

# WebDev - Módulo 1

## Roteiro de aula

---

### Aula 2 - Soft: Para onde você está indo?



#### Tópicos da aula:

- Objetivos;
- Meta SMART;
- Hábitos.



#### Atividades da Aula

##### → Atividade 1: Listando objetivos e metas

- ◆ Individualmente, faça uma lista de objetivos (pessoais e/ou profissionais), com até três objetivos e as suas respectivas metas.
- ◆ Dentre os objetivos selecionados, coloque pelo menos UM relacionado à aprendizagem aqui na jornada.
- ◆ Escreva a lista no caderno do aluno na plataforma.
- ◆ Tempo de atividade: 5 minutos

##### → Atividade 2: Criando metas SMART

- ◆ Individualmente, revise sua lista de objetivos e transforme as suas metas em metas SMART.
- ◆ Tempo de atividade: 5 minutos

##### → Vídeo: O Poder do hábito - Charles Duhigg

- ◆ Link <<https://www.youtube.com/watch?v=Zx9OfXn9RW8>>

##### → Atividade 3: Para começar amanhã

- ◆ **Parte 1:**
- ◆ Individualmente, resgate seu objetivo e metas SMART do início da aula.
- ◆ Reflita sobre sua rotina e escolha:
  - Um hábito que você quer mudar.
  - Um hábito que você quer implementar.
- ◆ Tempo de atividade: 5 minutos
- ◆ **Parte 2:**
- ◆ Defina:
  - Para o hábito que você quer mudar: quais seriam as substituições a serem feitas?

- Para o novo hábito a ser implementado: descreva a deixa do hábito, a rotina e a recompensa que você terá ao seguir o loop do hábito.

## → Atividade 4: E como manter para depois de amanhã?

- ◆ Em duplas, compartilhem quais são os hábitos que vocês vão parar e quais vocês vão implementar o loop do hábito.
- ◆ Tempo de atividade: 10 minutos



## Momento Aprendizagem em Pares

- Esse momento é dedicado para vocês desenvolverem suas demandas e entregas para o curso.
- Utilize esse tempo da maneira que preferir, mas atente-se às aulas que você deve realizar as entregas.
  - ◆ **Dica:** Nas Propostas dos projetos, vocês encontram uma sugestão de organização para a realização das atividades.
  - ◆ **Lembre-se:** O momento de Aprendizagem em Pares é justamente para fazer trocas e aprender em comunidade, aproveite seus colegas e se desenvolvam juntos!
- **Entregas:**
  - ◆ Projeto individual: aula 5 - HARD
  - ◆ Projeto em grupo: aula 11 - HARD
  - ◆ Apresentação do projeto: aula 11 -HARD



## Para ajudar



### Links interessantes:

- Como os hábitos se formam? Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=iWy5u7uRpQs>.
- Técnica Pomodoro: saiba como gerenciar seu tempo e ser mais produtivo. Disponível em: <https://www.napratica.org.br/pomodoro/>
- Pomodoro Timer Online. Ferramenta. Disponível em: <https://pomofocus.io/>.
- Como mudar HOJE a sua forma de estudar. Disponível em: <https://ninarcosta7.medium.com/como-mudar-hoje-a-sua-forma-de-estudar-7a5d09abb7f8>.