

CRESCER
em São Vicente

5º Ano
4º Ano
TRANSIÇÕES

**COMPLETARENCIAS
PARA O 5º ANO**

CROMOS

5º Ano

4º Ano

CROMOS

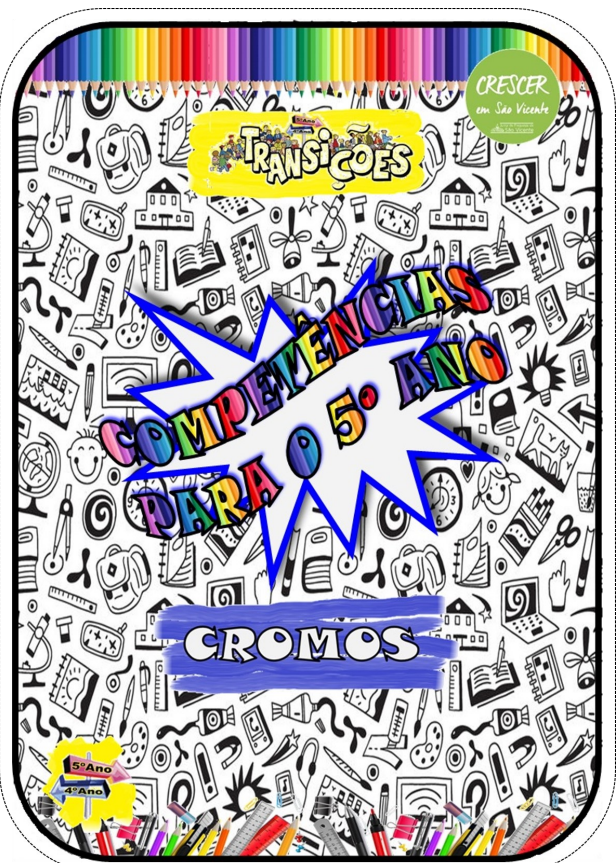
Recorta a parte da frente dos cromos e cola-a na caderneta ou, se preferires, recorta as duas partes e cola-as uma à outra.

Responsabilidade



**Pedi aos meus pais um cão...
E eles deram-me!!!
Mas todos os dias, sem falta,
trago o Faisca à rua, de
manhã, à tarde e à noite.
Ele precisa de passear e
fazer as suas necessidades.
E apanho os seus dejetos!**

A responsabilidade é o dever de fazer tudo aquilo com que nos comprometemos, passando a ser nossa obrigação. Para além disso, a culpa de tudo o que acontecer, por não termos cumprido essas funções, também é nossa. Assim, antes de assumires uma responsabilidade, pensa bem como a vais desempenhar e se estás preparado para a fazer sozinho ou se, de início, precisas de ajuda.



Respeito

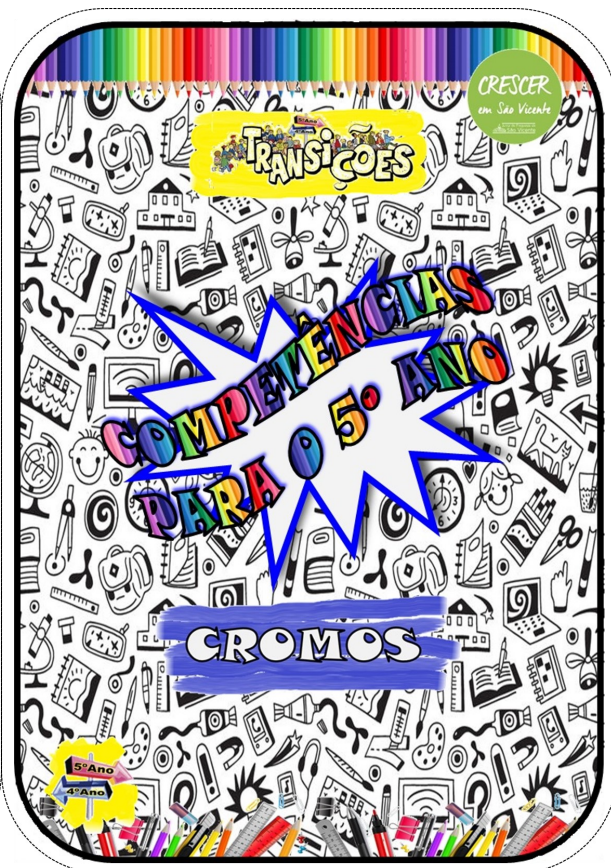


Tento cumprir todas as regras. E até percebo a importância de ter que estar em silêncio, na biblioteca mas, mesmo assim, às vezes é difícil de cumprir...!

