



Como desenvolver a competência Autoconhecimento e Autocuidado

Base coloca necessidade de o estudante aprender
a cuidar da saúde física e do equilíbrio emocional

Autor: Rosi Rico

O que a BNCC diz

Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.

Esclarecendo a competência

Trata do aprendizado que crianças e jovens devem adquirir a respeito de si mesmos, sendo capazes de identificar seus pontos fortes e fragilidades, lidar com suas emoções e manter a saúde física e o equilíbrio emocional.

Áreas que mais contribuem para seu aprendizado

Ciências da Natureza, Ciências Humanas e Linguagens.

O que os alunos precisam desenvolver (até o fim do Fundamental)

- **Autoconsciência:** precisam conseguir construir um senso coerente de si mesmo, sendo capaz de compreender a perspectiva dos outros e identificar quando ela é diferente da sua.
- **Autoestima:** devem ser aptos a compreender e desenvolver seus pontos fortes e fragilidades de maneira consciente e respeitosa,



Como desenvolver a competência Autoconhecimento e Autocuidado

Base coloca necessidade de o estudante aprender a cuidar da saúde física e do equilíbrio emocional

Autor: Rosi Rico

enfrentando pressões sociais e investindo no seu aprimoramento.

- **Autoconfiança:** usar seus conhecimentos, habilidades e atitudes com confiança e coragem, selecionando, utilizando e analisando estratégias para vencer desafios.
- **Equilíbrio emocional:** reconhecer emoções e sentimentos, bem como a influência que pessoas e situações exercem sobre eles. Buscar manter-se seguro, tranquilo e otimista em situações emocionalmente intensas.
- **Cuidados com saúde e desenvolvimento físico:** cuidar da sua saúde física, bem-estar, afetividade, sexualidade e evitar exposição a riscos. Reconhecer, acolher e lidar com mudanças relativas à sua faixa etária e aos fatores que afetam seu crescimento pessoal, físico, social, emocional e intelectual.
- **Atenção plena e capacidade de reflexão:** manter atenção diante de estímulos que distraem ou competem por sua atenção. Descrever e avaliar sua forma de pensar, integrando a prática reflexiva ao seu cotidiano.



Como desenvolver a competência Autoconhecimento e Autocuidado

Base coloca necessidade de o estudante aprender
a cuidar da saúde física e do equilíbrio emocional

Autor: Rosi Rico

Saiba mais sobre como ocorre a progressão dessas habilidades ao longo
do Ensino Fundamental

“É essencial ler com atenção e comparar o que dizem os enunciados das competências gerais com o das competências específicas das áreas de conhecimento e dos componentes curriculares. Ao fazer isso, é possível perceber conexões diretas, que facilitam o planejamento.”

COMO RELACIONAR ESSA COMPETÊNCIA ÀS HABILIDADES PARA PLANEJAR AULAS?

Aqui a conexão com Linguagens é óbvia. Todas as habilidades previstas nos componentes curriculares da área (Língua Portuguesa, Artes, Educação Física Ciências da Natureza têm forte contribuição para desenvolver esta competência. É nesta área que os alunos acessam conhecimentos para entender o funcionamento do corpo e aprender a cuidar dele. Quando crianças, dá para ensinar sobre hábitos de higiene, por exemplo. Na adolescência, conversar sobre puberdade, sexo e drogas, explicando como evitar situações de risco. E em todas as etapas, ajudar na reflexão sobre quais hábitos e comportamentos geram qualidade de vida e, portanto, devem ser mantidos mesmo quando adultos.



Como desenvolver a competência Autoconhecimento e Autocuidado

Base coloca necessidade de o estudante aprender
a cuidar da saúde física e do equilíbrio emocional

Autor: Rosi Rico

Educação Física entra com a conscientização por meio da prática, ao promover atividades que envolvam categorias diferentes de movimentos e trabalhem habilidades corporais distintas, como força, velocidade, flexibilidade, coordenação motora etc. Essa diversidade de opções possibilita que o aluno se identifique com alguma atividade. Ao se perceber capaz de praticá-la, ele pode se sentir estimulado a fazer do exercício físico um hábito.

