



## Atividade Afinal, quem é você?

### Bate-papo inicial

Olá, estudante! Há todo momento estamos relacionando-nos com outras pessoas, lidando com situações diversas que podem ser tranquilas ou conflituosas. Mas... e o seu relacionamento consigo mesmo, como está? Já parou para pensar que é necessário estar bem com você mesmo para melhorar sua relação com o outro?

A proposta desta atividade é levá-lo a refletir sobre si mesmo. Afinal, quem é você? Quais são os seus sonhos e projetos? Conte-nos um pouco sobre a sua origem, sua história de vida. Mas espere um pouco! Para te inspirar e te encorajar a realizar essa tarefa, você fará a leitura de uma letra de música da cantora brasileira Pitty intitulada "Máscara".

### Mãos à obra

#### Máscara (Composição: Pitty)

Diga quem você é, me diga!  
Me fale sobre a sua estrada  
Me conte sobre a sua vida

Tira a máscara que cobre o seu rosto  
Se mostre e eu descubro se eu gosto  
Do seu verdadeiro jeito de ser

Ninguém merece ser só mais um bonitinho  
Nem transparecer consciente, inconsequente  
Sem se preocupar em ser adulto ou criança

O importante é ser você  
Mesmo que seja estranho, seja você!  
Mesmo que seja bizarro, bizarro, bizarro...  
Mesmo que seja estranho, seja você!  
Mesmo que seja...

Meu cabelo não é igual  
A sua roupa não é igual  
Ao meu tamanho não é igual  
Ao seu caráter não é igual  
Não é igual, não é igual, não é igual...





### Conversando sobre o texto

**Responda às perguntas de acordo com o seu entendimento do texto e situações já vivenciadas por você.**

1. Após a leitura do texto, apresente uma justificativa para a escolha do título da música.
2. Em sua opinião, o que motiva as pessoas a preferirem usar uma “máscara” do que encarar o próprio jeito de ser?
3. Leia as informações e faça o que se pede:

**Denotação** é o sentido objetivo, real e específico de uma palavra. Normalmente, é o sentido atribuído de acordo com o dicionário.

**Conotação** é a ideia ou o significado que uma palavra pode assumir dependendo do contexto em que for empregada.

A palavra "máscara", no texto, encontra-se no sentido denotativo ou conotativo? Por quê?

4. Qual o ensinamento de vida contido nesta estrofe?

Meu cabelo não é igual  
A sua roupa não é igual  
Ao meu tamanho não é igual  
Ao seu caráter não é igual

5. Você gosta do seu verdadeiro jeito de ser? Já sentiu necessidade de usar uma máscara para ser aceito ou para se sentir melhor?
6. Para você, a mensagem transmitida nessa canção serve para encorajar as pessoas a buscarem sua própria identidade, sem medo de reprovação? Justifique.





## Autoconhecimento



Explicando melhor o pensamento de Sócrates, praticar o autoconhecimento é buscar entender a si mesmo em todas as esferas da vida. O autoconhecimento permite que você descubra suas qualidades, capacidades, bem como os pontos que devem ser melhorados. Conhecer-se melhor ajuda a controlar as emoções, tanto negativas quanto positivas. Esse controle emocional ajuda a evitar baixa autoestima, ansiedade, frustração e instabilidade emocional, dentre outros sentimentos negativos. Quem se conhece a fundo também consegue compreender melhor as pessoas que estão ao seu redor.

Para facilitar um pouco o seu processo de autoconhecimento, segue um questionário que aborda alguns sentimentos e situações.

1. Responda com sinceridade a todas as perguntas.

	Sim	Não
1. Considero-me uma pessoa divertida.		
2. Aborreço-me com facilidade.		
3. Gosto de ajudar as pessoas.		
4. Tenho dificuldade em exprimir aquilo que sinto.		
5. Sou uma pessoa de fácil convivência.		
6. Considero-me uma pessoa feliz.		
7. A felicidade para mim está relacionada a bens materiais.		
8. Considero-me uma pessoa ansiosa.		
9. Sou otimista com relação ao meu futuro.		
10. Tenho determinação para correr atrás dos meus objetivos.		
11. Diante de um problema, cruzo os braços e apenas reclamo.		
12. Quando faço algo que não foi legal, fico chateado(a).		
13. Sou respeitoso(a) com as pessoas de um modo geral.		
14. Gosto de mim do jeito que sou.		