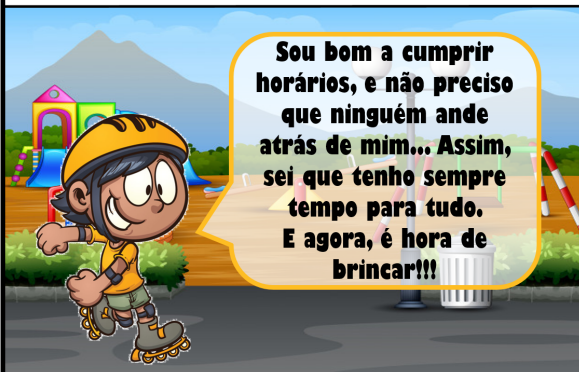
O respeito é uma das competências mais importantes, principalmente na interação social, pois implica tolerância em relação à diferença.

Esta competência faz com que se trate os outros de forma ponderada, sensível e humilde, impedindo atitudes reprováveis.

O respeito leva, também, à obediência e cumprimento de normas e regras estabelecidas.



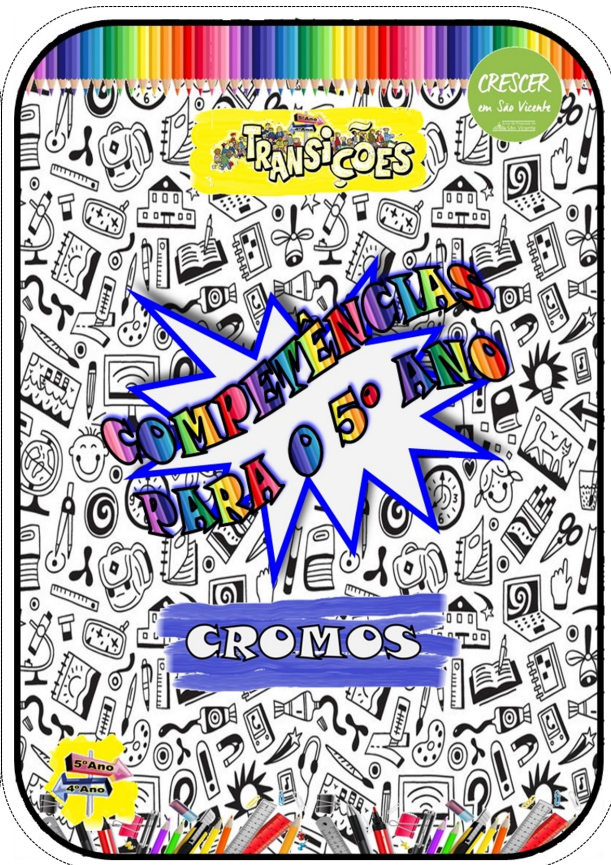
Autonomia



Sou bom a cumprir horários, e não preciso que ninguém ande atrás de mim... Assim, sei que tenho sempre tempo para tudo. E agora, é hora de brincar!!!

A autonomia é a competência para gerir a própria vida, utilizando os próprios meios, vontades e/ou princípios.

Esta competência está fortemente ligada à liberdade de escolha, mas mais ainda à responsabilidade. A autonomia faz com que se possa tomar decisões próprias, mas também implica que se assumam as consequências dessas decisões.



