

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Cel Josetti
Ten Milek
(Organizadores)

A Arte da Felicidade



Antologia
2021



Apoio:



EDITORIA
INTERATIVA



Apoio:



EDITORIA
INTERATIV

Ficha técnica do livro

Nenhuma parte desta obra pode ser apropriada e estocada em sistema de banco de dados ou processo similar, em qualquer forma ou meio, seja eletrônico, de fotocópia, gravação etc., sem a permissão do Colégio Militar de Curitiba.

Obra resultado da seleção de trabalhos sobre o tema: FELICIDADE, escritos pelos alunos do Colégio Militar de Curitiba, do 6º ao 9º ano do Ensino Fundamental e 1º ano do Ensino Médio.

Tiragem: 500 unidades.

Arte da capa: Ten Michele (Al.: Anna Luiza de Castro Santos)

Criação e diagramação - Ten Milek

Revisão: Ten Milek e S Ten Lerina

Editoração eletrônica: Ten Milek e TC Saldanha

Professores colaboradores:

Karine e S Ten M. Martins (6º ano - EF)

Ten Bianca e Ten Milek (7º ano - EF)

Ten Mayara e Ten Bittencourt (8º ano - EF)

Ezequiel e 2S SAD (FAB) Valber (9º ano - EF)

Renilda e Ten Michele (1º ano - EM)

.....
ISBN: 978-85-93145-03-2
.....

COMANDANTE DO CMC:

CEL ACÉLIO FERREIRA DA SILVA JÚNIOR

SUBDIRETOR DE ENSINO:

CEL GUILHERME ADOLPHO JOSETTI CEZAR

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

A786

A Arte da Felicidade/ Organizadores: Guilherme Adolpho Josetti Cezar e Emanuelle Milek. – Curitiba: Editora Interativa , 2021.

66p. :il. ; 14x21 cm.

1. Antologia. 2. Literatura. 3. Relações humanas . I. Cezar, Guilherme Adolpho Josetti (org.). II. Milek, Emanuelle (org.). III. Título.

ISBN: 978-85-93145-03-2

CDD-028.5

Bibliotecária responsável Vania M. C. Schreiber CRB9 1687-0

.....
COMANDANTE DO CMC:

CEL ACÉLIO FERREIRA DA SILVA JÚNIOR

SUBDIRETOR DE ENSINO:

CEL GUILHERME ADOLPHO JOSETTI CEZAR

SUMÁRIO

Prefácio – Palavras do Subdiretor de Ensino Cel Josetti.....	03
Receitas da Felicidade – 6º ano do Ensino Fundamental.....	06
Reflexões sobre a Felicidade – 7º ano do Ensino Fundamental.....	23
Textos sobre a Felicidade – 8º ano do Ensino Fundamental.....	34
Sonetos da Felicidade – 9º ano do Ensino Fundamental.....	42
Redações sobre a Felicidade – 1º ano do Ensino Médio.....	57



PREFÁCIO

Nos últimos anos, muito se discute acerca da palavra felicidade, assumindo uma diversidade de sentidos que por vezes escapam do seu verdadeiro significado. Alegria? Posse de dinheiro? Bens materiais? Status? O senso comum nos confunde... desorienta, e por vezes mistifica uma temática debatida desde a Antiguidade.

Seu termo científico, o bem-estar subjetivo, teve seus estudos impulsionados pela abordagem da Psicologia Positiva e vem trazendo avanços significativos, seja na implantação de políticas públicas, na promoção de culturas organizacionais humanizadas, no desenvolvimento de espaços escolares capazes de contribuir para o florescimento humano, ou até mesmo para o despertar das consciências e de nossas responsabilidades na promoção de nosso bem-estar e da comunidade que nos cerca.

Do monismo Aristotélico aos constructos da Psicologia Positiva, percebemos caminhos que tem como intenção permitir ao ser humano alcançar seu florescimento em uma vida plena, com significado. Esta obra nasceu da intenção em propor a temática para reflexão pelos alunos do Colégio Militar de Curitiba com diferentes gêneros textuais.

Os alunos do 6º ano nos trouxeram, com espontaneidade e criatividade, ótimas receitas para a Felicidade. No 7º ano, os alunos puderam expor suas ideias por meio de reflexões sobre a felicidade, embasados pela leitura do clássico "O Pequeno Príncipe". No 8º ano foi realizada, a partir da leitura do livro "A Outra Face", a produção de um parágrafo sobre "O que é felicidade para mim", uma excelente oportunidade de reflexão e autoanálise. Com leveza e harmonia degustamos dos singelos sonetos do 9º ano e fomos levados ao exercício do pensamento crítico das articulações do tema nas redações dos nossos alunos do 1º ano do Ensino Médio.

***Entusiasmado com o propósito desta obra resolvi
brincar um pouco com as palavras em uma percepção
pessoal sobre o tema.***

Felicidade é ciência.

***Felicidade não é sorrir o tempo todo,
Não é dizer que tudo vai ficar sempre bem
Felicidade é acolher os sentimentos
É viver com a realidade que se tem***

***Felicidade não se compra
Felicidade não é chegada
É apreciar o momento presente
É valorizar cada passo de nossa Jornada***

***A vida traz desafios e obstáculos que precisamos passar
Agindo na perspectiva é que exercemos a liberdade
De escolher nossa atitude e a realidade mudar***

***Nessa jornada tem ferramentas que te ajudam desde a partida
Apreciação, gratidão, propósito e resiliência.
Felicidade é ciência, que traz leveza pra vida.***

Nosso muito obrigado ao Cel Acélio que com sua presença e liderança, inspira e permite que trabalhemos com segurança e entusiasmo.

Os agradecimentos à Coordenadora de Língua Portuguesa 1º Ten Milek, parceira constante em projetos que trazem vivências diferenciadas aos alunos.

Gratidão aos Professores de Língua Portuguesa que com resiliência e entusiasmo juntaram-se nesta caminhada, e aos alunos que com sua criatividade e curiosidade propiciaram momentos únicos de apreciação. Encerramos com as palavras do Poeta Espanhol Antônio Machado: “Caminhante, são tuas pegadas o caminho e nada mais; caminhante, não há caminho, se faz caminho ao andar”.

A presente antologia permite vivenciarmos, aos olhos de nossos alunos, os mais variados sentidos e compreensões sobre a Felicidade. Convidamos você leitor... familiares, alunos e amigos a embarcarem nessa jornada para refletirmos sobre as pegadas de sensibilidade e beleza deixadas por nossos “caminhantes juvenis”, a fim de saborearmos essa linda construção coletiva.

