



E.M.E.B. "AMÉLIO DE PAULA COELHO"
RUA ANTÔNIO FERNANDES CUNHA, 426
TEL.: (16) 3133-1590 – emebamelio@gmail.com

ATIVIDADE DOMICILIAR 08 (13 A 17 DE JULHO DE 2020)

9^{os} ANOS - ENSINO RELIGIOSO – PROFESSORES LUCAS E LUCIANA

Unidades Temáticas: Crenças religiosas e filosofias de vida

Habilidades Currículo Paulista: (EF09ER08) Construir projetos de vida assentados em princípios e valores éticos.

ORIENTAÇÕES:

- ✓ Assistir a videoaula e/ou acompanhar o texto de apoio
- ✓ Realizar as atividades

Projeto de vida: o autoconhecimento

Nesta aula daremos continuidade ao nosso projeto a partir da análise do presente. Caso você não tenha realizado a atividade anterior (linha do tempo) recomendo que faça antes de iniciar esta aula.

O tempo presente por definição é o tempo do agora, que é o passado e o futuro ao mesmo tempo. O passado já foi um dia o presente, assim como o futuro chegará e será o presente, nessa análise o presente é então algo mutável e que acontece constantemente sem pausas. É impossível demarcar o presente, pois a todo instante ele se torna passado.

É no tempo presente que se pode exercitar a prática do autoconhecimento. O autoconhecimento é 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, de forma a não se desgastar o controle das suas emoções. Você consegue permanecer equilibrado em casos de fias externos como críticas, término de relacionamento e outros que vulneram o emocional. Pode-se buscar o autoconhecimento a partir da detecção dos defeitos e qualidades, sendo esses externos (corporais) e internos (emocionais). O equilíbrio entre fatores internos e externos deve ser buscado para que não haja espaço para manipulação e fragidade. Também pode haver reflexão de vida, analisando o comportamento obtido até então e as atitudes tornadas para que se consiga detectar maus atos e comportamentos, a fim de que não mais ocorram.

O quanto você se conhece? Muito? Pouco? A maior parte das pessoas acredita que se conhece, mas na verdade se conhece muito pouco. Você ama alguém, confia em alguém que pouco conhece? E se você não se

conhece, como vai acreditar em sua própria capacidade? Como vai ir a busca de seus sonhos? Por isso, o autoconhecimento é fundamental para desenvolver o amor por si mesmo e fortalecer a auto-estima.

Percebemos que a auto-estima está baixa quando desenvolvemos algumas características como: insegurança, inadequação, perfeccionismo, dúvidas constantes, incerteza do que se é, sentimento vago de não ser capaz, de não conseguir realizar nada, não se permitir errar e com muita necessidade de agradar, ser aprovado, reconhecido pelo que faz e nem sempre pelo o que é.

O importante é desenvolver a capacidade e ter a consciência de saber que o que faz é o reflexo de quem você é. Ao reconhecer seus pontos negativos, poderá mudar um por um. E reconhecendo seus pontos positivos se sentirá mais confiante em sua capacidade de conseguir o que quer que deseje, independente das críticas ou opiniões que terão sobre você e assim terá autoconhecimento suficiente para se aprovar e principalmente se amar.

Atividade prática

Na tabela abaixo existem defeitos e qualidades, separe alguns que você acha serem seus.

Tranquilo	Inseguro	Emotivo	Atrasado	Imaturo	Grosseiro
Ansioso	Organizado	Preguiçoso	Orgulhoso	Corajoso	Desorganizado
Fiel	Honesto	Educado	Mentiroso	Chorão	Companheiro
Amoroso	Invejoso	Gentil	Carinhoso	Preconceituoso	Altruísta
Amigo	Estudioso	Vingativo	Responsável	Verdadeiro	Egoísta
Crítico	Briguento	Paciente	Falso	Mal humorado	Irritante

Qualidades

Defeitos

Agora responda o questionário sobre seu comportamento e atitudes no tempo presente.

- Três coisas que faço algumas vezes e tenho consciência que desagradam meus responsáveis.
- Uma frase que expressa o que quero que reconheçam em mim.
- Quatro coisas que aprendi sozinho sobre mim.
- Duas coisas que gostaria de mudar em mim.
- Se eu pudesse trocar de vida com alguém que conheço, quem seria?
- Qual é a minha reação quando alguém me critica?