

## ROTEIRO DE ESTUDO

Professor (a):	Lindalva Garcia
Componente Curricular:	Projeto de Vida
Ano/Série/Termo:	
Quantidade de aulas na Semana:	04
Habilidades Desenvolvidas:	Autoestima e confiança

O que é e como funciona o Projeto de Vida?

De maneira bem simples e objetiva, construir um Projeto de Vida consiste em documentar os sonhos, metas, objetivos, desejos e ambições em relação ao futuro.

Esta proposta tem como objetivo estimulá-los a pensar no futuro pessoal e profissional, propondo elaboração de estratégias de desenvolvimento, discussão sobre atuação social responsável e exercícios de autoconhecimento. O propósito é que vocês passem a fazer uso de um DIÁRIO DE PRÁTICAS e VIVÊNCIAS, no qual vão fazer o registro das Situações de Aprendizagem e das atividades propostas por mim, assim como de suas impressões a respeito do que lhes foi mais significativo. É também onde escrevemos tudo aquilo que precisamos fazer para alcançar nossos objetivos. É, portanto, escrever o planejamento do que queremos para o nosso futuro e definir os caminhos que deveremos percorrer para atingi-los."

Orientações Gerais:

Olá queridos alunos! Espero que todos estejam bem!

Leiam os textos, assistam ao vídeo e respondam às questões. O link do vídeo se encontra abaixo.

TEXTO 1

## O alce e os lobos

A água do lago estava tão limpa que refletia as imagens da floresta como um espelho. Todos os animais que foram beber água viram seus reflexos. O urso e seu filhote pararam admirados, mas foram embora. E assim passou pelo lago uma porção de animais.

Até que chegou um bando de alces que se espalhou pelas margens. Um deles abaixou a cabeça para beber e parou, olhando para os seus chifres:

– Que lindo par de galhos! Que maravilhosa é a minha imagem com esta bonita cabeça!

De repente, olhou para as suas pernas, compridas e finas, e ficou triste:

– Mas que pernas horrorosas! Nunca tinha reparado na feiura das minhas pernas. Elas estragam a minha beleza.

Enquanto olhava para o seu corpo, uma alcateia de lobos ferozes foi chegando e espalhou o bando, que correu assustado. O alce correu para a mata e perdeu-se do bando.

No caminho, prendeu o chifre numa árvore e quase foi devorado pelo lobo. Mas suas pernas eram mais fortes e ligeiras do que as do lobo, que, cansado, desistiu de caçar o alce.

“Que susto!”, pensou o alce, já fora de perigo. “Por causa desses chifres inúteis, quase perco a minha vida. Se não fossem as minhas pernas...”

**Moral:** *Nem sempre a beleza resolve os problemas.*

Jean de La Fontaine. *O alce e os lobos.*

Adaptação de M. Carneiro. São Paulo: Melhoramentos, 1988.

## TEXTO 2

**Autoestima** é uma avaliação positiva ou negativa que uma pessoa faz de si mesma em algum grau a partir de emoções, ações, crenças, comportamentos ou qualquer outro tipo de conhecimento de si próprio.

*“Todo ser humano, sem exceção, pelo mero fato do ser, é digno do respeito incondicional dos demais e de si mesmo; merece estimar-se a si mesmo e que se lhe estime.”* (escola humanista da psicologia de Rogers)

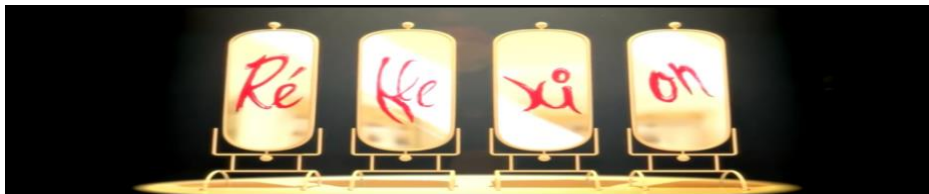
### Os pilares da autoestima

- . **Autocitação** - Uma postura positiva com relação a si mesmo como pessoa
- . **Autoconfiança** - Diz respeito a uma postura positiva com relação às próprias capacidades e desempenho
- . **Competência social** - É a experiência de ser capaz de fazer contatos. Isso inclui saber lidar com outras pessoas, sentir-se capaz de lidar com situações difíceis.
- . **Rede social** - Ou seja, estar ligado a uma rede de relacionamentos positivos. Isso inclui uma relação satisfatória com o parceiro e com a família, ter amigos.

