ESCOLA MUNICIPAL PROFESSOR JOÃO BAPTISTA.

Ladário (MS), 07 de julho de 2020.

Professor **Oswaldo Adorno Monteiro**.

Disciplina: Projeto de Vida – Turma: 7º ano A – Turno: Matutino.

Atividade Pedagógica Complementar – Período: 01/07 à 15/07 de 2020.

Quantidade de aulas: 02.

Conteúdo: Autoconhecimento

Habilidades e competências:

Relacionar valores e atitudes.

ROTEIRO – Copiar o conteúdo e atividades no caderno. Não é necessário entregar. As atividades deverão ser resolvidas no caderno e, em casa.

AUTOCONHECIMENTO

O autoconhecimento, segundo a psicologia, significa o conhecimento de um indivíduo sobre si mesmo. A prática de se conhecer melhor faz com que uma pessoa tenha controle sobre suas emoções, independentemente de serem positivas ou não. Tal controle emocional provocado pelo autoconhecimento pode evitar sentimentos de baixa autoestima, inquietude, frustração, ansiedade, instabilidade emocional e outros, atuando como importante exercício de bem-estar e ocasionando resoluções produtivas e conscientes acerca de seus variados problemas.

Toda pessoa possui o refúgio dos seus recursos pessoais, mas esse pode ser acionado de forma a não se desgastar se houver o controle das emoções ou ainda ser utilizado de forma a obter futura recomposição. Ela também consegue permanecer equilibrada em casos de fatores externos como críticas, perda de emprego, término de relacionamento e outros que vulneram o emocional. O conhecimento de si próprio não dá prioridade a opiniões ou respostas e sim estimula seus fatores positivos a detectar os negativos a fim de modificá-los favoravelmente.

Pode-se buscar o autoconhecimento a partir da detecção dos defeitos e qualidades, sendo esses externos (corporais) e internos (emocionais). O equilíbrio entre os fatores internos e externos deve ser buscado para que não haja espaço para manipulação e fragilidade. Também pode haver reflexão de vida, analisando o comportamento obtido até então e as atitudes tomadas para que se consiga detectar maus atos e comportamentos, a fim de que não mais ocorram.

Gabriela Cabral

1- A partir da leitura e reflexão do texto responda o que se pede:

1.1- Segundo a psicologia, o autoconhecimento é: (Marque alternativa correta.)

A) ( ) Descontrole emocional do indivíduo.

B) ( ) Capacidade de ignorar opiniões de outros indivíduos sobre si mesmo.

C) ( ) Conhecimento do indivíduo sobre si mesmo.

D) ( ) Refúgio do indivíduo dos problemas da vida.

1.2- Conhecer a si mesmo é saber o que você realmente gosta, o que quer para sua vida, o que é importante de fato para você e o que quer realmente fazer ou não fazer.

Coloque V para verdadeiro e F para falso quanto às opções que podem definir atitudes de pessoas que possuem autoconhecimento.

A ( ) Tomar decisões de acordo com a decisão de outras pessoas.

B ( ) Escolher as opções mais escolhidas por outros

C ( ) Decidir as coisas de acordo com sua vontade e suas preferências.

D ( ) Recusar alguma coisa ainda que a maioria dos seus colegas tenham aceitado.

2- Como se pode buscar o autoconhecimento segundo o texto ou seu ponto de vista?

3- Pesquise ou diga o que é RESILIÊNCIA.

Fonte: http://ensinoreligiosoemdestaque.blogspot.com/

Data 05/07/2020 às 17h20min