

CRESCER
em São Vicente

5º Ano
4º Ano
TRANSIÇÕES

**COMPRÊNCIAS
PARA O 5º ANO**

**CADERNETA
DE CROMOS**

5º Ano

4º Ano



A proximidade do final do ano letivo faz com que, todos nós, já tenhamos começado a fazer a contagem decrescente.

O próximo ano letivo vai ser bastante diferente. E terá outro género de exigências.

Neste sentido, esta semana, propomos-te uma coisa bem diferente e que te acompanhará até entrares de férias.

Uma **Caderneta de Cromos!!!**

Para isso, criámos as Competências para o 5º ano.

Durante as próximas semanas vamos ajudar-te a desenvolver algumas competências que serão muito úteis daqui para a frente.

Claro que só conseguimos ajudar um bocadinho, todo o trabalho tem que ser feito por ti, e não só até ao fim do ano. Algumas destas competências desenvolvem-se durante toda a vida!

Todas as semanas vamos lançar algumas competências.

Terás que avaliar se precisas de as desenvolver mais ou se já estão bem adquiridas.

No caso de achares que precisas de fortalecer alguma, ou várias das competências que propomos, vamos desafiar-te a desempenhares algumas tarefas.

Se as conseguires fazer ganhas os cromos correspondentes às competências que as tarefas desenvolvem.

Assim, vais completando a tua caderneta.

As competências desta semana são especiais, pois são importantes para tudo e em qualquer idade.

Desta forma, mesmo que consideres que, para a tua idade, estas competências estão bem adquiridas, desafiamos-te a fazeres as tarefas na mesma, mas tendo em conta o nível de dificuldade.

TAREFAS a desenvolver

Nível fácil



Responsabilidade:

- Fazer pequenos recados

Respeito:

- Dizer “obrigado”, pedir “Por favor”, não interromper alguém enquanto fala

Autonomia:

- Escolher a roupa para vestir

Nível médio

Responsabilidade:

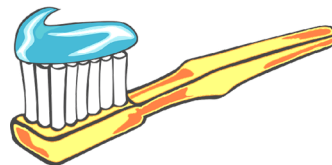
- Cumprir horários

Respeito:

- Pedir “desculpa”

Autonomia:

- Tratar da sua higiene sozinho



Nível difícil

Responsabilidade:

- Participar nas tarefas domésticas

Respeito:

- Aceitar opiniões diferentes das suas

Autonomia:

- Arrumar o seu quarto sozinho



Responsabilidade

Venho que ir para a cama, já está na hora...



Eu sei que sou diferente, mas não somos todos!?

Respeito



Autonomia

Já consigo arrumar a mochila sozinha!



TAREFAS a desenvolver



Iniciativa:

- Organiza uma festa em casa, inventa um tema, enfeita a casa, faz um lanche, escolhe uma atividade divertida para toda a gente.

Persistência:

- Escolhe uma coisa, importante, que saibas que te é difícil fazer, embora possível. Por exemplo, atar os sapatos ou descascar uma laranja. Pratica, encontrando várias estratégias, até encontrares uma que funcione contigo.



Paciência:

- Sabemos que paciência é o que mais tens tido, à espera que a pandemia passe... Há tarefas e rotinas das quais deves estar farto. Escolhe uma delas e começa a fazê-la de forma autónoma e com calma.

Capacidade de pedir ajuda:

- Procura 3 coisas que ainda não consigas fazer sozinho. Podes ter em preparar o teu lanche, arrumar a loiça ou colocá-la na máquina, arrumar algumas coisas no teu quarto. Pede ajuda para te ensinarem como fazer e começa a praticar. Podes precisar de ajuda mais de uma vez, não tem problema, é normal.



Hei de conseguir!



Iniciativa

Persistência

Vou pesquisar isto à biblioteca.



Estou a precisar de ajuda.



Paciência

Capacidade de pedir ajuda

Venho que ter calma e continuar.



TAREFAS a desenvolver



Autocontrolo:

- Durante a próxima semana, fica atento às vezes em que perdes o controlo, e tenta perceber porquê. Na semana seguinte, vais estar com atenção ao que acontece ao teu corpo antes de perderes o controlo. Nestas duas semanas, regista tudo numa folha, para que o passo seguinte seja mais fácil. Na terceira semana, vais tentar prever as alterações do teu corpo e, assim, controlar o teu comportamento.

Capacidade de pensar antes de agir:

- Nos próximos dias, cada vez que tiveres que falar sobre algum assunto complicado, ensaia primeiro ao espelho. Terás que representar todas as pessoas que farão parte do dialogo e imaginar todas as respostas que te poderão dar no decorrer da conversa. Ensaia até achares que a conversa pode correr bem.



Capacidade de pensar nos meus comportamentos:

- Se tiveres algum comportamento menos correto, pensa no que correu mal e porquê. Tenta perceber onde é que falhaste (assume o teu erro, o teu comportamento é da tua responsabilidade) e o que é que fez com que isso acontecesse. Pensa numa estratégia para tentares que não volte a acontecer e vai praticando até conseguires. Escreve as tuas estratégias e os resultados numa folha, para ser mais fácil perceberes o que funciona.



Autocontrole



**Mãos transpiradas, dores de estomago...
Tenho que me acalmar, estou a ficar nervosa.**

Primeiro vou dizer que me deixa triste e depois peço para que não volte a fazer.



Capacidade de pensar antes de agir

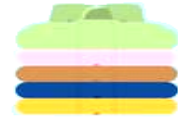
Capacidade de pensar nos meus comportamentos

**Perdi as estribeiras e fui bruto.
Para a próxima tenho que me acalmar antes de querer conversar.**



TAREFAS

a desenvolver



Organização:

- Em que tarefas do dia-a-dia beneficiarias com a organização? Escolhe uma e começa devagar (por exemplo, no roupeiro começa por uma gaveta) e com tempo, vai arranjando uma arrumação lógica para tudo. Depois tenta fazer o mesmo com o teu horário semanal e sessões de estudo.



Concentração:

- A concentração nunca é demais, pratica sempre que possas! Conta de 100 até 1; conta o número total de palavras de uma página de um livro; faz jogos de encontrar diferenças; lê um conto ou vê um filme tentando memorizar cada detalhe e a seguir conta a história a alguém.

Capacidade de trabalho:

- Durante a próxima semana, no final de cada sessão de trabalho/estudo, escreve o que correu menos bem e que possa ter interferido no teu rendimento.



Gestão do tempo:

- Organiza o teu horário para a próxima semana, tendo em conta todas as tarefas que tens que desempenhar e o tempo que pensas demorar a fazê-las. Nas semanas seguintes ajusta o que não conseguires cumprir.



Organização

Concentração

**Gosto de ter
tudo muito
arrumadinho...**



**Vento não perder
tempo...**

**Capacidade de
trabalho de**



Gestão do tempo

**Quanto mais
trabalho mais
ritmo ganho!**





CRESCER
em São Vicente

A Junta de Freguesia de
São Vicente

