

Competência 8

Autoconhecimento e autocuidado

nova
escola

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

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 Ensino 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, 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 relacionar essa competência às habilidades para planejar aulas?

Ciências da Natureza tem forte contribuição para desenvolver essa competência. É nessa 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.

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 do 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 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 à 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 com base no respeito, na tolerância e na solidariedade. O cotidiano precisa estar livre de preconceitos e violências, e os adultos da escola devem ter a consciência de que ensinam pelo exemplo.

Texto: Rosi Rico