

SEMEEL

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

A mudança está em nossas mãos

Atividades Orientadoras

7^o
ano

Ensino Fundamental



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSOR(A)

ANO DE ESCOLARIDADE

7º ano

DATA

08 a 12 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.

Auto-estima

Definições:

“É a qualidade de quem se valoriza, se contenta com seu modo de ser e demonstra, conseqüentemente, confiança em seus atos e julgamentos.”
(Dicionário Houaiss)

“Um profundo e verdadeiro amor pela própria pessoa é uma auto-aceitação genuína que resultam num sentido interior de celebração: É bom ser eu mesma...estou muito feliz por ser Eu”. (John Powell)

“É a capacidade que uma pessoa tem de confiar em si própria, de se sentir capaz e de enfrentar os desafios da vida”. (Autor desconhecido)

PLANOS DA SEMANA

- Cuidar mais de mim
- Acreditar no meu potencial
- Ser mais gentil
- Agradecer mais

@GABRIELLARIVETTI



Características de Pessoas com Baixa Auto-Estima

- Teme correr riscos.
- Tendências perfeccionistas.
- Necessidade de ser o centro das atenções.
- Coloca-se como vítima, culpando o outro pelos seus problemas.

- Tendência ao negativismo.
- Dificilmente encara as pessoas nos olhos por muito tempo.
- Preocupação exagerada com as críticas e comentários dos outros a seu respeito.

AUTO-ESTIMA – TESTE

Psicóloga Ana Maria Rossi (International Stress Management Association /BR)

Para você se conhecer melhor:

	Assinale com um “X” a alternativa que mais se aplica ao seu caso.	Raramente	Às Vezes	Sempre
	Fico ofendido ao receber críticas			
	Faço coisas contra minha vontade para agradar aos outros a ser aceito no grupo.			
	Costumo exagerar meus defeitos e minimizar minha qualidades pessoais e profissionais.			
	Ao conhecer alguém bem-sucedido, fico pensando e me pergunto: "Por que não sou assim?".			
	Vejo que pedir ajuda diante de um problema é sinal de fraqueza de minha parte.			
	Quando meu sucesso é reconhecido, desconfio dos elogios.			