Em Ciências Humanas, uma estratégia é abordar a questão da **identidade e reconhecimento**. De conduzir o aprendizado sobre a influência da família e do contexto social e cultural em que o estudante vive para a construção de quem ele é. E lembrar que o autoconhecimento também ocorre a partir do que é diferente, ou seja, da contraposição com outras culturas.

Para conseguir **equilíbrio emocional**, o estudante deve ser capaz de reconhecer e entender o que está sentindo, de nomear e saber o que fazer com suas emoções. Nas Artes, o caminho é promover o aprendizado por meio da subjetividade e da sensibilidade, com o professor apresentando propostas para que eles manifestem seus sentimentos utilizando diversas linguagens artísticas. Já a poesia, a literatura e os demais gêneros



Como desenvolver a competência Autoconhecimento e Autocuidado

Base coloca necessidade de o estudante aprender
a cuidar da saúde física e do equilíbrio emocional

Autor: Rosi Rico

textuais compõem as opções para expressar emoções em atividades de Língua Portuguesa. O entendimento científico do universo das emoções é algo a ser aprendido em Ciências da Natureza: como funciona o cérebro? Qual a mecânica das emoções? Por que reagimos de determinada maneira?

Mesmo o planejamento de Matemática pode incluir, intencionalmente, o estímulo a autoconfiança do aluno. Para isso, é necessário quebrar a imagem clássica da área, vista como complexa e difícil para a maioria, para fazer com que crianças e jovens se percebam capazes de superar esse desafio, mesmo que em ritmos diferentes, e resolver problemas.

O trabalho para a **conquista de autoestima e autoconfiança**, e a consciência sobre os cuidados com a própria saúde física e emocional não pode ficar restrito à sala de aula. É fundamental um ambiente escolar que proporcione à criança e ao jovem vivenciar situações e construir relações baseadas em respeito, tolerância e solidariedade. O cotidiano precisa estar livre de preconceitos e violências, e os adultos da escola devem ter a consciência de que ensinam pelo exemplo.



Como desenvolver a competência Autoconhecimento e Autocuidado

Base coloca necessidade de o estudante aprender
a cuidar da saúde física e do equilíbrio emocional

Autor: Rosi Rico

A COMPETÊNCIA NA PRÁTICA

Ano: 5º ano

Componente Curricular: Ciências

Habilidade da BNCC: Discutir a ocorrência de distúrbios nutricionais (como obesidade, subnutrição etc.) entre crianças e jovens a partir da análise de seus hábitos (tipos e quantidade de alimento ingerido, prática de atividade física etc.).
(EF05CI09)

Como abordar: Peça à turma para anotar, por período determinado, quantas refeições fazem, a que horas e que tipo de alimentos mais consomem. Avalie em conjunto os resultados e aproveite para explicar sobre a diferença de alimento e nutriente, a importância das refeições e as consequências de maus hábitos alimentares. Nesta reportagem, veja como foi o trabalho da professora.



Como desenvolver a competência Autoconhecimento e Autocuidado

Base coloca necessidade de o estudante aprender
a cuidar da saúde física e do equilíbrio emocional

Autor: Rosi Rico

Ano: 7º ano

Componente Curricular: Geografia

Habilidade da BNCC: Analisar a distribuição territorial da população brasileira, considerando a diversidade étnico-cultural (indígena, africana, europeia e asiática), assim como aspectos de renda, sexo e idade nas regiões brasileiras. **(EF07GE04)**

Como abordar: Utilize o contexto local para tratar do assunto. Convide os estudantes a pesquisar a história do bairro, entrevistando vizinhos e realizando pesquisas em mídias diversas. Depois proponha um debate sobre os conceitos de identidade e globalização e inclua reflexões sobre sonhos e perspectivas futuras da turma. Foi o que fez o professor Fábio Augusto Machado, vencedor do Prêmio Educador Nota 10 de 2016, como você confere aqui.