

Boletim Conviva

Diretoria de Ensino - Região de Mogi Mirim



CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

**“NA CONVIVÊNCIA, O TEMPO NÃO
IMPORTA. SE FOR UM MINUTO, UMA HORA,
UMA VIDA. O QUE IMPORTA É O QUE FICOU
DESTE MINUTO, DESTA HORA, DESTA VIDA..”**

MÁRIO QUINTANA

A IDEIA DE SER FELIZ
DE MARIO QUINTANA

CONVIVA E GRÊMIO ESTUDANTIL

COMPETÊNCIAS
SOCIOEMOCIONAIS



MTRILHAS DA MAFALDA E MUITO MAIS.

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS

O QUE É UMA COMPETÊNCIA?

De acordo com a definição utilizada pela BNCC, trata-se de uma “mobilização de conhecimentos (conceitos e procedimentos), habilidades (práticas, cognitivas e socioemocionais), atitudes e valores para resolver demandas complexas da vida cotidiana”.

Somos seres formados a partir de nossas experiências, com valores múltiplos e moldados a partir de contextos únicos. É essa construção que direciona nossas atitudes, nossas tomadas de decisões e nossas escolhas ao longo da vida.

Para tudo isso, costumamos acionar as competências que temos em nosso repertório... e sempre buscamos o nosso melhor, no sentido mais prático e direto. Porém, nessa jornada, nem sempre estamos preparados para lidar com nossas emoções. Nesse contexto, o desenvolvimento das competências socioemocionais pode contribuir com os melhores resultados em todos os aspectos e vai muito além de adquirir conhecimentos. Trata-se de uma integração entre o

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

saber e o ser. . O tema é amplamente estudado nas áreas da Psicologia e da Pedagogia, por isso, a lista de competências socioemocionais é extensa e varia de acordo com a instituição de ensino ou a corrente de estudos a que está submetida.

Fonte: <https://zoom.education/blog/competencias-socioemocionais/>

HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS

Por: Samanta Cremon

As escolas, cada vez mais, estão buscando estabelecer em seus currículos a integração de diversas áreas do conhecimento. Entre elas, estão as conhecidas competências socioemocionais. De certa forma, acreditava-se que tais habilidades poderiam ser trabalhadas em conteúdos específicos e disciplinas que pudessem favorecer o debate, o trabalho em grupo e a integração dos alunos.

Porém, hoje sabemos que tais elementos estão presentes no desenvolvimento de todas as tarefas direcionadas ao aluno, uma vez que é esperado a sua implicação direta na realização das mesmas e na aquisição de novos saberes significativos durante sua elaboração.

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar



FONTE: [HTTPS://INFOAPREN.COM.BR/BLOG/ATIVIDADES-ESCOLARES-E-O-DESENVOLVIMENTO-DE-COMPETENCIAS-SOCIOEMOCIONAIS/63](https://infoapren.com.br/blog/atividades-escolares-e-o-desenvolvimento-de-competencias-socioemocionais/63)

Passamos a maior parte de nosso tempo nos ambientes escolares e, com isto, percebemos que a convivência não é algo fácil devido à diversidade de ideias, pontos de vista diferentes, enfim, a complexidade do ser humano faz com que as relações sejam permeadas por momentos bons e outros ruins.

A conquista da felicidade, tanto em nossas relações pessoais quanto as profissionais, é uma luta diária. Se observarmos as macro competências e suas micro competências descritas no quadro acima, entenderemos que há um caminho a seguir para se conquistar a felicidade. Não há uma receita pronta, mas, conquistar a felicidade nossa de cada dia é uma constante. Desde o momento em que abrimos nossos olhos para um novo dia, a felicidade está a nosso alcance, basta olharmos na direção correta.

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

**NÃO HÁ RECEITAS
PRONTAS, MAS BOAS
IDEIAS PARA BUSCARMOS
NOSSA FELICIDADE.**



CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

VAMOS ENTENDER UM POUCO MAIS SOBRE FELICIDADE

FELICIDADE

Embora as definições para o termo sejam as mais variadas possíveis, a partir das áreas do conhecimento que a estudam, a felicidade entra como uma competência socioemocional na medida em que representa o ato de se sentir bem de uma maneira ampla (considerando fatores emocionais, sociais e psíquicos como elementos de formação de cada um).