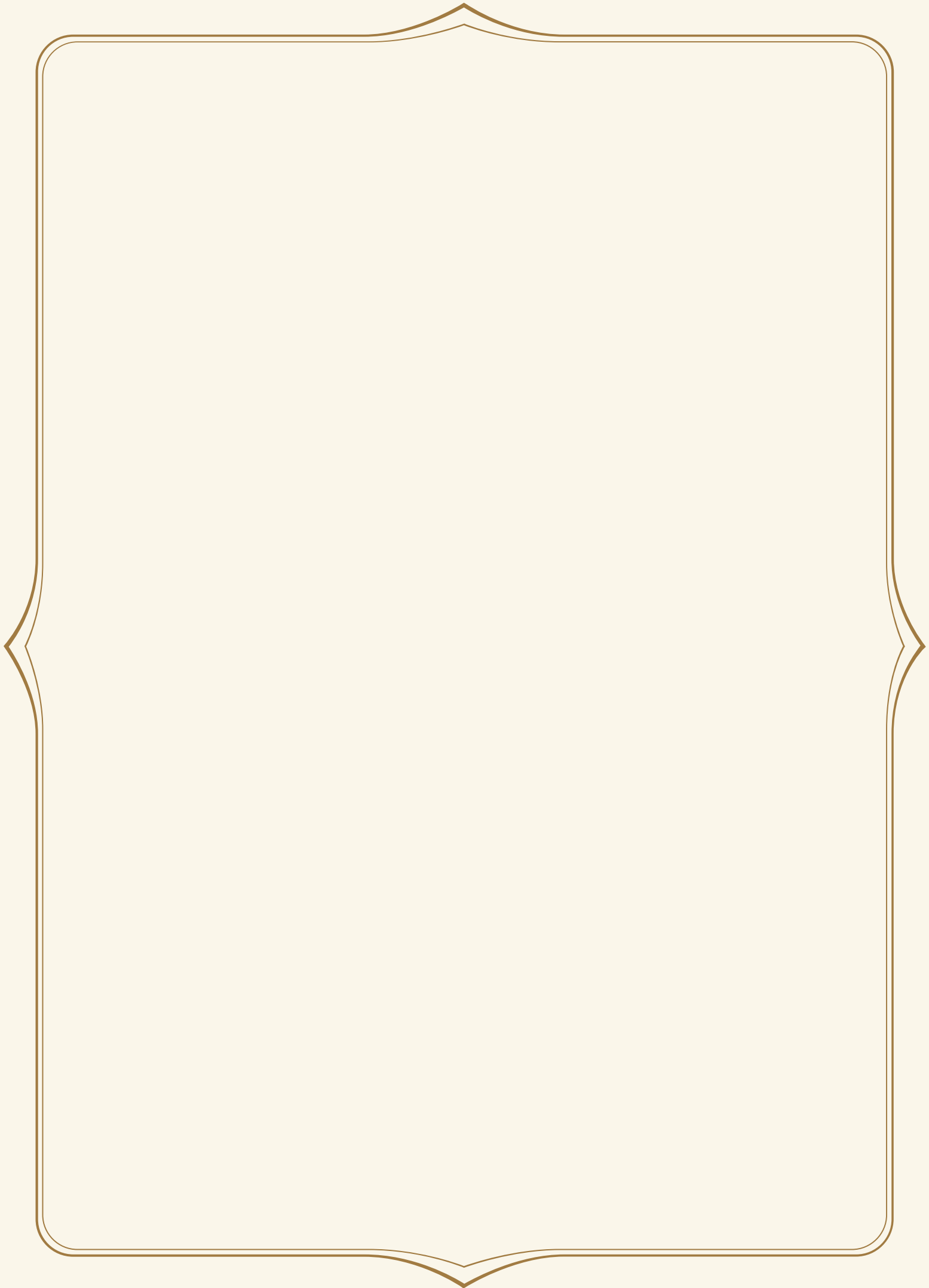
Guilherme Adolpho Josetti Cezar
SubDiretor de Ensino do Colégio Militar de Curitiba



RECEITAS DA FELICIDADE

6º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL





Diálogos com a BNCC



Atividade *RECEITAS DA FELICIDADE* do 6º ano do Ensino Fundamental

Realizada como proposta de produção textual, envolvendo os objetos do conhecimento contidos no Planejamento Educacional para o terceiro trimestre letivo (texto instrucional, tempos e modos verbais). Os alunos aplicaram, com a orientação dos professores S Ten M. Martins e Karine, as habilidades socioemocionais da sensibilidade, do autoconhecimento e da criatividade, relacionadas ao pensamento criativo e ao autocuidado.



Receita da Felicidade



Ingredientes:

- Você vai precisar de uma dose exagerada de **AMIGOS**.
- 1kg de **GARGALHADAS**.
- 1 porção grande de **AMOR** porque nunca é demais.
- 1 pitada de **BOMDADE**.
- 1/2 xícara de **CUMPLICIDADE**.
- 2 a 3 horas de **CONVERSA**.
- Um pouquinho da **FAMÍLIA**.



Modo de preparo

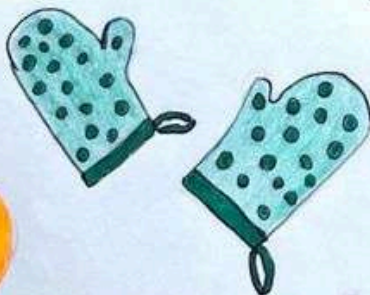
Junte todos os ingredientes, ria, converse, chore, come-more e abrace, sem medo de ser sincero porque quando somos verdadeiros a receita nunca desanda.

Tempo de preparo:

Você pode fazer isso para a **VIDA TODA**

Rendimento:

Muitas lembranças boas e felizes.



Al Cavalcante Rodrigues - Turma 602





Receita da



Felicidade



Ingredientes:

3 colheres de sopa de perdão

500g de amor próprio

1/2l de fé

200g de alegria

2 xícaras de pag

3 pitadas de honestida de

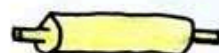


Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes, aqueça com muito amor, e aproveite!



Dica: sirva com um grande sorriso e abraços para mais Benefícios!



Al Elisa Mikhailidi - Turma 601





Al Hagnys - Turma 604



RECEITA DA

felicidade

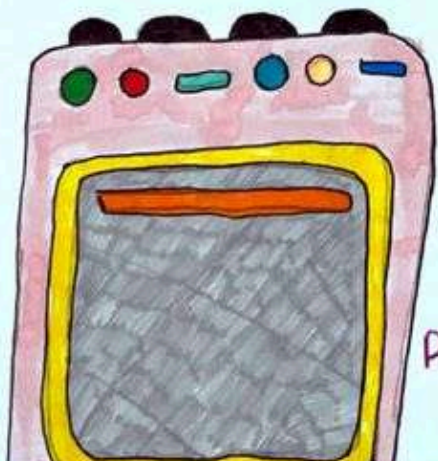
INGREDIENTES:

- ☺ 2 xícaras de amigos.
- ☺ 2 $\frac{1}{2}$ xícaras de tempo com a família.
- ☺ 1 xícara de leveza.
- ☺ 1 xícara de responsabilidade.
- ☺ 1 xícara de lazer.
- ☺ 4 pacotes de saúde.
- ☺ 3 colheres de perdão.
- ☺ 7 colheres de amor ao próximo, amor próprio e à natureza.
- ☺ 1 xícara de pensamentos positivos.
- ☺ Carinho e alegria a gosto.

MODO DE PREPARO:

Misture tudo e distribua sua felicidade para o mundo inteiro!

RENDIMENTO: Felicidade para vida inteira.



Al Amanda Losso - Turma 602



Felicidade ♥

Ingrediente

- 1 xícara de serenidade;
- 3 colheres de sopa de paciência;
- 2 xícaras de caridade;
- 4 colheres de compreensão;
- 1 dose de tolerância;
- 2 doses de respeito;
- $\frac{1}{2}$ litro de alegria;
- 1 quilegrama de fé;
- 3 quilegramas de pensamento positivo;
- 1 dúzia de amor;
- 1 pitada de inteligência;

Modo de Preparo

Adicione isso todos os dias na sua vida, misture um pouco de amigos, família e tudo o que lhe faz bem. Junte no seu coração, aqueça com mil abraços e palavras de carinho. Sirva sem moderação!

Rendimento

Uma porção de vida mais feliz!

Al Luana Villar - Turma 602



Aluna: Maier
Número: 60602
Sala: 601

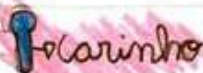
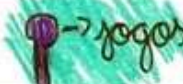
Receita da minha Felicidade

INGREDIENTES

- 1 xícara de brincadeiras
- 2 colheres de sopa de amor
- 1 colher de chá de jogos
- 2 xícaras de amizade
- 1 colher de sopa de carinho

Modo de preparo

- Coloque tudo em uma tigela de amigos e esquente com fogo de um caloroso sorriso e sirva com abraços.