### Como melhorar a autoestima?

- . **Elimine a culpa** - Um dos principais motivos para uma baixa autoestima é o sentimento constante de culpa.
- . **Não se compare com os outros** - O mundo em que vivemos é sustentado pela competitividade.
- . **Não generalize suas experiências** - Não é porque você cometeu um erro no passado que agora irá cometê-lo novamente
- . **Confie em si mesmo** - Não espere que os outros te deem a motivação necessária para agir. Ou seja, encontre forças em si para confiar nos seus movimentos e levar sua vida para onde você deseja.
- . **Seja mais compassivo com seus erros** - Não foi dessa vez? Não deixe que um erro cometido seja razão para que você desanime.
- . **Entenda o que funciona para você** - O que te faz se sentir mais autoconfiante é praticar um exercício? Aprender algo novo? Fazer alguma atividade em que você já tem domínio? Ter um contato mais próximo com uma comunidade? Praticar a solidariedade? Assim, encontre o que funciona para a sua situação e volte a isso sempre que sentir sua autoestima diminuindo.
- . **Seja sincero consigo mesmo** - Da mesma forma que mentir para os outros é prejudicial, mentir para nós mesmos também nos faz cair em situações danosas.
- . **Comece a agradecer** - Ser grato tem a força de cultivar melhores experiências.
- . **Comemore suas vitórias** - Certamente sua vida não foi só feita a partir de erros.
- . **Viva no presente** - O mais importante ato de crescimento da autoestima é viver no agora.

### ASSISTA AO VÍDEO



<https://youtu.be/Wp2a4G81P68>



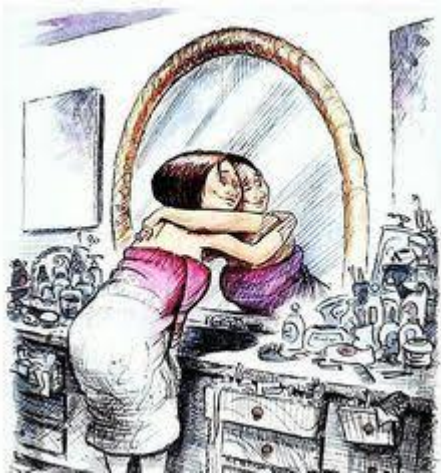
Agora responda:

- 1) Agora que você já sabe o que é autoestima, como você se considera neste sentido?
- 2) Como a autoestima e a autoimagem estão relacionadas?



- 3) Você concorda que a preocupação exagerada com a aparência pode nos causar problemas?
- 4) A fábula **O Alce e os Lobos** nos ensina que a beleza nem sempre é algo que pode nos ajudar, pelo contrário! Na sua opinião, quando e como isso pode ocorrer em nossas vidas?
- 5) Por que nossa briga com o espelho parece, cada vez mais, algo comum em nossa sociedade?
- 6) Você já ouviu falar sobre “ditadura da beleza”? Fale um pouco sobre o que você sabe e caso não tenha ouvido falar, faça uma pesquisa e escreva o que entendeu.
- 7) Qual a relação entre o fábula e o vídeo? Você acha que ambos tratam da questão da vaidade e suas armadilhas?

8) O que podemos fazer para nos conciliar com o espelho?



9) O que você vê quando olha no espelho? Por quê?



O QUE VOCÊ VÊ QUANDO SE OLHA NO ESPELHO?



10) Observe a imagem abaixo, reflita sobre a mensagem que ela nos traz e escreva uma frase que ajude as pessoas a se aceitarem como realmente são.