Iniciativa

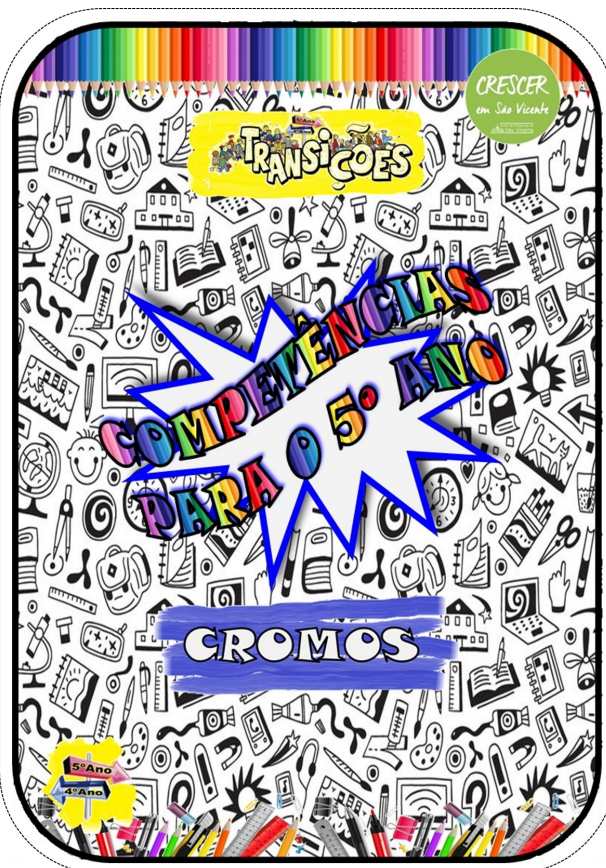


Com os incêndios esta zona ficou desflorestada, por isso, vou organizar uma festa, para angariação de fundos e voluntários, para podermos plantar árvores.

A iniciativa é o que dá lugar ao início de algo, o primeiro passo de um projeto ou o ponto de partida de alguma ação.

Ter iniciativa é ser o primeiro a lembrar ou a pôr em prática um plano, uma ideia, uma atividade, etc.

Iniciativa é a disposição ou desembaraço na resolução de desafios ou problemas, de forma diligente.

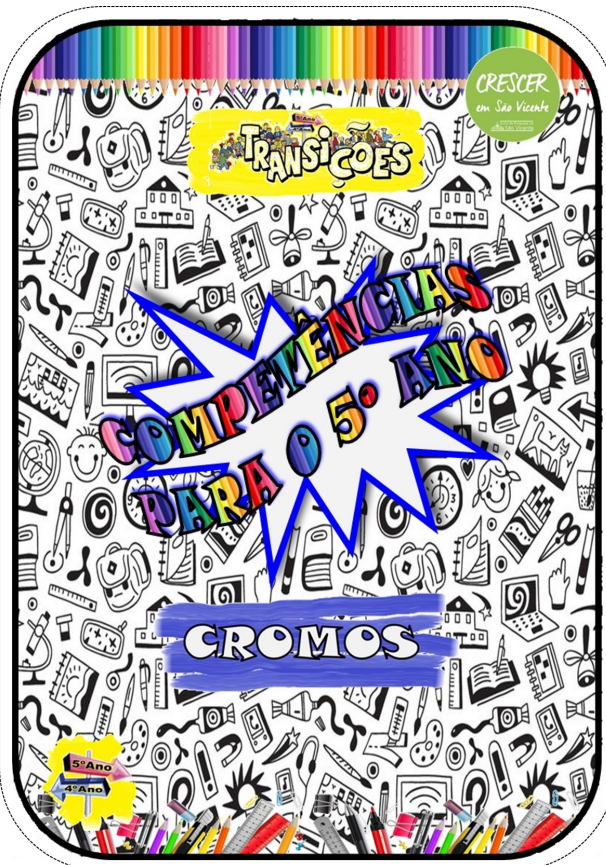


Persistência



Gosto de jogar à baliza! Mas não sou uma boa guarda-redes... Vou que treinar até conseguir!

A persistência é a capacidade de não desistir facilmente e manter-se constante em alguma coisa. É uma característica muito importante para se alcançar objetivos ou metas, pois alguém persistente, foca-se e esforça-se para os atingir, sem se deixar abalar por críticas, obstáculos ou dificuldades. Isso implica que se adapte conforme as necessidades, aprendendo e fazendo o que for necessário.