Al Maier - Turma 601



Receita para ser feliz

Ingredientes:

1 xícara de esperança

4 colheres de saúde

2 pitadas de alegria

Adicione pessoas que você ama

Acrescente toda a positividade que
for capaz

Misture com bom humor

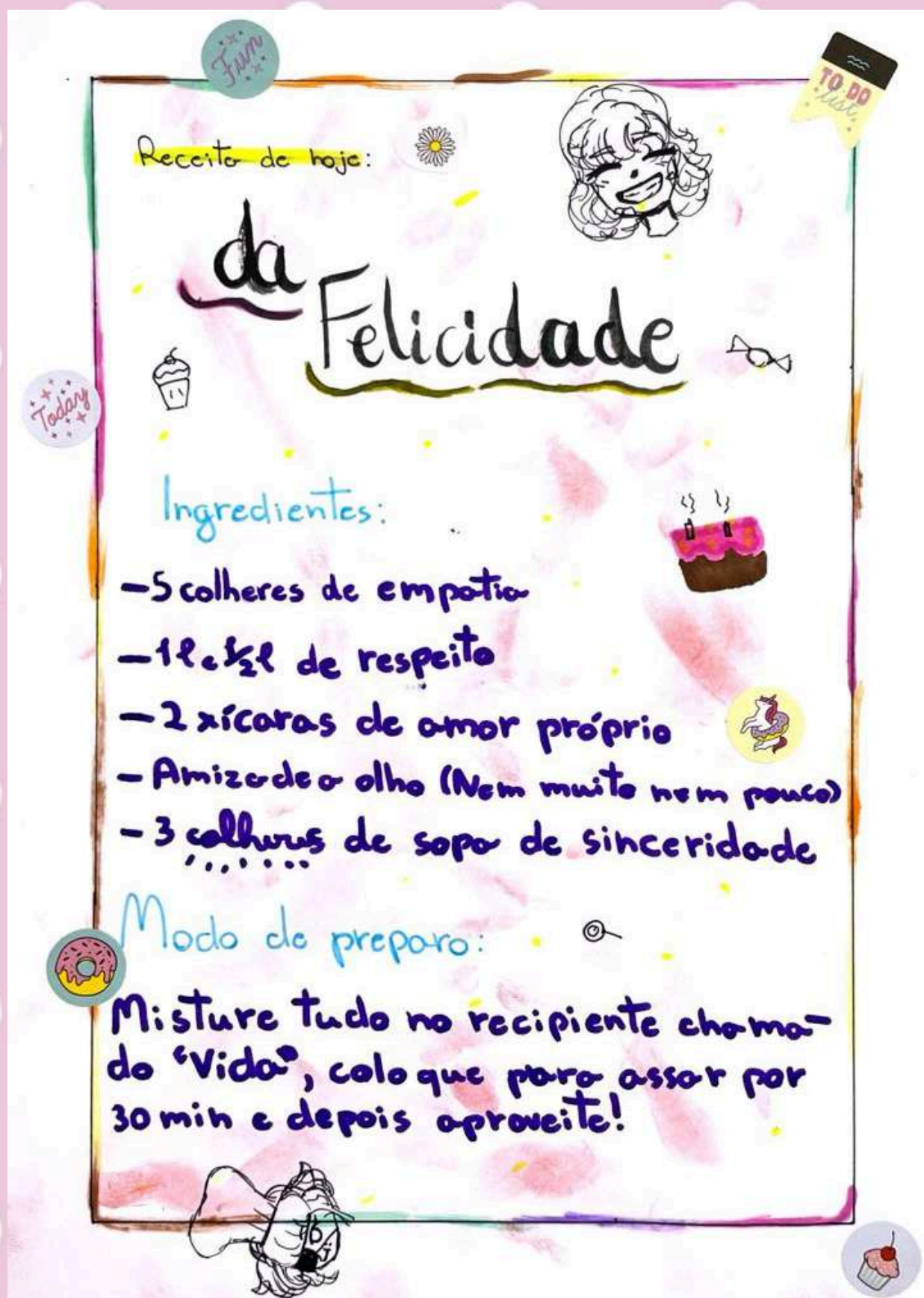
Tempere com viagens e passeios

Sirva com muito carinho
e gratidão

Rafaela Nolasco
60661

Al Rafaela Nolasco - Turma 601





Al Grabowski - Turma 601



Receita da felicidade

- 1- Uma xícara de Netflix
- 2- Uma colher de amizade
- 3- Três colheres de família
- 4- Uma pitada de risada
- 5- Um copo de comida
- 6- Duas xícaras de paz
- 7- Sete colheres de Chiquititas

E pronto, está feita a sua receita da felicidade!!!



Al Eduarda Vieira - Turma 602

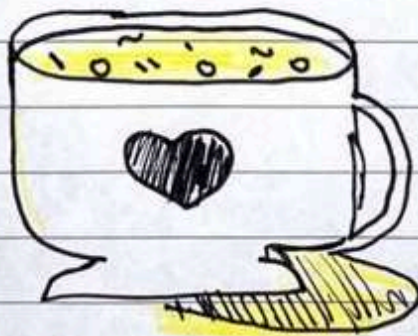


Receita da FELICIDADE

- 1/2 litro de inteligência
- 5 xícaras de criatividade
- 1 colher de respeito
- 1 pitada de amor próprio

Modo DE "PREPARO":

- misture tudo, e se preferir, adicione mais uma colher de respeito
- sirva à todos com muito amor e carinho



Al Antonella Dufleck - Turma 604





Receita da Felicidade



- 500 ml de amor
- 5 colheres de humildade
- 1 xícara de compaixão
- 1 pitada de respeito
- 70 g de bondade
- 1/2 Kg de alegria
- 1 L de empatia
- 10g de justiça
- 50 ml de sinceridade

~ Modo de preparo ~

Misture tudo e aqueça no
seu coração.

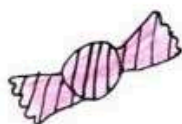


Al Krawczyk - Turma 602



Receita da Felicidade

- Coloque uma caixinha de leite condensado.
- Uma colher de manteiga / margarina.
- De preferência coloque chocolate.



Preparo

- Coloque em uma panela.
- Misture tudo em fogo médio.
- Quando tiver homogêneo aumente o fogo.
- Deixe em consistência de brigadeiro.
- Desligue o fogo.
- Coloque um pouco de creme de leite / leite e misture.



Pronto!

Al Tissot - Turma 604



Receita da felicidade

Ingredientes

- 125g de carinho
- 180g de perdão
- 120g de bondade
- 420g de sinceridade
- 1 eu te amo
- 1 colher (chá) de muito amor



Modo de Preparo

1. ligue o forno e aqueça na temperatura de mil abraços
2. depois é só colocar para assar
3. em seguida junte todos que você ama em um lugar bem aconchegante e então sirva



Al Tussoline – Turma 601



Recita da Amizade



- ♥ 3 colheres de carinho
- ♥ 1/2 litro de perdão
- ♥ 1 pitada de sinceridade
- ♥ 2 xícaras de alegria



Preparo:

Aqueça tudo com um caloroso sorriso e aproveite!



Al Andreatta - Turma 601





Minha felicidade

é

felicidade



- Ler livros de fantasia e ficção 3 pontos
- Assistir séries de magia e suspense 2 pontos
- Desenhar criaturas místicas 1 ponto
- Comer 4 pontos
- Dormir todo dia depois de voltar do colégio 5 pontos
- Tirar fotos aleatórios de paisagens 4 pontos
- Ver meus amigos 1 ponto
- Observar a natureza 6 pontos
- Ver animes 2 pontos



Al Sofia Scholze - Turma 604





REFLEXÕES SOBRE A FELICIDADE

7º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL





Diálogos com a BNCC



Atividade **REFLEXÕES SOBRE A FELICIDADE** do 7º ano do Ensino Fundamental

Realizada com base na leitura do livro paradidático: *O Pequeno Príncipe*, envolvendo os objetos do conhecimento contidos no Planejamento Educacional do terceiro trimestre. Assim, envolvidos pela temática da *Felicidade* e sob o formato de reflexões, os alunos escreveram, com a orientação das professoras Ten Bianca e Ten Milek, textos relacionados às diferentes interpretações que podem ser extraídas da obra. Foram trabalhadas as habilidades socioemocionais da sensibilidade, do autoconhecimento e da criatividade, relacionadas ao pensamento criativo e ao autocuidado.



Felicidade é um sentimento que podemos encontrar quando estamos com alguém que nos faz bem, ou quando estamos em um lugar que gostamos. Essas coisas fazem os bons momentos e esses momentos deixam nossos dias mais bonitos.

(Samirah, 701)

A felicidade é uma emoção, as pessoas se sentem bem, por exemplo, quando ganham algo que queriam muito. (Anônimo)

A felicidade está em podermos falar o que sentimos, confiar em nossos amigos, apreciar cada momento, saber que tudo tem solução e devemos ver a vida com mais otimismo.