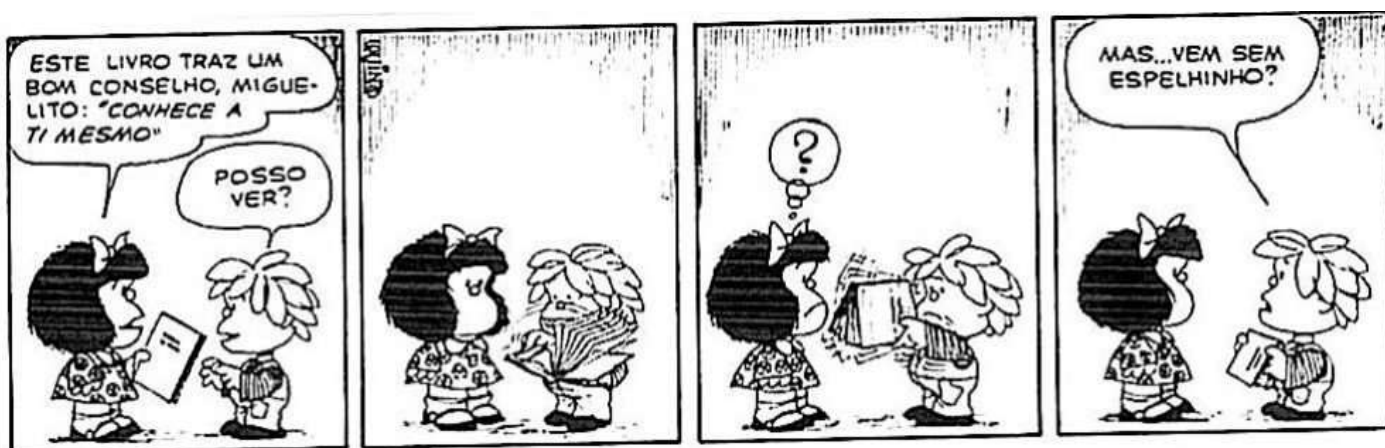


2. Responder ao questionário te ajudou a conhecer um pouco mais de si mesmo? Escreva um pequeno texto contando um pouco sobre você.

### Afinal, quem sou eu?

### Revisitando ideias

E, então, estudante? Como foi exercitar o autoconhecimento? Para finalizar nossa atividade leia a tirinha abaixo.



<https://comportese.com/2019/12/28/fap-e-orientacao-profissional-unindo-praticas>

Na tirinha, Miguelito supõe que conhecer a si mesmo é olhar-se no espelho assim como os outros veem, externa e fisicamente. Entretanto o autoconhecimento vai além, abordando não somente aspectos físicos, mas emocionais e comportamentais.





Todos nós temos qualidades e defeitos. O autoconhecimento permite-nos reconhecer o que temos de melhor e ainda nos possibilita identificar nossas fragilidades para trabalharmos de forma consciente e superá-las.

A cada dia é apresentado um mundo de oportunidades para que você se desenvolva e se torne melhor. Isso não é ótimo? Aproveite essas oportunidades: valorize-se, ame-se muito e seja feliz!

E como inspiração para o ano de 2021, fique com a leitura de uma receita para a volta às aulas 2021! Siga todos os passos da receita e bom ano letivo!!!

## **Volta às aulas 2021**

### **Ingredientes necessários**

- Vontade de aprender
- Disciplina, dedicação
- Persistência, foco
- Otimismo, esperança
- Amor, respeito



### **Modo de preparo**

1. Adicione à sua vontade de aprender muita dedicação e disciplina.
2. Misture cuidadosamente os ingredientes persistência e foco.
3. Use doses generosas de otimismo e esperança.
4. Finalmente, acrescente todo o estoque de amor e respeito que você terá um ano abençoado e de muitas aprendizagens importantes.

Até a próxima!