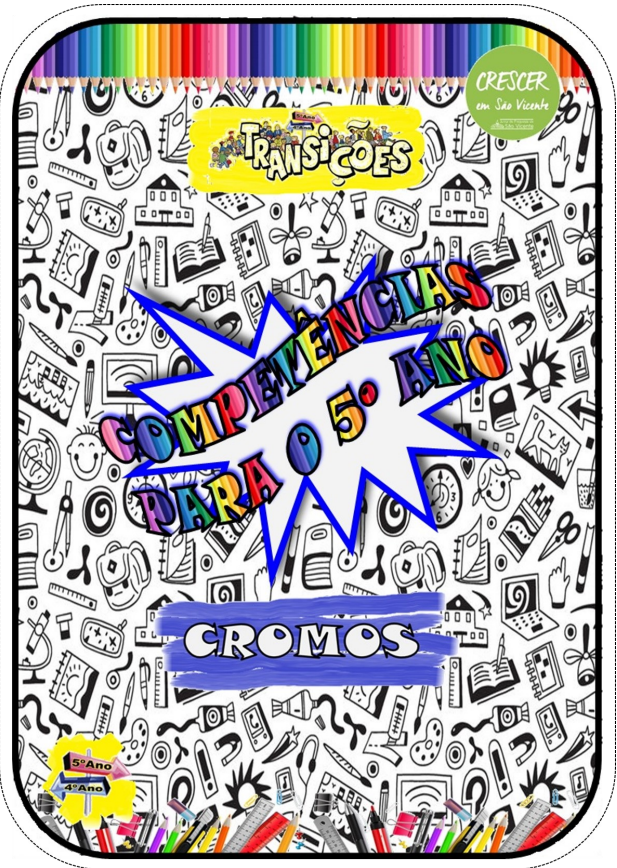


Paciência

Já estou farta do confinamento, de lavar as mãos, de usar máscara... mas é uma questão de esperar mais um bocadinho e, não tarda, tudo isto terá passado!

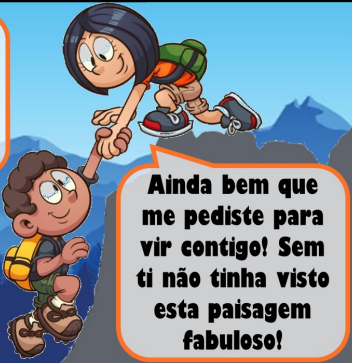


A paciência é o sossego com que se espera uma coisa desejada. Por outro lado, é a capacidade de suportar contrariedades, infelicidades e dificuldades sem perder a calma. Assim, a paciência está ligada à tolerância com os erros, dos outros e do próprio, em situações indesejadas. Agir com paciência significa não ter pressa, ser atento e cauteloso com o que se faz, saber ouvir, ver e falar com cuidado.



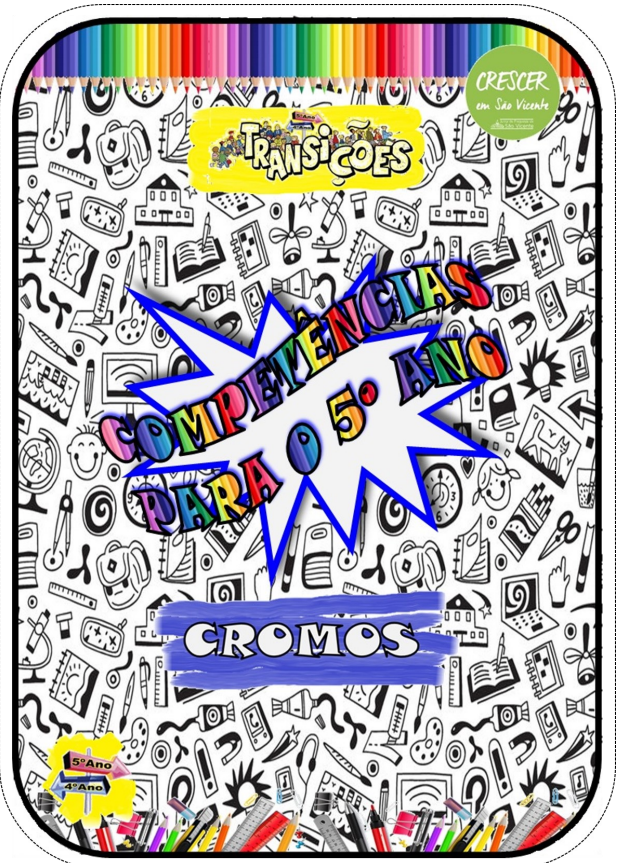
Capacidade de pedir ajuda

Ainda bem que te pedi para vires comigo! Sozinho não teria sido capaz.