(Sophia Sezerino, remoto)

A felicidade é quando sua parte de dentro está recheada de boas memórias e lembranças. Por isso devemos cuidar do nosso interior, ele nos faz feliz.

(Anônimo)



*Cada um tem seu jeito de olhar o mundo.
Muitos de maneira negativa, o que não é bom.
Sempre tente olhar o mundo de uma forma
positiva, seja feliz! (Gabriela Aragão, 701)*

*Enxergar as coisas por dentro está relacionado
com a felicidade, pois esta é uma forma
de ver não só o que a maioria vê,
mas o que se quer expressar. (Anônimo)*

*O que nós realmente temos que ver em uma
pessoa é o seu interior, o seu coração e não
somente as aparências ou o jeito de agir.
(L. Fernandes, 702)*

*Você consegue ser feliz apenas imaginando as
coisas por dentro, observando além daquilo que
se enxerga. (Schmidt, 702)*

*A importância de se olhar as coisas por dentro é
a de conseguir interpretar algo além do que se
trata, olhar a fundo as coisas antes de falar sua
opinião. Isso pode fazer a outra pessoa feliz.
(Guntijo, 702)*



É muito melhor ser bonito por dentro do que por fora, a felicidade tem relação com o que você é por dentro e como você se sente consigo mesmo, é o amor próprio! (Luiza Buarque, 702)

Quando alguém sorri ou faz algo, pode fazer brotar um sorriso e esquentar nosso coração. A minha felicidade é ter meus amigos, minha família e meus animais. (Heitor Leão, 702)

*A felicidade é criatividade.
(Lorena Costa, 702)*

*Às vezes a pessoa está mal por dentro, mas por fora parece feliz. Nós podemos ajudar essas pessoas que estão mal por dentro, a serem felizes por dentro e por fora, e essas pessoas podem fazer o mesmo por outras, cultivando a felicidade.
(Júlia Wehrmann, 702)*

*Seja feliz! Não perfeito!
(Gisele Silva, 702)*



Tudo que é feito por alguém tem um significado para a pessoa. Ao olharmos para algo que ainda não conhecemos, devemos analisar e ter o sentimento do que aquilo possa representar para alguém. Com isso, nós vamos ter mais sensibilidade para entender o próximo e suas ações. (Ana Beatriz, 702)

O sentimento de felicidade não é solitário, ele precisa de outros sentimentos para se tornar realidade. Contudo, as pessoas que sentem a felicidade não vivem sozinhas, pois a felicidade foi feita para ser compartilhada. (Petla e Zacharias, 705)

Felicidade é estarmos bem com o que somos e o que temos! (Claudinei e Lorenzo, 705)

A felicidade é um sentimento muito bom que pode ser desencadeado por algumas coisas, por exemplo, quando damos algo para alguém e isso a deixa alegre, nós também nos alegramos, a sensação é boa. (Ana Emanuelle, 705)



*Felicidade é a arte da satisfação transformada
em um sentimento inigualável.*

(Beatriz Spejorim, 705)

*Felicidade abrange mais do que situações alegres
e conquistas interessantes. Felicidade não é
felicidade se não puder ser compartilhada e
doadada. O cerne da alegria se baseia em tornar os
outros felizes para receber o dobro dessa alegria.*

(Fernandes, 705)

*Felicidade é um sentimento que faz a diferença
em nossas vidas. (Castilho e Lima, 705)*

*A felicidade é algo contagiante e que pode salvar
vidas. A felicidade é algo que habita em você,
mas pode se transformar, a felicidade é uma
estrela que tenta ao máximo continuar a brilhar.*

(Carla Lisboa, 705)

*A felicidade é viver tranquilamente.
Buscar as respostas dentro de nossos corações.*

(Simioni e Bodner, 705)



*Felicidade é estar com a pessoa que quer.
Felicidade é a sensação de realização
após uma conquista. Felicidade é um estado
momentâneo, mas memorável.
(Davi Dias, 704)*

*Felicidade é a única coisa que quando você
encontra, continua procurando. (Anônimo)*

*Depois que a gente descobre o amor, a felicidade
é igual ao universo,
está infinitamente se expandindo.
(Bradock e Tigrinho, 704)*

*Felicidade pode ser conquistada ou perdida, mas
quando se consegue, nunca desejará perdê-la.
(George Miguel e Marques, 704)*

*A felicidade é um sentimento único e diferente.
Para alguns a verdadeira felicidade é ter êxito no
que faz, para outros é ficar com a família e, em
todos os casos, ela nos faz bem!
(Arthur Tello, 705)*



*Felicidade é você sentir coisas inexplicáveis.
(Eduarda Mendes, 704)*

*A felicidade é diferente para cada pessoa. Ela
pode estar em qualquer lugar, depende decidir
onde e quando ela vai estar.
(Sofia Fielitz, 704)*

*Conhecer melhor as pessoas
mais felicidade nos causa,
pois assim podemos na tristeza dar uma PAUSA.
(Carleto, 704)*

*Felicidade é a plenitude que sentimos quando
estamos completos.
É aquilo que nos move e guia.
É aquilo que sentimos quando percebemos que a
vida é muito mais do que as coisas que temos,
e sim a história por trás delas.
Encontre a sua razão para continuar.
(Tristante e Manuela, 704)*



A felicidade se relaciona com o que fazemos e gostamos, mesmo sendo algo imaginário, podemos senti-la ou até perdê-la, mas ao final de tudo você ainda se sentirá feliz.

(Olinek e Magalhães, 703)

A felicidade se inicia com o amor!

(Abreu e Bassan, 703)

Felicidade... um sentimento que todos querem sentir, mas cada um tem em si um significado diferente dela, então como senti-la? Descubra!

(Larissa Azevedo, 703)

Felicidade é a sensação de bem estar e contentamento, é um momento durável de satisfação onde a pessoa fica plenamente realizada. (Vargas e Kückelhaus, 703)

Sentir felicidade é inexplicável, parece que você está com um turbilhão de sentimentos. Quando fico feliz tenho vontade de gritar, pular, correr até cansar, ao sentir isso esqueço de tudo e tenho um único foco: ser feliz! (Letícia Silva, 703)



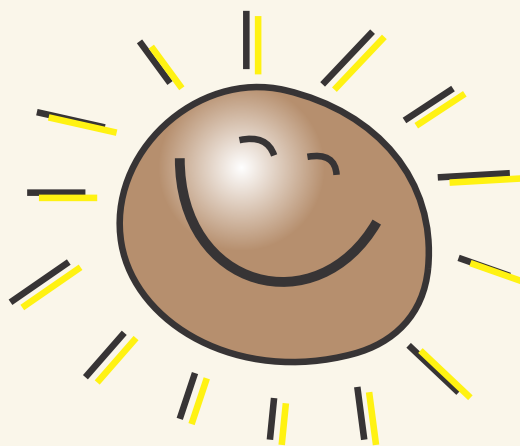
A felicidade é um momento durável, onde o indivíduo se sente plenamente realizado, um momento onde não há sofrimento, ou seja, a felicidade é aquele instante de vida que vale ser vivido. É autoconhecimento, gratidão e propósito. Ser feliz é estar pleno no aqui e no agora. (Sant'Ana, remoto)

Felicidade é sentir-se bem com você mesmo e as outras pessoas. (Tonini, 701)

Felicidade para alguns é ganhar na loteria, já para outros é fazer uma doação, ver alguém sorrindo ou até mesmo comer as deliciosas comidas de sua avó. Creio que não exista receita para ser feliz e que cada pessoa tenha uma definição diferente. (Thamires Nascimento, 701)

Felicidade são os momentos que passamos em nossa vida, na expectativa de aproveitarmos ao máximo tudo que existe de belo e, para isso, tento fazer a minha parte, dando atenção para as coisas simples. (Cibele, remoto)

