

CRESCE
em São Vicente

5º Ano
4º Ano
TRANSIÇÕES

**COMPLETANDO
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:

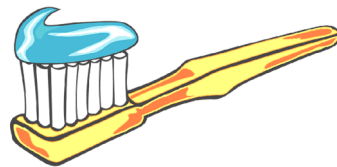
- Cumprir horários

Respeito:

- Pedir “desculpa”

Autonomia:

- Tratar da sua higiene sozinho



Nível difícil

Responsabilidade:

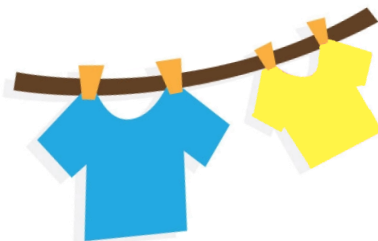
- Participar nas tarefas domésticas

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!



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.



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.





Organização

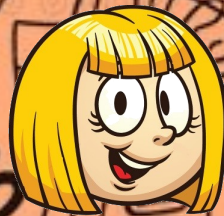
Concentração

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



**Vento não perder
tempo...**

**Capacidade de
trabalho de**



Gestão do tempo

**Quanto mais
trabalho mais
ritmo ganho!**