Fazer aquilo que gostamos, seja nas horas de lazer, no trabalho na vida. Este é um dos fatores que certamente contribui para nossa felicidade.

Fonte:
<https://bynina.tumblr.com/post/187295345801/por-instadevaneios-e-que-a-gente-siga-sendo>

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

OS HORMÔNIOS DA FELICIDADE: COMO DESENCADEAR EFEITOS DE ENDORFINA, OXITOCINA, DOPAMINA E SEROTONINA

Tem pessoas que possuem genes mais favoráveis à liberação de serotonina, ou seja, produzem mais serotonina. Mesmo que você seja uma pessoa que geneticamente produz menos serotonina, tudo bem. Isso só quer dizer que você vai precisar se esforçar mais para sentir-se feliz. Ter um gene favorável à produção de serotonina não determina que você será mais feliz, mas é uma constatação de que a genética influencia, sim, no seu estado de humor. Estudos com gêmeos sugerem que fatores genéticos influem 35-50% na felicidade.

COMO LIBERAR OS HORMÔNIOS DA FELICIDADE?



MANHÃ

ATIVIDADE FÍSICA
MEDITAÇÃO



TARDE

BOAS AÇÕES
PENSAMENTOS POSITIVOS
CHOCOLATE



NOITE

MÚSICA
SOCIALIZE
ABRACE

CONVIVA SP

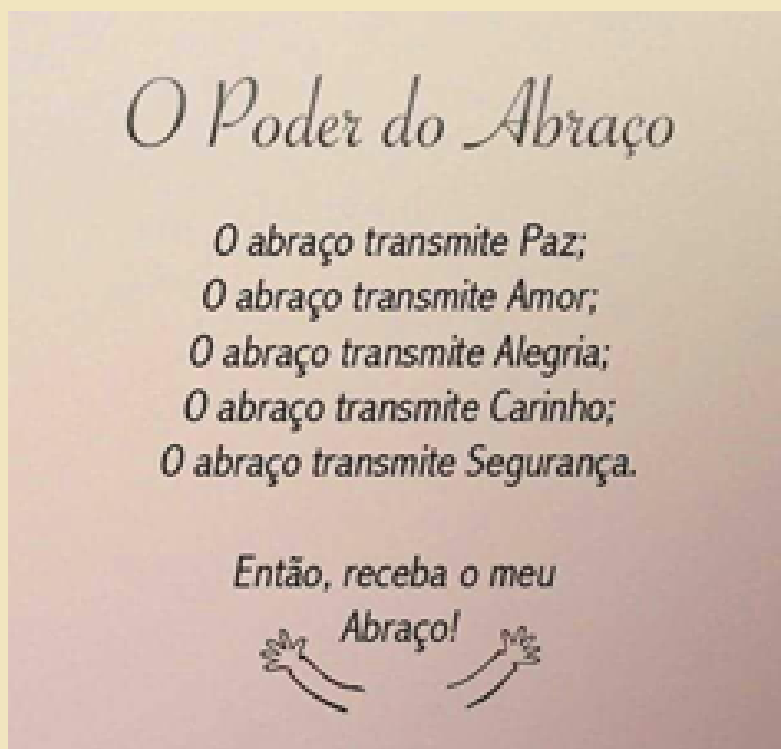
Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