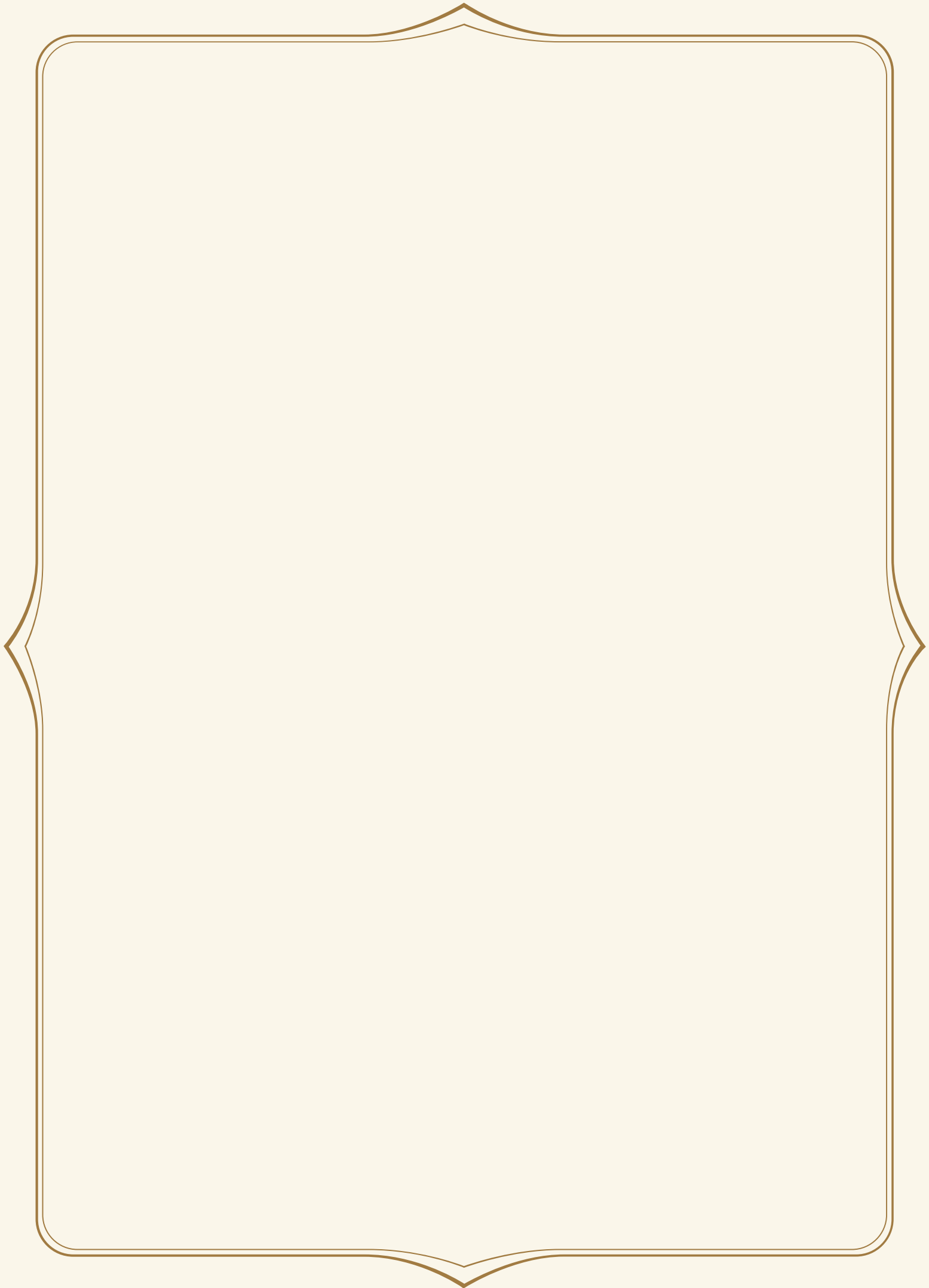




FRAGMENTOS SOBRE A FELICIDADE

8º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL





Diálogos com a BNCC



Atividade

FRAGMENTOS SOBRE A FELICIDADE **do 8º ano do Ensino Fundamental**

Realizada de forma contextualizada, em sala de aula, com as professoras Ten Mayara e Ten Bittencourt, a partir da leitura e discussão do livro paradidático: *A Outra Face* de Déborah Ellis, a proposta de produzir um parágrafo sobre *O que é felicidade para mim*. A atividade representou uma oportunidade de reflexão e autoanálise importante para o desenvolvimento em sala de aula e fora dela. Foi possível estimular e observar o desenvolvimento de habilidades socioemocionais como criatividade, sensibilidade, assertividade, autoconhecimento e organização.



Felicidade para mim pode ser qualquer momento usado para refletir ou para cuidar de mim mesma. Esse conceito oblíquo de felicidade e varia muito conforme a pessoa fica mais velha. Por exemplo, quando somos crianças toda vez que saíamos ficávamos felizes, por causa da quebra de rotina. Já um adulto, pode ficar feliz quando ganha dinheiro. E esse conceito pode variar muito de pessoa para pessoa. Mas, para mim, a verdadeira felicidade é o sorriso nas faces de quem eu amo. Porque isso mostra que eles estão bem e que acordaram com saúde e estão felizes. E, se eles estão felizes, eu me alegro.

(Emelyn Rosa de Oliveira - 60472)



O que é felicidade? Essa é uma pergunta muito difícil, já que precisamos definir um sentimento. Sentimentos são abstratos, variáveis. Sei apenas que a felicidade está dentro de mim, às vezes transborda, às vezes desaparece. Ela é fluida e linda, como um rio temporário, que deixa marcas reconfortantes dentro de mim. Elas, as marcas, são a prova, a lembrança de que a felicidade volta, mesmo que eu não a veja. O planeta, agitado como é hoje em dia, nos faz esquecer que as coisas são belas. Tem vezes que só o canto dos pássaros de manhã, ou a chuva limpando o mundo acalentam meu coração, e fazem meu rio temporário transbordar. O sentir, e o ato de simplesmente se soltar da rotina por alguns segundos faz minha felicidade fluir pelas águas do meu coração.

(Maria Vitoria Ongaro – 60444)



É acordar todos os dias com o "bom dia" dos meus pais, colocar meu cachorro no carro, para ele vir junto com minha mãe me deixar para a aula da manhã. Chegar ao colégio e ver todos meus amigos, eles me fazem rir tanto, mas para mim, a melhor sensação é chegar a hora de dormir e eu perceber que meu dia foi produtivo. Isso me deixa muito feliz.
(Carolina Marconato – 60460)

Felicidade, para mim, é quando eu ando a cavalo, corro, ou quando estou com a minha família e amigos. É saber que as pessoas que eu mais amo nesse mundo estão com saúde. Também me sinto muito feliz quando como minha comida favorita, que é hambúrguer.
(Medhilin Larissa De Mello – 80159)



Felicidade é se reunir com amigos e família à mesa, rindo e conversando sobre qualquer assunto que nos venha à cabeça. É voltar para casa depois de um dia cansativo, sabendo que suas responsabilidades estão feitas e que você pode descansar.
(Enrico Andrioli Marchiorato - 60440)

A felicidade para mim está contida nos mais diversos momentos da vida. É o momento em que ganho um presente que eu queria; em que acordo e vejo minha família; quando como a comida que mais amo; ou quando vejo meus amigos. A felicidade é um sentimento amplo. Ela está nas pequenas e nas grandes coisas da vida. A felicidade, para mim, é poder viver a vida, sendo feliz com ela. A felicidade é um sentimento belo e bonito, que vale a pena ser sentido!
(Ramon Guimares Seixas Fraga – 70204)



Para mim, a felicidade é algo constante. Só pelo fato de estar saudável, com as pessoas amadas, uma boa vida, em que temos o que comer e onde dormir. Mas, num geral, só refletimos se estamos felizes em alguns momentos, que podem ser até simples, como ganhar um livro, ir à casa de um amigo, comer seu prato preferido, ouvir um "eu te amo". Portanto, o fato de termos momentos ruins e tristes não significa que você não é constantemente feliz.

(Elana Campos Blaszczyk - 60467)

A felicidade para mim é estar com as pessoas que amamos reunidas. Estar em um momento alegre, que te faça sorrir naturalmente. Estar com os(a) amigos(a) conversando sobre coisas boas.

(Gustavo Pontarolli Castro – 80155)



Para mim, felicidade significa um estado de bem-estar, que varia para cada pessoa. Para mim, por exemplo, é jogar videogame, porque eu me sinto bem e confortável sobre o que estou fazendo.