Ainda bem que me pediste para vir contigo! Sem ti não tinha visto esta paisagem fabuloso!

Pedir ajuda cria sempre aprendizagem e evolução! A capacidade de pedir ajuda significa que sabes quais são as tuas dificuldades, que estás preocupado com a qualidade das coisas que estás a fazer e queres ser ainda melhor. Assim, deves definir o tipo de ajuda que precisas e ajudar quem precisar. E não deves tentar fazer tudo sozinho quando vês que não consegues ou tentar que façam as coisas por ti.



Autocontrolo

Estou a ficar furioso. Tenho o corpo a ficar tenso e as sobrancelhas franzidas. E começo a ter vontade de gritar e acabar com isto! Tenho que me acalmar para não perder o controlo e fazer alguma coisa de que me arrependa.



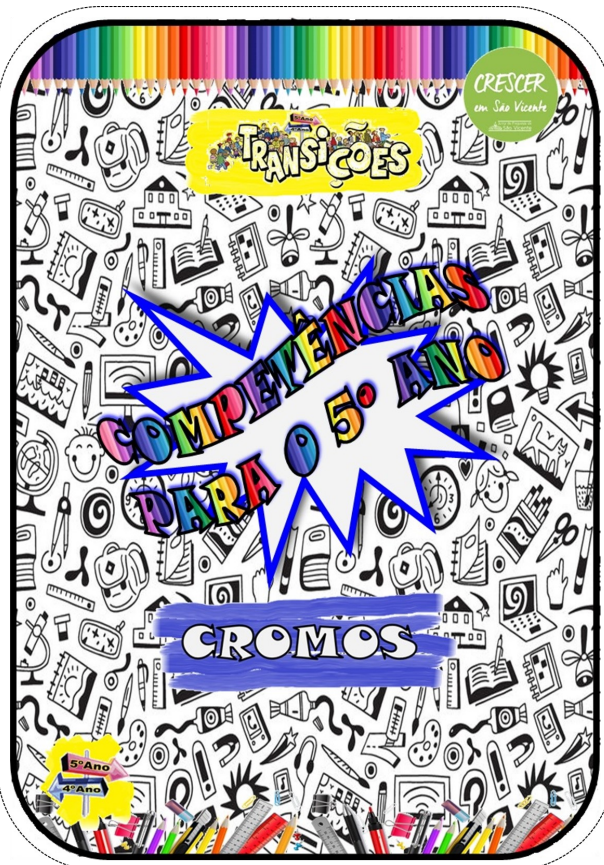
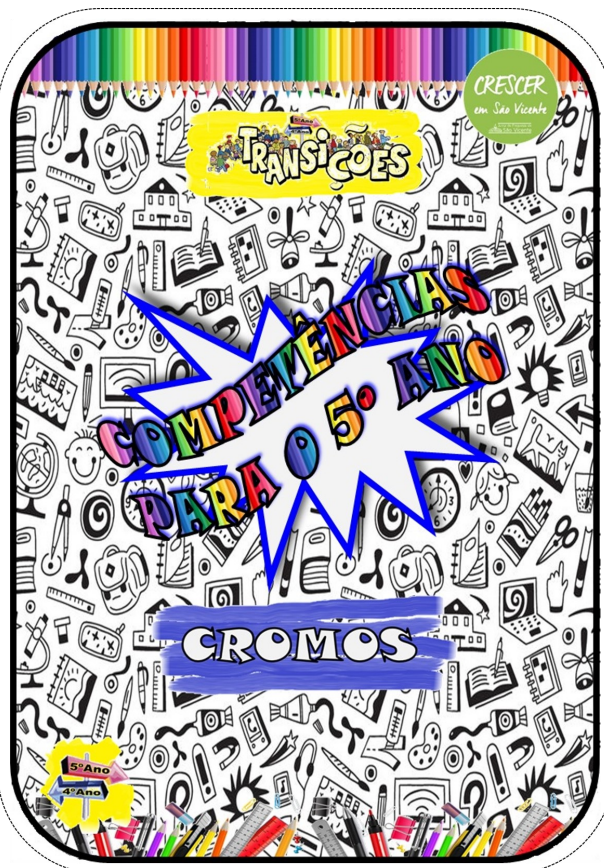
Não podes controlar aquilo que sentes. E nem sempre consegues fazê-lo em relação ao que pensas. Mas podes aprender a controlar os teus comportamentos. O autocontrolo é a capacidade de controlares o teu comportamento, independentemente do que estejas a sentir ou a pensar. Para isso, é muito importante conheceres as tuas reações a certos sentimentos e acontecimentos, para poderes prever os teus impulsos e controlá-los.

