



## Atividade Conhecer a si mesmo

### Bate-papo inicial

Olá, estudante! Que tal começar uma atividade falando sobre você? Vamos lá!!! Nesta atividade o assunto é o autoconhecimento. Você já ouviu essa palavra? Sabe o que significa?

Autoconhecimento é quando a pessoa se conhece bem. Além de saber o nome e os dados que estão descritos nos documentos pessoais, ela sabe muitas outras coisas sobre si mesma. Quem já desenvolveu autoconhecimento pode saber como vai reagir diante de situações diferentes. Por outro lado, a pessoa que ainda não o desenvolveu pode ser surpreendida por uma reação inesperada em determinado momento. Por exemplo, algumas pessoas divertem-se ao cantar ou dançar em público. Outras ficam apavoradas com essa ideia por se definirem como tímidas. Dessa maneira cada um pode manifestar uma reação diferente diante da mesma situação.

E você, se conhece bem? Embarque nesta aventura do autoconhecimento para conhecer ainda mais sobre essa pessoa especial que é você!

### Mãos à obra

Para iniciar nossa aventura, observe a imagem abaixo e depois reflita sobre ela:



Disponível em <https://certus.com.br/blog/canal-certus/autoconhecimento-para-criancas-veja-como-a-escola-pode-ajudar/#> Acesso em fevereiro de 2021.





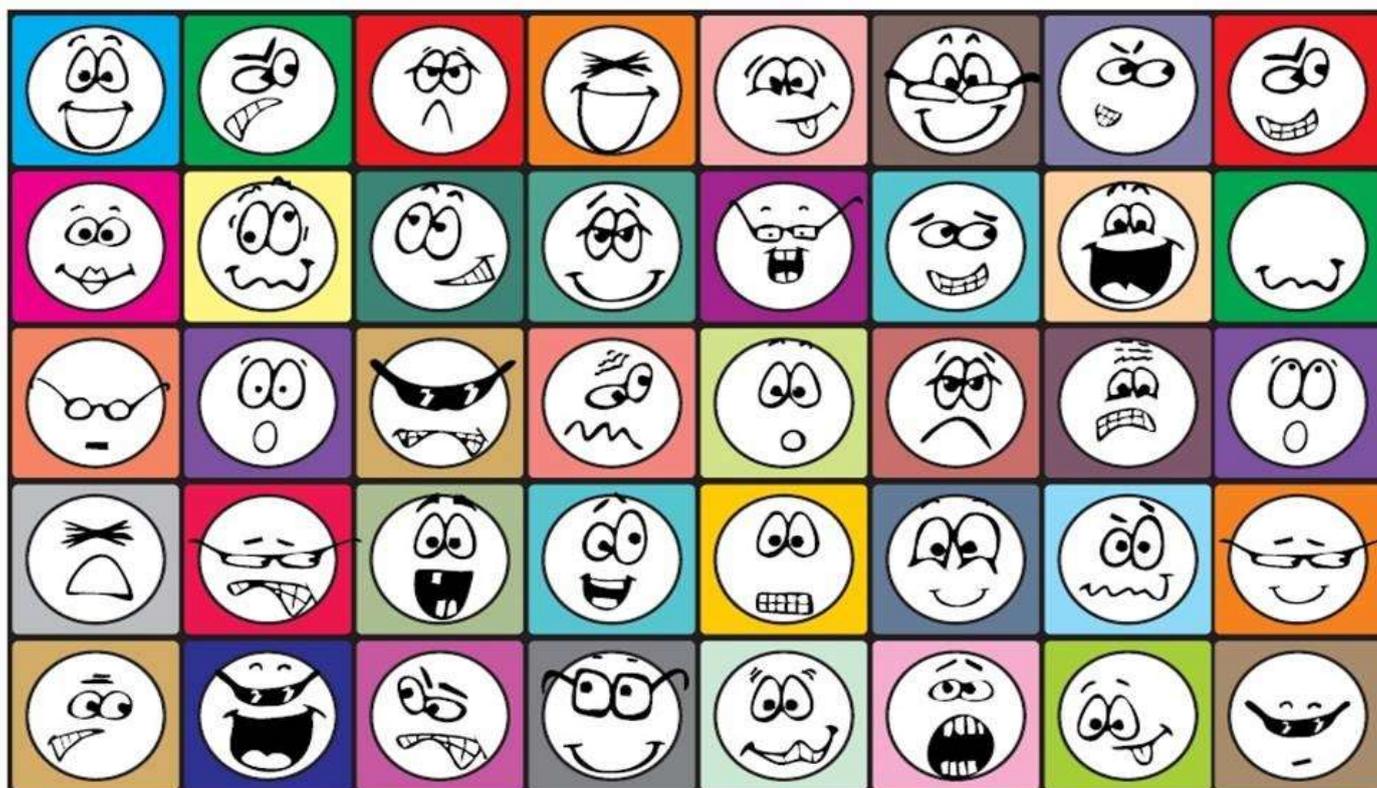
Conhecer a si mesmo vai lhe ajudar a entender os seus sentimentos e a lidar de forma inteligente com eles. Quanto antes você aprender a controlar suas emoções, melhor saberá lidar com os desafios e problemas do seu dia a dia. Agora responda: na sua opinião, de que forma a escola pode te ajudar a desenvolver o seu autoconhecimento?

