

1. Contextualização

● O QUE É A FLEXIBILIDADE COGNITIVA?

● A flexibilidade cognitiva é a capacidade do cérebro para adaptar sua conduta e opiniões a acontecimentos novos, variáveis e inesperados.

● Em outras palavras, a flexibilidade cognitiva é a habilidade para perceber que o que você está fazendo não funciona, e executar as alterações adequadas para adaptar-se às novas situações.

● A flexibilidade cognitiva exerce uma ampla função na aprendizagem e na resolução de problemas. Ela permite você escolher uma estratégia e executá-la para adaptar-se à nova situação na que você se encontra. Ajuda a reunir a informação do ambiente e responder de forma flexível e eficiente, ajustando a sua conduta às alterações que a situação exige.

● Texto adaptado, disponível em: <https://www.cognifit.com/br/habilidade-cognitiva/recontextualizacao>



Equilibrista

Quinto dia de quarentena. Fique em casa seguro, mas não se esqueça da felicidade do seu cão", disse o Cíprio no Facebook.

Vocês viram essa imagem nas redes sociais? Um jovem do Chipre teve uma ideia criativa para levar o seu cachorro para passear durante a quarentena do novo coronavírus. Enquanto permanecia em casa em Limassol, a segunda maior cidade do país europeu, Vakis Demetriou amarrou a coleira do seu cão em um drone DJI Phantom. Assim, ele se manteve seguro na sua residência e ainda deixou o animal feliz por dar uma voltinha pela rua.

O próprio Demetriou compartilhou as imagens em suas redes sociais e aconselhou que todas as pessoas permaneçam dentro de casa, assim como orientou a Organização Mundial da Saúde (OMS) após a pandemia da Covid-19 no mundo.

Você pode consultar o vídeo do passeio em: youtu.be/ntKSj0qBYIA

Discuta com sua família e escreva qual a relação dessa solução encontrada com o tema dessa aula?

2. Jogo

Distribua o tempo de jogo entre as duas atividades:

Jogando no Portal: Entre na nossa arena e jogue Olympus, refletindo sobre a flexibilidade. Para isso, precisaremos colocar nossas habilidades de adaptação a toda prova. Para que você possa jogar de casa, você terá que acessar o Portal Arenas(arenas.mindlab.net).

Quem ainda não tem cadastro, basta entrar no site pelo computador/notebook usando o navegador Internet Explorer e ir em cadastro. Preencha o nome, e-mail, nome da escola e informe que é aluno (a chave de acesso fica em branco).

Após entrar, você terá que permitir a instalação de um complemento para que os jogos funcionem. Nem todos os jogos estarão liberados de início. Aos poucos vamos conhecendo os demais.

Jogando fora do Portal: Escolha um jogo que você goste que não seja das aulas de Mind Lab, pode ser um jogo físico (Xadrez, Damas, Canastra, Truco, etc..) ou um jogo digital (Toon Blast, Candy Crush , Free Fire, LOL, Dota, etc...) e pratique relacionando com o tema dessa aula.



3. Aplicação na vida

Exemplos de flexibilidade cognitiva

De vez em quando você acorda na hora de dormir, você usa sua flexibilidade cognitiva várias vezes. Como você percebe sua flexibilidade cognitiva na vida cotidiana?

- Um exemplo é quando você está se preparando para o café da manhã e não há leite. O que você faz? Fica chateado e vai para a escola ou trabalho sem comer nada? Vai à padaria e come lá? Você come alguma outra coisa para o café da manhã? A flexibilidade cognitiva permite você pensar em outras opções quando seu plano inicial é alterado de forma inesperada.
- Se seu melhor amigo ou amiga deixa de falar com você, a flexibilidade cognitiva ajuda você a pensar os motivos. Permite você pensar em coisas que aconteceram e encontrar uma possível razão de porque ele ou ela não fala com você. Se você é capaz de pensar no ponto de vista de outras pessoas, isso ajudará a se pôr na situação delas e pensar o que pode ter acontecido.
- Quando você toca a campainha e ninguém abre a porta, você não continua tocando esperando que alguém responda, você deduz que não tem ninguém em casa. Ser capaz de entender isso e procurar uma solução alternativa é outro exemplo de flexibilidade mental. Você começa a procurar outras formas de se comunicar: telefona para a pessoa para ver onde está e se vai retornar logo.



Texto adaptado, disponível em: www.cognifit.com/br/habilidade-cognitiva/recontextualizacao

Pense em como sua rotina está sendo adaptada em função das limitações impostas pela disseminação do COVID-19. Faça uma video chamada com algum familiar ou amigo e peça algum exemplo criativo de algo que ele precisou adaptar para continuar fazendo durante essa quarentena. Faça um post em sua rede social dando dicas das adaptações, use a **#MindLabEmFamilia**.