



Atividade Autoconhecimento

Bate-papo inicial

Estimado(a) aluno(a)! Você sabe o que é autoconhecimento? Essa palavra significa conhecimento de si mesmo. A prática do autoconhecimento, de acordo com a psicologia, permite que o indivíduo tenha controle sobre suas emoções, independentemente de serem positivas ou não. Esse controle pode evitar sentimentos de baixa autoestima, inquietude, frustração, ansiedade, instabilidade emocional e outros, atuando como importante exercício de bem-estar e possibilitando resoluções produtivas e conscientes acerca de seus variados problemas.

Nosso objetivo com esta atividade é justamente propor um exercício de autoconhecimento para que você, além de reconhecer suas características físicas, descubra se de fato conhece o seu comportamento e seus sentimentos.

E, então, preparado(a)? Vamos percorrer este caminho tão especial do autoconhecimento?!

Mãos à obra

Para começar a atividade, você fará um pingue-pongue do autoconhecimento. A tarefa recebeu esse nome porque nela você deve responder às perguntas com uma só palavra. Dessa maneira, para cada assunto, responda com a primeira palavra que lhe vier à cabeça. Sua resposta deve representar o que você pensa, algo de que goste ou aquilo que lhe define! Vamos lá?

PINGUE-PONGUE DO AUTOCONHECIMENTO



COR	
FILME	
COMIDA	
VIDA	
LIVRO	
MÚSICA	
UMA VONTADE	
UMA MANIA	
UMA PALAVRA	





DINHEIRO	
UM MEDO	
FAMÍLIA	
AMIGOS	
DEUS	
UM DESAFIO	
UMA COISA IRRITANTE	
UM SONHO	
UMA TRISTEZA	
ESCOLA	
UMA META PARA 2021	

E, então, gostou do pingue-pongue? Muito bacana, não é mesmo? Depois de brincar, que tal uma breve leitura? A notícia a seguir fala sobre a **autobiografia**, um gênero discursivo bastante presente nas práticas escolares. O texto, publicado no site Yahoo, traz a história de um aluno que ficou famoso na internet por causa de sua autobiografia, escrita em 2018. Vamos ler a notícia e o texto produzido pelo estudante?



Autobiografia

Meu nome é João Pedro de Paulo Cruz, nasci em 22 de junho de 2010 em São Paulo, mas moro em São Vicente. Minha família é enooooorme, meus pais chamam Vívian e Alexandre e minhas irmãs são Laura e Alícia. Tínhamos dois peixinhos, mas eles morreram de fome, o macho era o Blue e a fêmea era a Pink.

Gosto de viajar na batatinha, amo basket e gosto da música Dez pacitos e Macarena.

Morro de medo de tarântulas, elas são muito... sei lá.

Torço para o Palmeiras e tenho amigos imaginários.

Menino de 8 anos escreve sua autobiografia e faz sucesso na internet

Colaboradores Yahoo Notícias - 7 de dezembro de 2018

Em um trabalho de escola, o menino João Pedro, de São Vicente-SP, precisou escrever sua autobiografia. Em poucas linhas, teve que descrever o que gosta e suas principais características.





“Gosto de viajar na batatinha”, “Minha família é enooooooooorme”, “Torço para o Palmeiras e tenho amigos imaginários”, “Morro de medo de tarântulas. Elas são muito... sei lá” são algumas das frases que ele usou para se apresentar.

O texto foi divulgado no perfil de sua irmã, pelo Twitter, e fez sucesso. Foi favoritado mais de 80 mil vezes até agora. E quem não quer ser amigo do João Pedro depois dessa? A gente quer!

Disponível em: <https://br.noticias.yahoo.com/menino-de-8-anos-escreve-sua-autobiografia-e-faz-sucesso-na-internet-16092>
Acesso em Fevereiro de 2021.

Conversando sobre o texto

1. De quem é essa autobiografia? O autor tinha 8 anos na época em que a notícia foi publicada. Quantos anos ele tem atualmente?
2. Onde a autobiografia foi inicialmente divulgada e como foi a repercussão, ou seja, o que as pessoas acharam dela?
3. O que é possível saber sobre o autor da autobiografia: mais características físicas ou características emocionais e comportamentais?

Produção de texto

Agora é sua vez de produzir um texto sobre você, ou seja, uma autobiografia. Primeiro volte ao pingue-pongue. Suas respostas podem ser usadas para orientar seu texto. Como foi feito na autobiografia lida, inicialmente você vai se apresentar: contar quantos anos tem, apresentar suas características físicas, onde nasceu, onde mora, quantos irmãos tem etc. Depois apresente mais alguns detalhes: suas vontades, gostos, dificuldades e medos.

É importante que primeiramente seja escrito um rascunho e, depois de ler e avaliar seu texto, você passe-o a limpo. Aproveite para criar um título bem criativo.

Então, vamos lá?! Capriche! Lembre-se de que o texto trata da história de vida de uma pessoa extremamente importante: você!



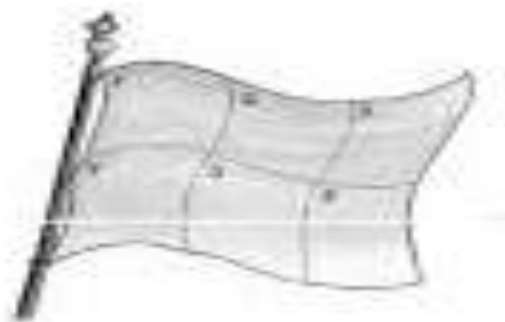


Revisitando ideias

Caro(a) aluno(a), como se sentiu ao falar de si mesmo? Tomara que tenha sido prazeroso.

Para encerrar esta atividade, você fará a sua bandeira pessoal. Assim como as bandeiras são o símbolo que representam um país, significando algo da história de uma nação ou povo, a imagem que você vai construir representará um pouco de você. Para construí-la, você deverá desenhar uma bandeira e dividi-la em seis partes, numerando (de 1 a 6) cada uma dessas partes. Você deverá responder às perguntas a seguir, preenchendo as partes da bandeira com uma palavra ou desenho correspondendo à sua resposta.

1. Qual o seu maior sucesso individual?
2. O que gostaria de mudar em você?
3. Qual a pessoa que você mais admira?
4. Em que atividade você se considera muito bom?
5. O que mais valoriza na vida?
6. Qual a sua maior dificuldade?



Depois de preencher a bandeira com suas respostas, pinte-a e enfeite como quiser. Capriche!!

Esperamos que tenha gostado desta atividade de autoconhecimento! Até breve!