COMO LIBERAR OS NEUROTRANSMISSORES DO PRAZER

- 1) Tenha pensamentos positivos: o pensamento positivo aumenta a liberação de endorfina, o que equilibra o sistema nervoso autônomo simpático e parassimpático e dá sensação de felicidade. Pensamento positivo não é só achar que tudo vai dar certo, mas pensar em algo que lhe traz felicidade, como um momento bom que teve no passado.
- 2) Faça atividade física: quando fazemos atividade física, o corpo libera dopamina, que dá motivação para correr mais; e serotonina que dá bem-estar mais prolongado. Vale lembrar que não funciona só se mexer de vez em quando! Se você tem dificuldade de fazer atividade sozinho, convide alguém para ir com você. Além de liberar dopamina, você ainda libera endorfina.
- 3) Socialize: ter relações de amizade e fazer atividades em grupo aumentam a liberação de endorfina.
- 4) Faça o bem: um estudo mostrou que comprar presentes para uma pessoa que precisa mantém a sensação de felicidade e bem-estar por mais tempo do que comprar presente para si próprio.
- 5) Coma chocolate: o chocolate tem teobromina, substância que aumenta a produção de dopamina. Só tome cuidado com exageros. Saiba que após comer, você vai sentir-se feliz, mas logo depois ficará com vontade de comer mais para manter a sensação de prazer, se tiver tendência a comportamentos de compulsão
- 6) Abrace: o abraço aumenta a ocitocina, que facilita relacionamentos e melhora comportamentos sociais. Aumenta conexões.

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar



Fonte: <https://www.pinterest.ie/pin/621215342325606667/>

7) Ouça música: olhe fotos antigas e converse sobre momentos felizes do passado com amigos. Isso aumenta a serotonina.

8) Medite: os neurocientistas descobriram que monges que passam anos meditando apresentam um maior crescimento do córtex pré-frontal esquerdo, a principal parte do cérebro responsável pelo sentimento de felicidade. Mas não se preocupe. Você não precisa passar anos vivendo isolado e em silêncio como celibatário. Bastam cinco minutos por dia observando sua respiração. Enquanto faz isso tente ser paciente.

Fonte: <https://g1.globo.com/bemestar/noticia/2020/01/01/entenda-como-funcionam-os-hormonios-da-felicidade-no-nosso-cerebro.ghtml>

CONVIVA SP

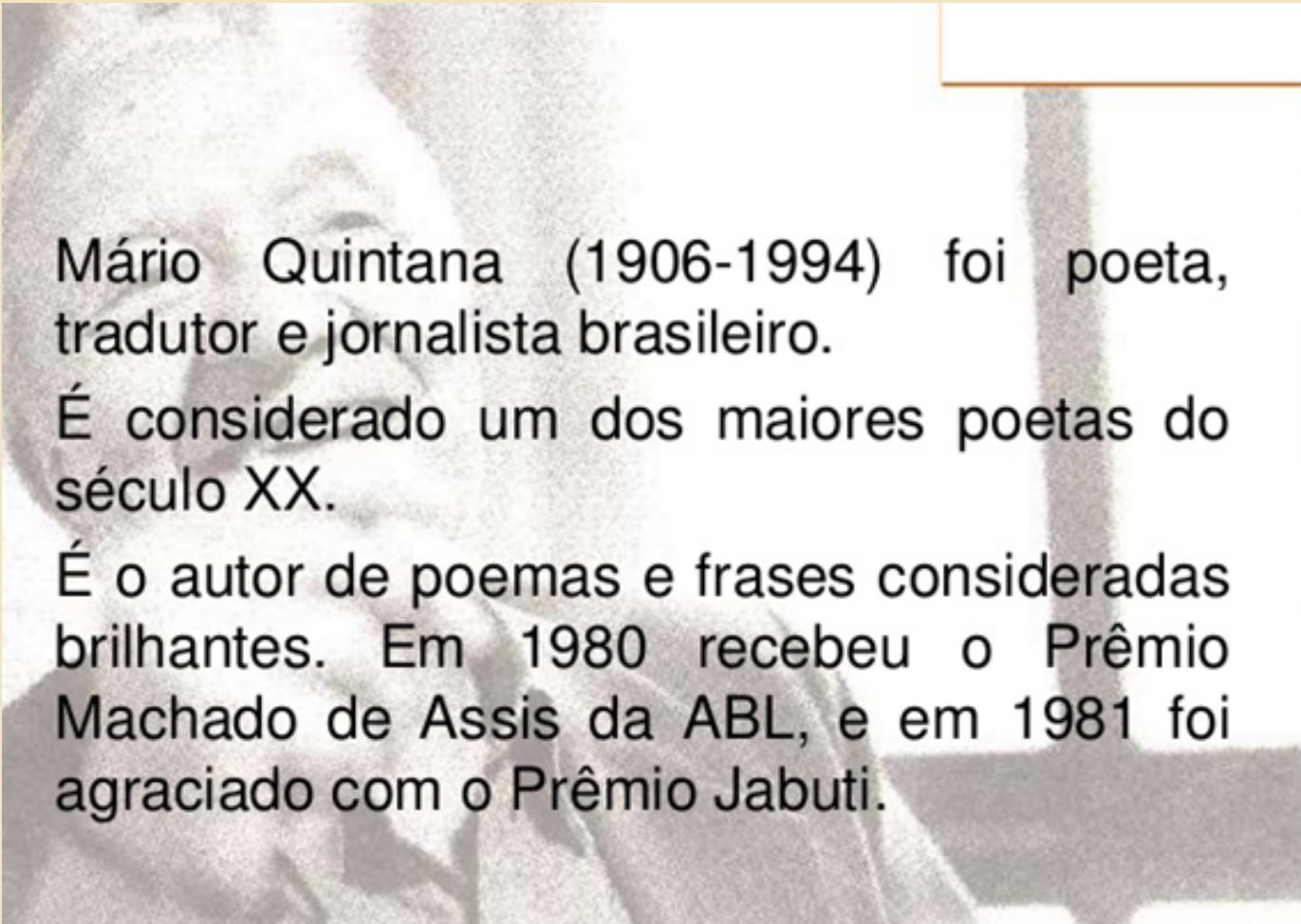
Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

