

**SEMEEL**

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

*A mudança está em nossas mãos*

# Atividades Orientadoras



# Ensino Fundamental



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSOR(A)

ANO DE ESCOLARIDADE

7º ano

DATA

02 a 05 de maio

NOME:

HOJE É?

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

CÓDIGO BNCC

EF06ER03



**Sou importante: por quê? É preciso conhecer e aceitar minhas qualidades e as dos outros.**

### Conhecendo a Mim Mesmo

Para que você perceba o quanto é importante, propomos agora um exercício para que você possa se conhecer um pouco mais. Todas as perguntas o levarão a uma reflexão sobre você. Para isso, seja sincero e responda com boa vontade.

a) Data de nascimento:

\_\_\_\_\_

b) Local onde nasceu e vive atualmente:

\_\_\_\_\_

c) Onde estudou:

\_\_\_\_\_

d) Algumas habilidades específicas que você possui:

\_\_\_\_\_

e) Um pensamento em que realmente acredite:

\_\_\_\_\_

f) Algo sobre a sua família:

\_\_\_\_\_

g) Com uma palavra o que quer ser

\_\_\_\_\_

"Ó HOMEM, CONHECE-TE A TI MESMO E CONHECERÁS O UNIVERSO E OS DEUSES."

A citação acima teve origem na Grécia Antiga e é de autoria de ninguém mais, ninguém menos que Sócrates, talvez o mais famoso dos grandes filósofos atenienses. Mas como ela ajuda a explicar o que é autoconhecimento? O autoconhecimento é a busca dos homens, em seu próprio interior, por respostas e entendimentos para várias questões sobre si mesmo e sobre a vida, e o objetivo é evoluir a partir destas percepções. Ao mesmo tempo, o autoconhecimento é a capacidade que nos permite perceber e agir de forma gradativa sobre tudo aquilo que necessitamos transformar em nós mesmos. Na sociedade atual, ter uma maior percepção sobre si mesmo através do autoconhecimento é o que nos permite alterar nossas crenças erradas, tudo aquilo que nos faz mal e nos causa conflitos internos e que atrapalha diversas áreas da nossa vida.

Através do autoconhecimento é que se consegue ampliar a consciência sobre os potenciais adormecidos, reconhecendo nossos próprios defeitos e colocando foco em nossas qualidades e naquilo que realmente somos. Por isso é preciso praticar o caminho do autoconhecimento, pois é apenas a partir dele que se consegue criar uma identidade própria e se diferenciar dos demais.

### ALGUMAS CONSIDERAÇÕES SOBRE O QUE É AUTOCONHECIMENTO...

Além de valorizar nossas qualidades e aumentar nossa autoestima, saber o que é autoconhecimento e colocá-lo em prática no nosso cotidiano também faz com que tenhamos consciência de nossos próprios defeitos, e estando conscientes disso podemos trabalhar positivamente para melhorá-los. Segundo Cynthia Boscovich, especialista da Sociedade Brasileira de Psicanálise, “é essencial encarar nossas limitações, medos e inseguranças, pois com este autoconhecimento estamos mais aptos a superar as dificuldades e mais preparados para tomar as decisões do dia a dia”. Quem não sabe o que é autoconhecimento e não o pratica acaba sofrendo com problemas como transtornos de ansiedade e depressão. É fato: se você se conhece melhor, adquire o hábito de refletir antes dos seus atos e de controlar melhor suas emoções. Desta forma, quando o indivíduo assimila o que é autoconhecimento, vive com mais tranquilidade e paz em seu interior, o que acaba acarretando diversos benefícios em todas as áreas da vida: pessoal, profissional, social e amorosa.

### Atividades

1. Sobre autoconhecimento, assinale a alternativa que melhor expresse o conceito...
  - a) É essencial encarar nossas limitações, medos e inseguranças, pois com este autoconhecimento estamos mais aptos a superar as dificuldades e mais preparados para tomar as decisões do dia a dia
  - b) É a capacidade que não nos permite perceber e agir de forma gradativa sobre tudo aquilo que necessitamos transformar em nós mesmos.
  - c) É de autoria de ninguém mais ninguém menos que Sócrates, talvez o mais famoso dos grandes filósofos atenienses.
  - d) É a busca dos homens, em seu próprio interior, por respostas e entendimentos para várias questões sobre si mesmo e sobre a vida.

2. O que as frases abaixo têm em comum?



- a) ( ) Ter domínio sobre si mesmo.
- b) ( ) Possuir a capacidade de se colocar no lugar do outro.
- c) ( ) Saber distinguir uma emoção ruim da boa.
- d) ( ) Possuir autoconhecimento apenas.