Capacidade de pensar antes de agir

Tenho que pensar como fazer para ter a certeza que corre tudo bem.



Por vezes, podes perder o controle sobre as tuas ações. Isso acontece, principalmente, por causa das emoções que provocam reações e pensamentos que fazem com que reajas por impulso e sem pensar. A capacidade de pensar antes de agir é conseguir parar e elaborar um plano; uma resposta que seja correta e te sirva de forma positiva.

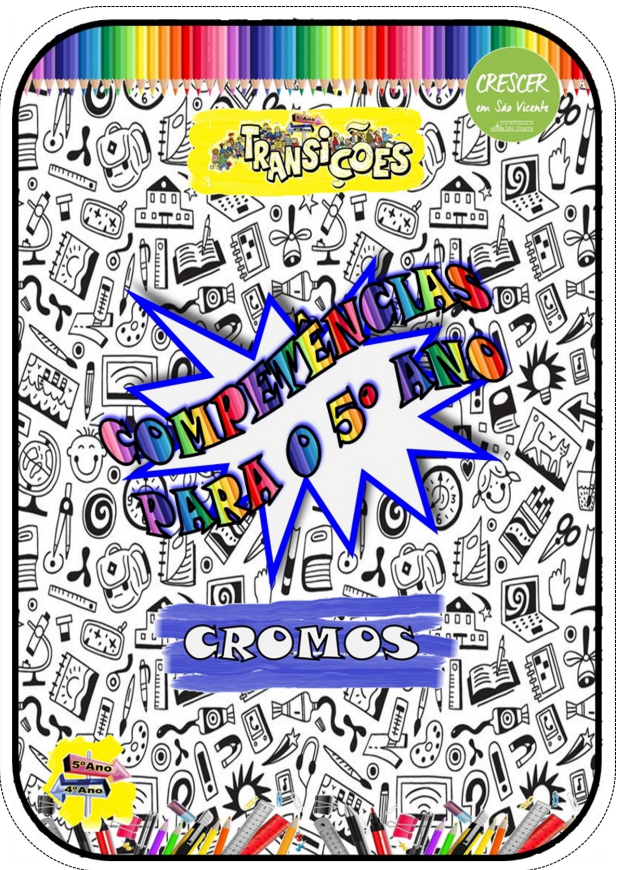


Capacidade de pensar nos meus comportamentos

**A Isa ficou chateada!?
Porquê...?
Se calhar fui injusta...
Para a próxima tenho que
perguntar o que aconteceu
ao certo, antes de falar.**



Errar é normal. A maioria das nossas aprendizagens começam pelo erro. Tentamos muitas vezes até que conseguimos.
A capacidade de pensar nos teus comportamentos parte desta ideia. De vez em quando erras mas, se pensares no que correu mal, para a próxima poderás fazer melhor.