A IDADE DE SER FELIZ MARIO QUINTANA

"Existe somente uma idade para a gente ser feliz,
somente uma época na vida de cada pessoa
em que é possível sonhar e fazer planos
e ter energia bastante para realizá-las
a despeito de todas as dificuldades e obstáculos.
Uma só idade para a gente se encantar com a vida e viver apaixonadamente
e desfrutar tudo com toda intensidade
sem medo, nem culpa de sentir prazer.
Fase dourada em que a gente pode criar
e recriar a vida,
a nossa própria imagem e semelhança
e vestir-se com todas as cores
e experimentar todos os sabores
e entregar-se a todos os amores
sem preconceito nem pudor.
Tempo de entusiasmo e coragem
em que todo o desafio é mais um convite à luta
que a gente enfrenta com toda disposição
de tentar algo NOVO, de NOVO e de NOVO,
e quantas vezes for preciso.
Essa idade tão fugaz na vida da gente
chama-se PRESENTE
e tem a duração do instante que passa."

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar



Mário Quintana (1906-1994) foi poeta, tradutor e jornalista brasileiro.

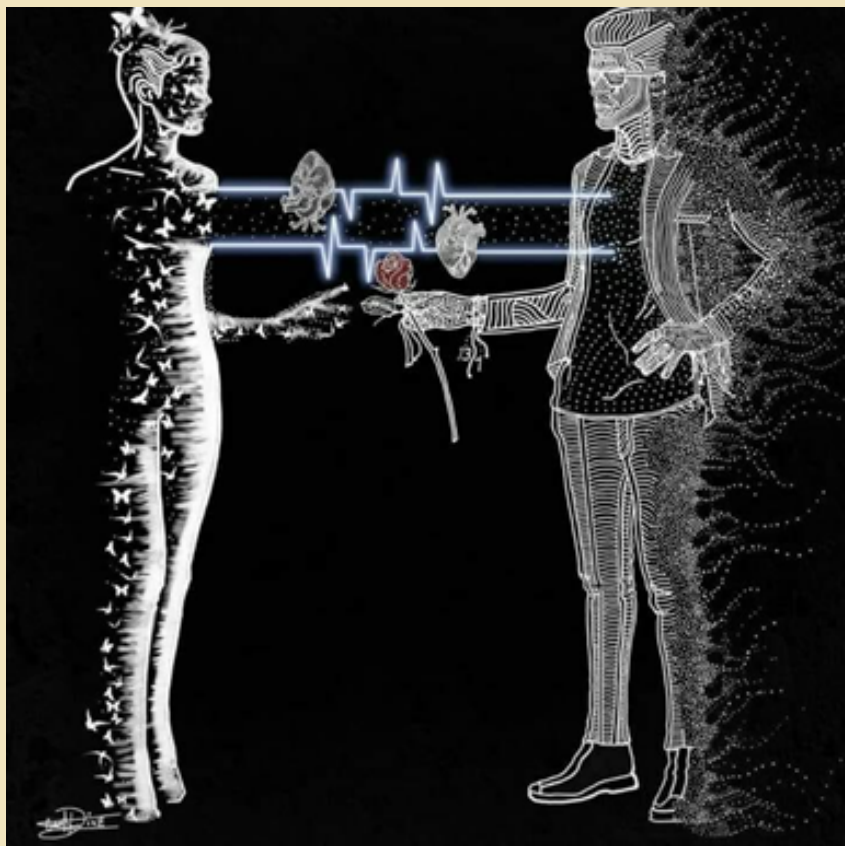
É considerado um dos maiores poetas do século XX.