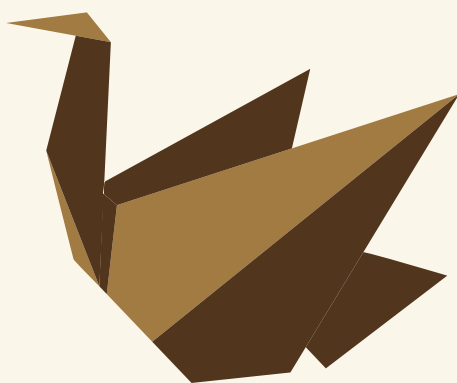
(Andre Louis Von Trompschynski – 60411)

Felicidade é algo muito bom, mas não dura por muito tempo. Mas acredito que há momentos, pessoas, lugares, músicas que façam você ter, nem que seja por um curto período, um momento de felicidade.

Por exemplo, quando estou com a minha avó, quando escuto minhas músicas e vou a um lugar que eu queria muito, ou qualquer outra coisa que relacione estar com quem me faz bem, já é um momento de felicidade.

(Maria Eduarda Nascimento Lerina – 70200)

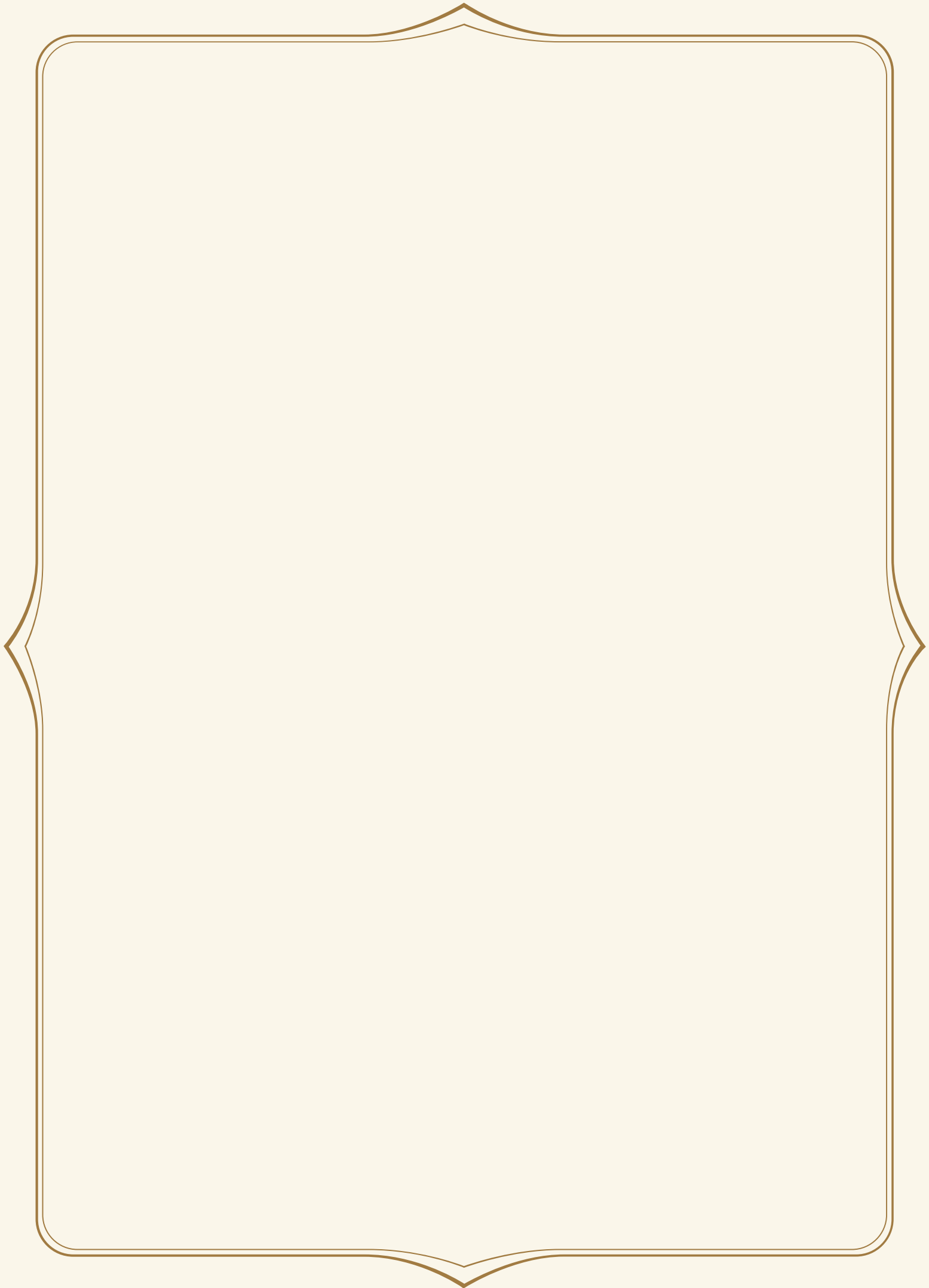




SONETOS DA FELICIDADE

9º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL





Diálogos com a BNCC



Atividade *SONETOS DA FELICIDADE* do 9º ano do Ensino Fundamental

Realizada de forma contextualizada, no fim do primeiro trimestre do ano letivo.

Originou-se da idealização de uma produção textual dos alunos, pelos professores Sgt Valber e Ezequiel, por meio de um soneto, subgênero dentro do gênero poema, e cuja temática foi a *Felicidade*, ou mais especificamente sobre o *Ser Feliz*. Ao longo desta produção, foi possível observar o desenvolvimento dos alunos no que diz respeito às habilidades socioemocionais, dentre as quais claramente se destacaram: sensibilidade, criatividade, autoconhecimento, autoconfiança, respeito e resiliência.



Ser feliz é ser livre

Eloise Ravaneli | Turma 905

Ser feliz é ser quem somos

Ser livre para sonhar

Sem ligar para a opinião dos outros

Ser feliz é ajudar

Não tem problema se a tristeza surgir

Não precisamos esconder

Logo voltaremos a sorrir

Isso é viver

Ser feliz não é obrigação

Ninguém tem a vida perfeita

Mas é sim uma diversão

Vamos nos ajudar

E o mundo alegrar

Para a felicidade enfim chegar.



Em busca da felicidade

Gabriel Oliveira | Turma 902

*Não conseguimos expressar a felicidade
Felicidade é uma incógnita
Mas é um sonho também
E não podemos viver sem*

*Felicidade é como uma estrela-cadente
Passa muito rápido
E busca seu momento
Para então brilhar*

*Ser feliz não é fácil
Há várias coisas para te atrapalhar
Mas persistimos sem parar*

*Podemos ser felizes com amigos,
Seguindo os três pilares
Sem se importar com a opinião dos outros.*



Algo subjetivo

Gabriella Scholze | Turma 901

*A felicidade é algo subjetivo
Para muitos impossível de alcançar
Para mim é estar com os amigos
E com eles muitas coisas realizar*

*Mesmo sendo algo subjetivo
Pode se encontrar a felicidade
Realizando um objetivo
E contando com a amizade*

*Não precisa estar feliz sempre
Mas se fizer parte de algo maior
Vai se sentir um pouco melhor*

*Felicidade é associada ao sorriso
Se fizer algo para se divertir
Fica mais fácil sorrir.*



O lago

Guilherme Josetti | Turma 903

*A felicidade é como um lago
Em um belo dia ensolarado
Se estiver muito cheio, difícil fica nadar
Porém, se muito vazio, quase não dá para notar.*

*Uma felicidade eufórica
Pode causar a irresponsabilidade e confusão
Enquanto a falta de felicidade
Causa a tristeza e a depressão.*

*O segredo é ficar no meio
Nem tão feliz, nem muito triste
Sem se importar com que os outros dizem.*

*No final o segredo é ser feliz
Mas sempre tome cuidado
Para que o lago não fique vazio nem lotado.*



A arte de ser feliz

Guimarães | Turma 902

*Muitas vezes nos questionamos
O que precisamos para sermos felizes
Mas se olharmos com calma
A felicidade está mais perto do que imaginamos*

*Com os simples atos do dia a dia
Com a relação entre amigos
Temos uma grande alegria
E a tristeza é tardia*

*Felicidade é aquilo
Que vemos nas pequenas coisas
Então fique tranquilo*

*Se ainda não a encontrou
Olhe mais atentamente
Ela pode estar bem na sua frente.*



A felicidade tem fim

Karen Signorin | Turma: 902

*Sou feliz desse jeito
Mesmo se colocar defeito
Não fará efeito
Pois ninguém é perfeito*

*Felicidade é assim
Sem pé nem cabeça
As pessoas sempre pensam que não tem fim
Mas pode machucar à beça*

*Não importa o quanto você tente
Se sempre for “feliz”
Estará doente*

*A tristeza é sim importante
Não somos fracassados por ela
Vamos torná-la relevante.*



Felicidade em mundos distantes

Manuela Zielinski | Turma: 902

Felicidade é que nem tempo

Passa e tu nem percebes...

