

Habilidades priorizadas: Planejamento e organização diária; controle emocional diante de situações de incerteza.

Objetivos de ensino: Desenvolver capacidade de planejamento; controlar as habilidades emocionais perante condições desconhecidas.

Carga horária sugerida: 2 horas (tempo para leitura dos textos, realização das atividades propostas e momentos de reflexões em família).

1. CONTEXTUALIZAÇÃO

7 passos para manter rotina e produtividade equilibrados na quarentena

Uma das coisas mais complicadas quando se está muito rápido é conseguir parar de uma vez. Essa complexidade básica traz à tona a realidade da maioria das pessoas no período de quarentena. Por mais que saibamos que a pandemia existe desde os últimos meses do ano de 2019, de fato aguardamos para tomar medidas mais drásticas nos últimos meses e, com isso, não foi possível qualquer preparação e, então, o impacto da paralisação foi muito mais severo e doloroso.

As pessoas que de fato tinham planos definidos antes da pandemia precisaram entender que a rota precisa ser recalculada e essa talvez seja uma realidade que precisaremos estar preparados o tempo todo a partir de agora. Pensando nisso, desenvolvi 7 passos para manter uma rotina equilibrada e produtiva durante a quarentena.

O objetivo é ter o desenvolvimento de um período de isolamento mais evolutivo, com resultados, e principalmente preparado para o retorno ao "Novo normal". [...] Ter um projeto durante a quarentena além de importante é primordial para minimizar os impactos do momento (que ultrapassam as esferas de saúde, economia e chegam a impactar até mesmo psicologicamente aqueles que estão confinados). Além disso, a segurança está à frente de tudo, portanto, siga orientações dos órgãos de saúde e especialistas, porque isso um dia irá passar e quando isso ocorrer estaremos ainda mais fortes e preparados, porque está na nossa natureza aprender nos momentos mais difíceis.

1. Planejamento (planejamento financeiro; planejamento de saúde; planejamento de rotina; planejamento de retorno).
2. Aprendizado.
3. Mantenha uma rotina ativa (tenha um horário para acordar; tenha uma rotina de exercícios; roupas também ativam a mente; relaxe) .
4. Amigos e família.
5. Trabalho é trabalho.
6. Informe-se moderadamente.
7. Pratique o bem.

Texto de Luiz Otávio Goi Junior. Para saber mais, leia o texto completo: administradores.com.br/artigos/07-passos-para-manter-rotina-e-produtividade-equilibrados-na-quarentena

Exercícios – Reflita e responda:

Após ler o texto *7 passos para manter rotina e produtividade equilibrados na quarentena*, responda em seu caderno as perguntas a seguir:

1. Quais as dicas que o autor Luiz Otávio Goi Junior oferece para manter uma rotina equilibrada e produtiva durante a quarentena?
2. Dentre os 7 itens que o autor enumera no texto, quais você considera mais importantes e quais considera menos relevantes? Justifique sua resposta.
3. Na parte “As pessoas que de fato tinham planos definidos antes da pandemia, precisaram entender que a rota precisa ser recalculada”, o autor reforça que muitos planos tiveram que ser alterados. Entre você e seus familiares, quais planos previamente pensados tiveram que ser modificados após o isolamento?
4. Quais impactos a pandemia provocou em seu dia a dia? Elenque tanto os impactos que você considera negativos quanto positivos.

2. ATIVIDADE – JOGO DO DICIONÁRIO

Para jogar o *Jogo do Dicionário*, você e seus familiares utilizarão apenas um dicionário, folhas e canetas para cada jogador.

Objetivo do jogo: Ter a maior pontuação dentre todas as rodadas (o número de rodadas deve ser definido pelos jogadores). Jogo para 2 a 8 pessoas.

Em cada rodada, um dos jogadores deverá abrir o dicionário em uma página aleatória e escolher uma palavra para os demais jogadores adivinharem o significado. Cada palpite de significado será colocado em um papel e entregue ao jogador que escolheu a palavra, que lerá um por um. Os participantes vão votar em qual definição acham que é a correta, antes de a definição do dicionário ser lida.

Pontuação do jogo: Cada jogador que ganhar um voto, recebe um ponto no jogo. Quem votar na definição correta ganha dois pontos e, caso ninguém tenha acertado, o jogador que escolheu a palavra ganha três pontos.

Habilidades desenvolvidas com o jogo:

- Aumentar o vocabulário dos participantes;
- Exercitar a memória individual.

Dica: Os participantes não podem usar os celulares para ver os conceitos em dicionários virtuais.

3. REFLEXÕES EM FAMÍLIA

Agora é a vez de você e seus familiares colocarem em prática. Pensando nos 7 passos apresentados na contextualização para manter a rotina durante a quarentena, agora você e seus familiares podem refletir sobre o que estão colocando em prática em sua casa. Para isso, preencham a tabela da próxima página assinalando se estão ou não cumprindo e descrevendo as motivações para tal.

Passos para manter rotina e produtividade durante a quarentena	Cumprido	Não cumprido	Cumprido em parte	Justificativa da resposta
1. Planejamento (planejamento financeiro; planejamento de saúde; planejamento de rotina; planejamento de retorno).				
2. Aprendizado				
3. Mantenha uma rotina ativa (tenho um horário para acordar; tenha uma rotina de exercícios; roupas também ativam a mente; relaxe).				
4. Amigos e família				
5. Trabalho é trabalho				
6. Informe-se moderadamente				
7. Pratique o bem				

COMPARTILHE CONOSCO SUAS ATIVIDADES EM FAMÍLIA!

POSTE EM SUAS REDES SOCIAIS COM #MLEMFAMÍLIA OU NOS MANDE WHATSAPP.
MLBR.COM.BR / WHATS (11 96447-0332) E NÓS REPOSTAREMOS NOS CANAIS OFICIAIS DA MIND LAB!