É o autor de poemas e frases consideradas brilhantes. Em 1980 recebeu o Prêmio Machado de Assis da ABL, e em 1981 foi agraciado com o Prêmio Jabuti.

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

CONEXÃO SOLIDÁRIA



FONTE: [HTTPS://TWITTER.COM/CONEXAOAMR/STATUS/1396959483121831939](https://twitter.com/CONEXAOAMR/status/1396959483121831939)

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

CONECTAR-SE AO OUTRO POR MEIO DA ESCUTA ATIVA

O QUE É A CONEXÃO SOLIDÁRIA?

Convite à rede para criar e intensificar grupos virtuais de interação e compartilhamento de ideias e soluções criativas nesta fase de distanciamento social. Os grupos têm o intuito de ajuda mútua entre pares e podem ser um espaço aberto para troca de experiências em geral, ou mais direcionado a um foco (dicas de atividades físicas, literatura, artes, receitas, meditação, etc). O grupo deve ser espontâneo conectando-se uns aos outros, ajudando e recebendo ajuda.

OBJETIVOS

- ü Apoiar e potencializar as ações dos líderes na condução de suas equipes no trabalho em Home Office de forma a contribuir com a continuidade das ações em acordo com as prioridades estabelecidas pela SEDUC;
- ü Promover o desenvolvimento de habilidades de liderança;
- ü Promover, estimular e apoiar a identificação e adoção de estratégias de enfrentamento aos transtornos e dificuldades resultantes do isolamento familiar e social
- ü Promover o desenvolvimento de habilidades socioemocionais;
- ü Apoiar e estimular rede apoio, suporte, informação e solidariedade que promova o acolhimento entre pares desenvolvendo e potencializando sentimento de pertença e senso de coletividade para enfrentamento à situação de crise de saúde coletiva (combate à pandemia do Coronavírus).

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

**NOSSO MODELO
UMA ESTRUTURA ESTRATIFICADA...
... PORÉM, FLEXÍVEL.**

Movimento fluido, em ondas de expansão e mobilização que respeite os interesses e necessidades da comunidade local de servidores.

LIDERANÇA 1ª LINHA (COORDENADORES, DIRIGENTES, DIRETORES DE DEPARTAMENTOS);

LIDERANÇA 2ª LINHA (DIRETORES DE CENTROS, LÍDERES DE PROJETOS);

PONTOS FOCAIS (LIDERANÇAS INFORMAIS, MULTIPLICADORES);

SERVIDORES (REDE DE PARES).

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

COMO COMEÇAR

- Agende a reunião de apresentação evitando grupos grandes, priorize as lideranças estratégicas formais ou não;
- Estabeleça os principais “combinados” como horário, dia da semana, uso da ferramenta institucional;
- Organize a sala virtual da equipe no TEAMS e faça o agendamento das reuniões previamente;
- ü Organize as pastas para compartilhamento de material de apoio e para registros.
- Lembre-se, as reuniões têm duração de 1 hora semanal e ocorre sempre em horário de trabalho;
- No primeiro encontro, para aquecer, proponha um tema comum ao grupo e mais ameno (organização do trabalho em home office, gestão da rotina, etc), disponibilize algum material como texto, artigo, vídeo e outros;
- A partir do primeiro encontro solicite sugestões de tema e que os próprios participantes compartilhem materiais no chat ou pastas disponíveis;
- Prepare-se com antecedência para cada encontro, não esqueça de ter Plano B.