Oh Deus acho que felicidade é um mundo lindo mas...

E se ela for de um lugar imundo?

Será que ela nos deixa realmente feliz?

Ou será que elas nos deixa infeliz?

Estou tão confusa...

Tenho vários questionamentos sobre ela...

De qualquer maneira ela é como uma flor

Que podemos entregar a outros

E assim esse outro poderá entregá-la a outro alguém

Assim podemos compartilhá-la

De maneira igual

Sem ser desigual.



Felicidade: incrível e decepcionante

Neto | Turma: 903

*Felicidade algo simples e maravilhoso,
Complexo e às vezes impossível de se imaginar.
Seu fim é rápido e doloroso;
Será que vale a pena, para depois se machucar?*

*Quando a temos não sabemos cuidar
E quando a perdemos não sabemos recuperar
Seu fim é inevitável
Mas com ela a sensação é inacreditável!*

*Felicidade é algo confortante
Como o abraço da pessoa amada
A qual consegue nos tirar o melhor sorriso!*

*Em um simples abraço e sorriso encontramos a felicidade,
Tão calorosa e emocionante
Que nos faz esquecer que um dia isso terá fim.*



Conceito de felicidade

Pedro Henrique | Turma: 901

*Felicidade, um sentimento fraterno
Um sentimento de caridade
Um sentimento de amizade
Um sentimento muito filantrópico*

*Felicidade é muito querida
Mas está muito desgastada
Por padrões muito difundidos
E seus conceitos perdidos*

*A felicidade é relativa
Tendo padrões para uns
E para outros não*

*Só um grande fato
A felicidade é necessária
Para vivermos muito bem.*



Felicidade relativa

Rafael Kossmann | Turma: 902

*Para o de baixo
A felicidade é com pouco
O pouco que fez alegrar
Os seus tempos de novo*

*Pipa, Pião
Corrida no quarteirão
E então, o pouco se torna muito
O que pra ele foi diversão*

*Para quem está no alto
Descobertas sem fim
Portugal, Espanha, Europa e afins*

*Destinos incertos
Com um sorriso a cada voo
Que fez alegrar os seus tempos de novo.*



O que é ser feliz

Sophia Zanatta | Turma: 902

*Ser feliz é saber
Que você pode amar
Felicidade é viver
Cantar, dançar, acreditar*

*Buscar a felicidade
É como buscar liberdade
Fazer o mundo a sua vontade
Ter a você sua lealdade*

*Ser feliz não é ser o vencedor
É ser aquele que dá amor
Ser livre é aprender com a dor*

*O mundo é tão lindo
Um universo infinito
Felicidade, um velho amigo.*



O que é ser feliz?

Sylas Emanuel | Turma: 903

*Ser feliz é ter uma ótima energia,
Ser feliz é uma coisa benévola no dia a dia...
Ser feliz nos traz alegria e sensação boa,
Felicidade é uma coisa que rapidamente voa.*

*Felicidade é quem sente a magia,
Felicidade traz companhia;
Felicidade é o sentimento de realização,
Traz uma sensação boa no coração.*

*A felicidade todo mundo quer
Seja aquilo que você quiser,
Porque felicidade é uma coisa boa*

*Igual a um animal desamparado
Em busca de alguém,
Quando encontra vai além.*



Nunca mais a mesma

Thaiany Valeria de Souza | Turma: 901

*A felicidade é disputada.
A felicidade é relativa.
A felicidade é uma incógnita
Cada um é feliz de uma forma.*

*Hoje eu estou feliz
Mas amanhã posso não estar.
Porque a felicidade é curta
E logo passará.*

*A felicidade nunca será igual
Mesmo que você faça a mesma coisa.
Você sempre se sentirá feliz de uma forma diferente.*

*E é isso que faz a felicidade especial
O fato de que ela nunca mais vai ser igual.
Nos faz querer sentir mais e mais.*



REDAÇÕES SOBRE A FELICIDADE

1º ANO DO ENSINO MÉDIO



Diálogos com a BNCC



Atividade *REDAÇÕES SOBRE A FELICIDADE* 1º ano do Ensino Médio

Realizada de forma contextualizada, junto às professoras Ten Michele e Renilda, a habilidade do autoconhecimento e autocuidado foram trabalhadas em forma de leituras e debates em sala de aula, culminando na redação dissertativa-argumentativa. Atrelado ao Projeto de Vida, o trabalho com os alunos aspirou o desenvolvimento de valores para resolver demandas complexas da vida cotidiana, além da promoção do autoconhecimento, apreciação e cuidados com a saúde emocional, proporcionando um caminho para o aprendiz reconhecer suas emoções e as dos outros, com criticidade e potencial para lidar com elas.



Onde está a felicidade?

Alícia | Turma: 102

A definição de felicidade varia de pessoa para pessoa. Para uns a felicidade é estar com a família; para outros, é a realização de metas ou estar vivendo aventuras o tempo todo. Tem ainda quem pense que ser feliz é estar feliz o tempo todo. E também há aqueles que acham que a felicidade é algo inatingível. Mas a real felicidade está nas coisas simples da vida.

O simples ato de ler um livro, sentir um bom aroma ou jogar videogame sem preocupação deixa qualquer um feliz, pois a felicidade está no interior de cada um, e cada pessoa sabe o que lhe faz feliz. Às vezes, dificuldades vêm à tona e abalam o "estar" feliz daquele momento, mas o sentimento de felicidade permanece apesar das circunstâncias. Ser feliz não significa "estar" feliz o tempo todo, mas é um estado de espírito que permite notar e sentir satisfação pela vida. Essa satisfação ficará em segundo plano quando uma barreira for apresentada, como por exemplo uma atividade desagradável, uma preocupação, uma doença, a morte de uma pessoa próxima. Situações como essas ofuscarão o brilho da felicidade, por momentos breves ou longos, porém ela ainda estará dentro do indivíduo, apenas esperando um momento para florescer.

O caminho para a felicidade é saber que os problemas a sufocam momentaneamente, mas não podem acabar com ela. O fato de estar vivo, de contemplar o mundo e de perceber o prazer de coisas simples vão sempre sobreviver com o ser humano. A questão é estar atento para perceber.



É na banalidade que reside a felicidade

Gabriel Kozak | Turma: 104

Discussões acerca da felicidade são muito comuns no nosso cotidiano, pois para muitos, esta é representada pelo dinheiro e bens materiais, contanto, esse termo é muito mais amplo do que se pensa e existem diversas barreiras que nos impedem de alcançá-la.

Uma maneira de enxergar a felicidade é considerá-la como algo subjetivo e diretamente atrelado à nossa mente, devido aos gostos e interesses mudarem de pessoa para pessoa. Muitas vezes, essas preferências pessoais estão ligadas ao dinheiro, que é o principal agente entre as barreiras citadas anteriormente, por ser algo passageiro; isso faz com que as pessoas deixem de enxergar um aspecto mais amplo da felicidade, que é a simplicidade de vida. De acordo com a escritora Cecília Meireles, a felicidade está presente nas pequenas coisas, que libertam dessas barreiras. A felicidade deve ser estimulada em cada indivíduo ao realizar atividades de que gosta, exercitando assim, a sua própria mente.

Tendo consciência dessas barreiras e para auxiliar no combate às mesmas, ONGs podem se unir para criar campanhas e projetos que estimulem as amplas áreas do lazer, com o intuito de mostrar às pessoas a possibilidade de se entreter com as coisas mais diversas, simples e banais da vida, bem como encontrar o caminho da felicidade.