---

---

---

E para dar sequência a essa jornada de conhecimento, que tal começar fazendo um jogo? Este é o jogo das emoções, para brincar você pode imprimir e recortar as carinhas. E também as cartas de perguntas que estão na sequência. Se não tiver como imprimir, você poderá desenhar as carinhas e escrever as perguntas. Fique à vontade para criar e escrever outras possibilidades de sentimentos.



Disponível em <https://blog.psiqueasy.com.br/2018/12/12/materiais-emocoes-para-imprimir/>  
Acesso em fevereiro de 2021.





Quando eu me olho no espelho,  
sinto-me assim...

Quando penteio os meus  
cabelos, sinto-me assim...

Quando experimento uma roupa  
nova, sinto-me assim...

Quando estou sozinho no meu  
quarto, sinto-me assim...

Quando alguém critica algo em  
mim, sinto-me assim...

Quando alguém me elogia,  
sinto-me assim...

Quando eu acordo de manhã,  
sinto-me assim...

Quando eu vou dormir, sinto-me  
assim...

### Registrando

#### Jogo das emoções

Sente-se com os seus familiares em um círculo.

Deixe as figurinhas com emojis viradas para cima sobre a mesa ou um material plano.

Escolha quem será o leitor das perguntas. (Se desejar, a pessoa pode acrescentar perguntas que te auxiliem a desenvolver o seu autoconhecimento). O participante deverá utilizar um emoji para responder a cada pergunta.

Quando encerrar as perguntas, inverter a situação, até que todos participem do jogo.

A intenção pedagógica de utilizar as figurinhas de emojis para responder às perguntas, foi a de uma proposta lúdica para você exercitar o seu autoconhecimento.

Agora relate a sua experiência como jogador (a): O que você achou do jogo? O que descobriu sobre você?

---

---

---





## Revisitando ideias

Olá, criança! Gostou da atividade? Muito bom conhecer um pouco sobre a gente mesmo, não é? E nossa atividade não para por aqui não! Para encerrar propomos a você mais reflexões!!

### Mais um jogo pra você recortar e brincar

Trabalhar as emoções desde a infância é fundamental. Faça no quadro desenhos que completem as frases abaixo. Depois pinte os desenhos:

Eu sinto medo quando...

Eu dou muita gargalhada quando...

Esperamos que o momento de realização das atividades propostas tenha sido prazeroso e significativo para a construção do seu autoconhecimento. Até mais!