O QUE NÃO PODE FALTAR

- O exercício da escuta ativa, para preservação da liberdade de expressão de ideias e emoções com o exercício dos princípios acordados;
- Valorização da presença, participação (ativa ou não) de cada membro do grupo;
- Estímulo à multiplicação das ações de conexão em suas equipes ou outros;

CONVIVA SP

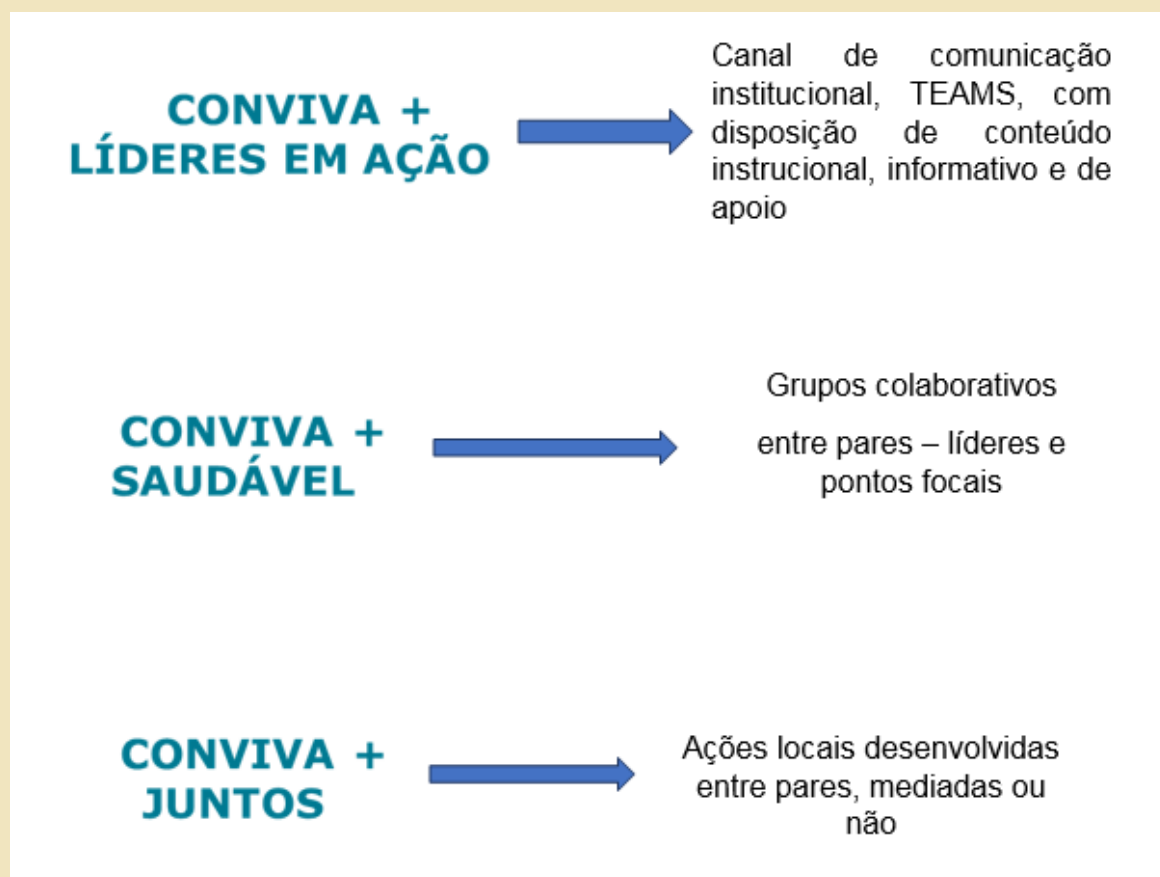
Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

- Respeito aos combinados e à dinâmica e funcionamento do grupo;
- Registro das ações desenvolvidas pelos participantes, o Diário de Bordo é uma opção;
- Acompanhamento ativo e sistemático do grupo com registro do andamento de cada encontro: número de participantes, temas abordados, material compartilhado, grau de interação, nível de humor etc.