Felicidade nos detalhes

Hannah Farmer | Turma: 103

Quem não quer ser feliz? A maioria das pessoas busca a felicidade em suas vidas, porém raramente o caminho para chegar a este objetivo é fácil. Muitas vezes, ela pode até parecer ser inalcançável, mas será que isso é verdade?

Por ser algo tão subjetivo, relativo e particular de cada um, é impossível determinar uma fórmula matemática ou uma série de regras a serem seguidas para ser feliz. O que é possível, contudo, é tentar identificar o que, de algum modo, alegra o nosso dia, o que coloca um sorriso em nossos rostos, o que nos faz sentir bem. Além disso, reconhecer aquilo que atrapalha este processo e não adiciona nada de importante em nossas vidas também é fundamental, pois assim será possível dar ênfase às coisas que colaboram para a felicidade. No entanto, seguir esses dois passos não garantirá uma vida plena, repleta apenas de momentos bons a ninguém. Infelizmente, surgirão obstáculos que irão dificultar nossas vidas, sejam esses relacionados ao trabalho, à escola, família, ao círculo de amizades, entre tantos outros espaços e instituições de convívio.

Por fim, a resposta à pergunta “como ser feliz?” ainda é incerta e variável. Mas o que podemos afirmar é que a felicidade pode ser encontrada, diariamente, nos pequenos detalhes da vida. Por isso, ser feliz é viver e aproveitar os momentos que nos são oferecidos.



Viver e não ter a vergonha de ser feliz

Meneghelli | Turma: 105

O que é a felicidade? Esse sentimento pode ser encontrado em diversas situações de nossas vidas, em grandes ou pequenos momentos de prazer, desde uma importante realização profissional, até uma simples mordida em seu doce favorito. Mas por que tantas pessoas dizem não ser felizes? O problema é estarmos cada vez mais focados nas grandes conquistas a ponto de não aproveitarmos os pequenos agrados que a vida nos traz.

Quando crianças, é normal sentirmos prazer nas coisas “bobas” do dia a dia; por exemplo, é comum notarmos uma criança atravessar a faixa de pedestre evitando pisar nas linhas pretas, ou tentar equilibrar-se no meio fio por mera diversão. Mas, para um adulto, tais atitudes não seriam consideradas adequadas. Pois a sociedade atual nos deixa mais voltados aos grandes objetivos, sejam financeiros ou amorosos. Assim, se algum indivíduo agir fora do esperado pela sociedade, será punido por ela. É necessário que coloquemos nossa felicidade em primeiro lugar, não a aprovação do outro.

Para isso, precisamos aproveitar as coisas simples, como a companhia de alguém querido, tentar enxergar em tudo um motivo para ser feliz, sem dar grande importância à opinião alheia. Os grandes objetivos são importantes, mas não podem impedir-nos de reservar um tempo para o lazer.



Felicidade no que é pequeno

Micaloski | Turma: 105

No filme “Divertidamente”, a personagem “Alegria” interroga-se sobre a coexistência entre tristeza e felicidade. No mundo moderno, perante à pandemia causada pelo COVID-19, a felicidade volta a ser questionada pela humanidade, que atravessa diversas barreiras para encontrá-la. Logo, faz-se necessário perguntar-se: por que isso ocorre?

Previamente, vale salientar que a não valorização das pequenas felicidades pela sociedade atual é factual. A comparação de conquistas e a necessidade de aprovação por terceiros, leva o ser humano a acreditar que uma “grande onda” de felicidade o atingirá em algum momento, o que não é uma verdade. Portanto, a fim de alcançar a felicidade, faz-se necessário abandonar esses conceitos.

Destarte, visando uma humanidade mais feliz, a implementação de projetos em instituições educacionais que incentivem a valorização das pequenas felicidades é essencial. Incentivar o povo a valorizar suas próprias conquistas também é ideal, a fim de construir um mundo mais feliz e amigável.



O olhar mais feliz

Natália Tozetto | Turma: 105

A felicidade é o fato de estarmos contentes com nós mesmos e com o outro. Todas as pessoas têm direito à felicidade, mas para chegar até ela podem haver barreiras e caminhos a serem descobertos.

Cada pessoa tem a sua interpretação sobre a felicidade, o que torna o caminho mais fácil ou mais difícil. Para umas é mais fácil, porque enxergam as pequenas situações mais simples do cotidiano, como encontrar um amigo na rua. Isso já o torna feliz, ele para e pensa sou feliz: porque tenho amigos. Já para outras pessoas, a percepção da felicidade é mais difícil, pois não apresentam uma visão artística nem concretizada.

Nós, cidadãos, que vivemos em sociedade devemos cada vez mais ter um olhar feliz para cada situação, ajudando o outro que está ao nosso lado, tornando o mundo um lugar mais feliz.



A sua felicidade é sua mesmo?

Torrilhas | Turma: 103

Se questionada sobre seu maior sonho, a maioria das pessoas provavelmente responderá “ser feliz”. Tem-se a ideia de que felicidade é ser bem-sucedido profissionalmente, ter uma família linda e uma vida bem confortável financeiramente. Entretanto, escapa-se dessa noção que felicidade não é material, e sim um estado de espírito. Pode-se ter todas as coisas do mundo e ainda assim, ser infeliz.

Convém lembrar que muitos estudiosos afirmam que o mal do século XXI é a depressão. Além disso, vivemos numa era tecnológica, cheia de redes sociais e influencers digitais. Tais influenciadores, em sua maioria ricos, tentam vender um estilo de vida que é inalcançável à grande parte de seu público. Isso compromete a saúde mental de muitos, principalmente por criarem expectativas irreais sobre suas vidas e condições. Crianças e jovens são os mais prejudicados nesse sistema, por estarem vulneráveis a novidades e ficarem maravilhados mais facilmente.

Por isso, é necessário quebrar barreiras para construir a própria felicidade, tendo sempre em mente que é possível sim, todos os dias, levantar da cama e ser feliz no tempo de agora, com o que se possui hoje.



A felicidade no abrir de uma embalagem

Willrich | Turma: 101

Desde a Grécia antiga até os dias atuais, filósofos e sábios discutem sobre o ser humano, suas emoções e principalmente sobre o que é e como atingir a tão sonhada felicidade. Contudo, com as novas tecnologias e mídias sociais, a felicidade se tornou objeto de marketing e propaganda, virando um mero produto e sinônimo de status. Deturpado e em detrimento da população, esse sentimento tem sido usado para gerar riqueza das grandes marcas e empresas.

No mundo atual, ser feliz possui o mesmo sentido que ser bem sucedido financeiramente, de uma maneira geral, e isso chega a ser tão gritante ao ponto de que não mais se é feliz, porém se tem felicidade. Anúncios, como os de bebida, ludibriam a população e associam produtos com sentimentos de forma tão profunda que induzem o público a comprar cada vez mais, como se a mercadoria fosse própria emoção, o que não é o caso. Para as empresas isso é excelente, pois significa lucro em larga escala, todavia para os compradores a felicidade transforma-se em algo inalcançável, já que tal sentimento sempre reside na próxima compra, no próximo produto, na próxima bebida, ocasionando num ciclo vicioso e nocivo. Além disso, tal prática gera uma euforia ao se comprar e abrir as famigeradas “felicidades numa caixa” que muitas vezes é confundida com a própria felicidade, fortalecendo o vício e desviando ainda mais as pessoas do caminho da verdadeira alegria e contentamento.

Portanto, o Governo Federal brasileiro deveria criar programas de conscientização voltados à população, para que esta compreenda que a felicidade não se compra, mas se vive, e além disso deveria organizar eventos públicos de incentivo à vivência e à felicidade, para que com isso o povo consiga viver uma vida mais completa e feliz.





.....

Colégio Militar de Curitiba
Praça Conselheiro Thomaz Coelho, n. 01
CEP: 82.800-030 – Tarumã – Curitiba/PR



Colégio Militar de Curitiba

Praça Conselheiro Thomaz Coelho, n. 01

CEP: 82.800-030 – Tarumã – Curitiba/PR