

ATIVIDADE PARA ESTUDO DOMICILIAR
8º SEMANA: 11/5/2020 a 15/5/2020

Professor: Janete Costa	Componente curricular: Ensino Religioso
Nível de ensino: Fundamental II	Turmas 911/912

HABILIDADES

-Definir os sentidos do amor próprio e da autoestima para a formação da identidade pessoal.

ROTINA DE ESTUDOS:

- As atividades devem ser escritas em seu caderno;
- Vamos conversar sobre esta aula e realizar uma atividade juntos:

AULA ONLINE

Quando: Quinta-feira, dia 14 de maio

Horário: 10h

Link: meet.google.com/hey-baem-awf

*AVALIAÇÃO: Todas as atividades até este momento serão revisadas no caderno.

1º Momento:

FAZER A LEITURA DO TEXTO (não precisa copiar na íntegra. Faça tópicos do que chamou a atenção, do que entendeu).

O QUE É AUTOESTIMA

Em uma escala de nove a dez quanto você se daria?

E o quanto você se ama? Consegue mensurar?

Da autoestima resulta a maioria dos estados emocionais de uma pessoa. É o jeito de olhar para si mesmo, de perceber as qualidades, são as crenças e sentimentos de importância e valor.

É expressa por meio do comportamento como cuidado com aparência e saúde, valorização, otimismo...

O olhar de uma pessoa para si poderá ser positivo ou negativo (baixa autoestima). Também há aquelas que podem sentir-se provisoriamente em estado de autoestima.

De forma geral, a autoestima poderá ser construída positivamente pela própria pessoa a partir do momento em que se interessar e querer evoluir. Alguns conseguem desenvolvê-la sozinhos, outros precisam de psicoterapia.

Desenvolver a autoestima é importante para que?

Se a forma de olharmos para dentro de nosso íntimo é importante porque influência toda a nossa vida, logo, a autoestima afeta nosso comportamento, motivação e ainda altera nosso equilíbrio físico e mental.

Para que serve?

Além do “viver bem” a autoestima permite que seja feitas escolhas saudáveis, promove o bem-estar e atua na força interior a fim de defender interesses, valores e princípios.

A autoestima é essencial para todo e qualquer ser humano, pois é um dos fatores que promove a mudança, as quais são imprescindíveis no processo de desenvolvimento pessoal.

Como se forma?

Para quem acredita que a autoestima é algo de gente madura, se engana, pois começa a formação na infância, é fortalecida na adolescência e percorre por toda a vida.

(...)

O ser humano é capaz de inúmeras façanhas, mas quando sozinho não consegue mudar tem a opção de procurar terapia psicológica.

O autoconhecimento e a autoestima

A autoestima e autoconhecimento estão completamente relacionados.

Se a autoestima é o quanto gostamos, respeitamos e confiamos em nós mesmos, o autoconhecimento é o que identifica tudo isso.

O autoconhecimento visa o reconhecimento das qualidades e competências. É a valorização do que se tem de melhor, como também é o reconhecimento dos defeitos e limitações.

Autoestima x Viver Melhor

Tudo ao redor fica melhor com a autoestima; os relacionamentos, o profissional, a família, as amizades, o “eu”.

Mas é necessário que exista o desejo de um futuro promissor e de uma vida plena, pois, parte do próprio ser humano a vontade de estar bem consigo mesmo.

É a autoestima que promove, o bem-estar, a qualidade de vida, o amor-próprio, a motivação, o encorajamento, a iniciativa, a liderança, a força interior, o respeito, a maturidade, o equilíbrio e outros.

Está também relacionada com a auto aceitação, autoconfiança e autoimagem.

Além disso, a autoestima nos ajuda a enfrentar os problemas.

(fonte:<https://www.psicorientacao.com/o-que-e-autoestima-> acesso em 07/5/2020)

2º Momento:

EU SEI FAZER...

O que você sabe fazer? Bolo, arrumar uma casa, desenhar, pintar coisas, consertar algo, tocar algum instrumento,...

Pois faça e registre com foto, vídeo comum, vídeo estilo tik tok, imagem bumerangue,...
(escolha uma forma só de registro)

Envie para: janete.costa@lasalle.org.br

Observe estas informações para nossa aula online:

- ✓ É só copiar o link e colar no google.
- ✓ Veja com antecedência como se usa. Não deixe para ver em cima da hora.
- ✓ Entre no horário.
- ✓ Esteja com a última atividade em mãos, material de anotação e dúvidas.
- ✓ Esteja com a câmera ligada e o microfone desligado. Quando trocarmos ideias, aí ligamos o microfone.