ALGUMAS IDEIAS PARA "COMEÇAR O COMEÇO"

Lembrando que...

As ações devem primar pela análise de demanda e capacidade de suporte e sustentação dos grupos e/ou conteúdos de forma a gerar mobilização sustentada pelos princípios da autorresponsabilidade e senso de comunidade



CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

-NO MAIS...

1. Esteja presente
2. Permita-se
3. Confie na capacidade do grupo
4. Vai dar certo! Sucesso!

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

GRÊMIO ESTUDANTIL E CONVIVA

UMA PARCERIA QUE JÁ DEU CERTO



O Conviva em parceria com o Grêmio Estudantil, tem infinitas possibilidades de ações que busquem melhorias na convivência e no clima escolar. Entre as ações desenvolvidas, espera-se:

- Apoio à busca ativa;
- Ações de combate ao bullying;
- Acolhimento;
- Promoção da Cultura de Paz;
- Construção coletiva das normas de Convivência;
- Contribuir com a elaboração e implementação do Método de Melhoria da Convivência Escolar (M.M.C.E);

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

BOAS PRÁTICAS

E.E. PREFEITO CAETANO MUNHOZ

Sabemos que em nossas escolas as boas práticas ocorrem com frequência, pois temos paixão pela educação e a cada dia buscamos fazer o melhor. Neste mês, nosso parabéns vai para a Escola Estadual Prefeito Caetano Munhoz pela excelente ação desenvolvida no mês de Junho. A todas as outras escolas, sintam-se igualmente parabenizadas, visto que a cada mês está difícil escolher uma boa prática a ser publicada em nosso boletim.

Escola: E.E. Prefeito Caetano Munhoz

Projeto: Semana Junina

Data: 08, 09 e 10/06/2021

Objetivo: Promover a busca ativa dos estudantes de maneira diferenciada ao incorporar a temática junina neste processo em tempos de pandemia.

Ação: Durante os dias 08, 09 e 10 de junho a E.E. Prefeito Caetano Munhoz realizou a busca ativa contínua dos estudantes de maneira diferenciada ao incorporar a temática junina neste processo. Como a escola não pôde realizar a sua tradicional festa pelo segundo ano consecutivo, devido ao contexto pandêmico e entendendo a urgência na retirada dos materiais enviados pela Secretaria de Educação para continuidade das atividades de ensino, foram unidas a temática "Semana Junina" com a entrega destes recursos impressos (Aprender Sempre, Currículo em Ação, SP Faz Escola e Simulado). Além disso, os estudantes, pais e responsáveis que buscaram os materiais foram presenteados com um pacotinho devidamente higienizado, contendo algumas guloseimas e singelo cartão lembrando a importância destes para a Unidade Escolar.

CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

BOAS PRÁTICAS

E.E. PREFEITO CAETANO MUNHOZ

Comunicados previamente nos grupos de WhatsApp, Classroom (Google Sala de Aula), página da Unidade no Facebook e pelos docentes durante as aulas sobre este momento de acolhida, caso tivessem interesse, os estudantes poderiam comparecer à escola com trajes típicos, retirar seus materiais e tirar fotos num espaço ornamentado para este fim, seguindo sempre os protocolos sanitários exigidos, como uso de máscara, distanciamento e álcool gel.



CONVIVA SP

Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

Boletim Conviva

Diretoria de Ensino - Região de Mogi Mirim



Boletim Conviva

Diretoria de Ensino - Região de Mogi Mirim

Regina Navas Santos

Dirigente Regional de Ensino

Camila Reis

Supervisora de Ensino

Edicarlo Ferreira

PCNP Conviva

Marcelo Barreto Ferreira

PCNP Filosofia e Sociologia

Agradecimento Especial à Analista Sociocultural Gleiciane Mara Tarossi pela arte desenvolvida para este Boletim.

Núcleo Pedagógico

Ana Lucia Alborgheti

Carlos Roberto Colombo

Claudia Neves Rocha

Giovana Souza

Gleiciane Mara Tarossi

Michel Machado

Raquel Salzani Fiorini

Ruth Cristina Fernandes de Souza

Sidemar Rodrigues

Silvia Helena Soares

Simone Aparecida Francisco Scheidt