

Componente Curricular: Projeto de Vida	Número da Aula: 07
Título da Aula: Gerenciamento Pessoal	Ano/Série: 1ª
Lista de exercícios	

QUESTÃO 01

Para gerenciar seu tempo e tarefas é preciso:

- A. Assumir o maior número de compromissos o possível.
- B. organizar as suas próprias prioridades, planejar os seus objetivos e fazer funcionar do seu jeito.
- C. Organizar uma agenda eletrônica é a única maneira de gerenciar o seu tempo.
- D. Criar desculpas satisfatórias caso não consiga lidar com seus compromissos.

FEEDBACK PARA A RESPOSTA CORRETA

Parabéns! Nessa aula, aprendemos que para gerenciar o tempo é necessária a organização das prioridades e o desenvolvimento de um planejamento que faça sentido e que seja eficiente para você. Não há uma única fórmula!

FEEDBACK PARA AS RESPOSTAS INCORRETAS

Ops, não foi desta vez! Faz-se necessária a retomada do texto, pois a alternativa assinalada não corresponde com o que vimos nessa aula.

QUESTÃO 02

O chamado “método Pomodoro” consiste em:

- A. Dividir as tarefas em tempos mais curtos, revezando as atividades.
- B. Manter uma agenda inflexível e inegociável.
- C. Cumprir todas as tarefas da maneira mais rápida o possível.
- D. Resolver totalmente uma tarefa antes de passar para as outras.

FEEDBACK PARA A RESPOSTA CORRETA

Parabéns, é isso aí! O Método Pomodoro, criado pelo italiano Francisco Cirillo, é uma técnica de uso do tempo a favor da produtividade e contra a exaustão. Para o autor, é mais interessante dedicar-se totalmente por menos tempo do que se submeter a longas horas de pouco aproveitamento.

FEEDBACK PARA AS RESPOSTAS INCORRETAS

Ops, não foi desta vez! Faz-se necessária a retomada dos conteúdos, pois a alternativa assinalada não corresponde ao que foi estudado sobre o Método Pomodoro.

COOPERAÇÃO TÉCNICA

Esta publicação tem a cooperação entre a UNESCO e a Secretaria de Estado da Educação e do Esporte do Paraná no âmbito da parceria PRODOC 914BRZ1091, cujo objetivo é trazer soluções inovadoras de gestão da rede pública estadual de educação do Paraná para a melhoria da aprendizagem dos alunos. As indicações de nomes e a apresentação do material ao longo desta publicação não implicam a manifestação de qualquer opinião por parte da UNESCO a respeito da condição jurídica de qualquer país, território, cidade, região ou de suas autoridades, tampouco da delimitação de suas fronteiras ou limites. As ideias e opiniões expressas nesta publicação são as dos autores e não refletem obrigatoriamente as da UNESCO nem comprometem a Organização.