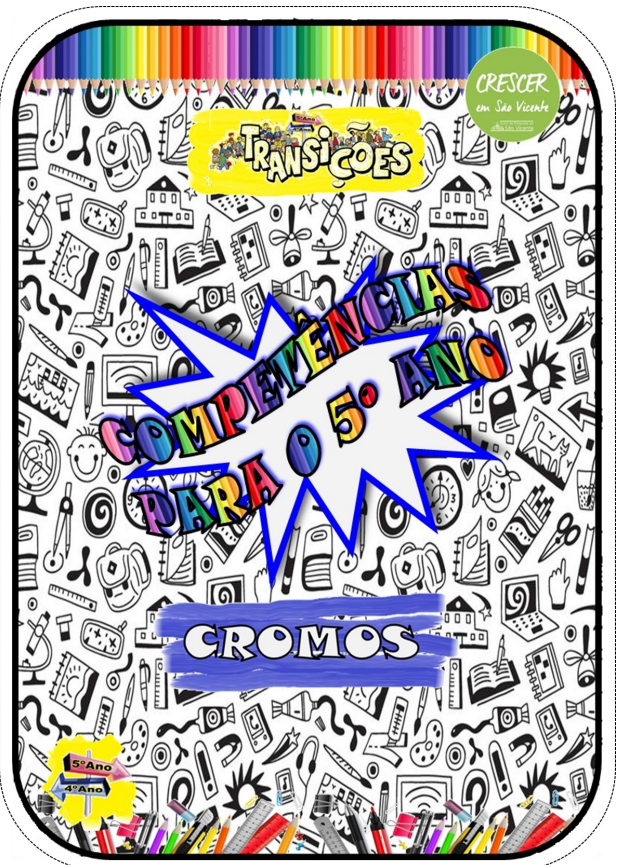


Organização



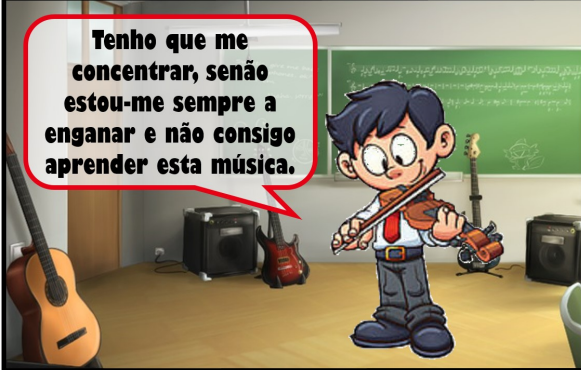
**Organizei o meu
roupieiro todo.
Assim, encontrei
tudo o que queria
vestir, muito mais
depressa. Fiquei
mesmo gira!**

Ser organizado é estruturar o trabalho de forma metódica, sistemática e ordenada. Assim, atingem-se os resultados pretendidos com a maior rapidez e sucesso possíveis.
Organização é, também, a arrumação lógica de objetos e informação.

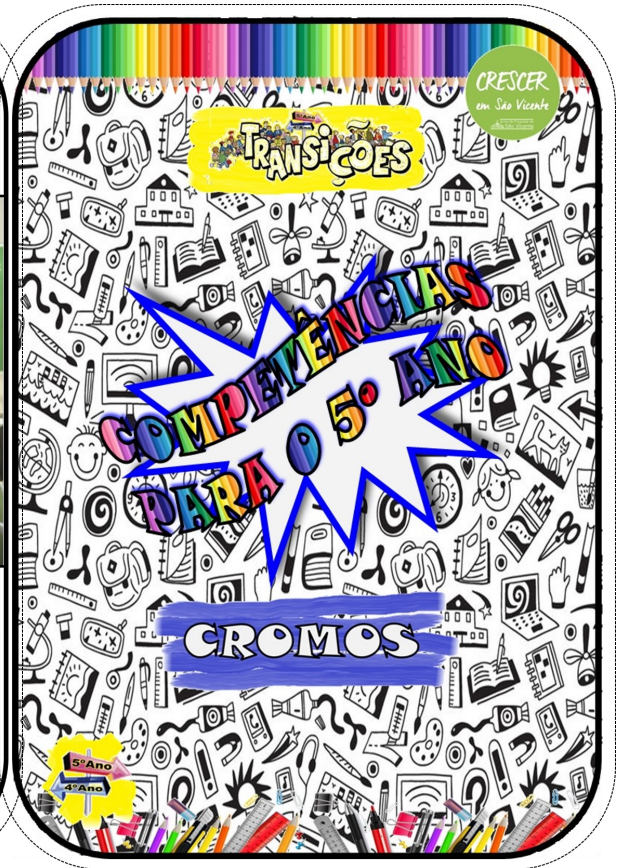


Concentração

Tenho que me concentrar, senão estou-me sempre a enganar e não consigo aprender esta música.

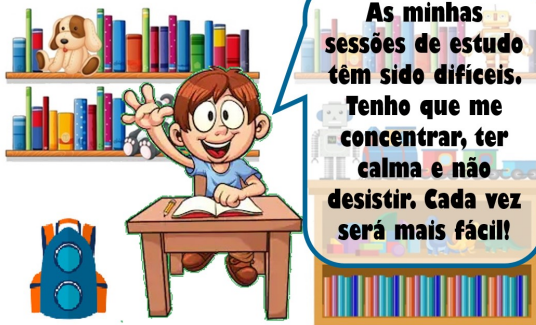


Concentração é a capacidade de direcionar a atenção e o pensamento para uma ideia, assunto ou tarefa em particular. Esta competência permite que se deixe de lado todos os fatos ou objetos que possam ser capazes de interferir no que se está a fazer. A concentração é essencial para se fazerem novas aprendizagens.

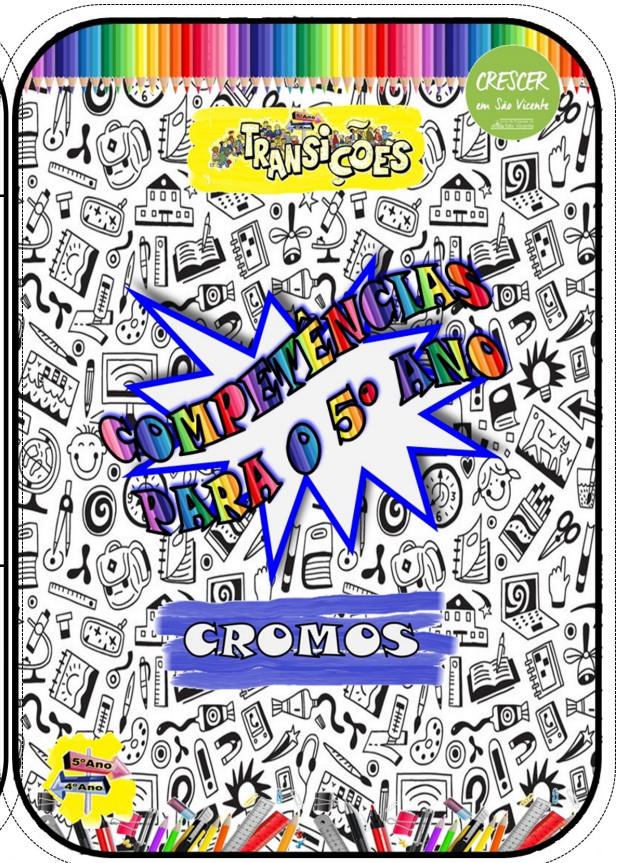


Capacidade de Trabalho

As minhas sessões de estudo têm sido difíceis. Tenho que me concentrar, ter calma e não desistir. Cada vez será mais fácil!



A capacidade de trabalho é a redução do tempo gasto para executar uma tarefa ou o aumento da qualidade de realização da mesma. Esta competência está, principalmente, relacionada com a organização, a concentração e a persistência, e vai melhorando com a prática.



Gestão do tempo

Bem planeado, depois de cumprir as obrigações, há sempre um bocadinho de tempo para brincar.



Gestão do tempo é a organização e distribuição do tempo que podemos gastar, em cada tarefa do dia-a-dia, para termos a certeza que conseguimos fazer tudo o que tínhamos pensado.

Para isso, é importante: planejar o dia-a-dia com antecedência; definir metas e objetivos; definir prazos e priorizar as tarefas; gastar o tempo certo na atividade certa.

