



Atividade de formação cidadã  
Conhecendo Minhas Habilidades

Nome: \_\_\_\_\_ Série: \_\_\_\_\_

Professor(a): \_\_\_\_\_ Escola: \_\_\_\_\_

1º) As pessoas estão em contínuo aprendizado, não passa um dia que vamos dormir sem aprender algo novo. Esses aprendizados permitem que, na próxima vez que tivermos a oportunidade de colocar em prática o que aprendemos, possamos fazer essa atividade sem dificuldades ou, pelo menos, com menos dificuldade que a primeira vez. O que você aprendeu no decorrer da semana passada?

---

---

---

2º) Através dos aprendizados cotidianos, diferentes habilidades são desenvolvidas ao longo de nossa vida, as quais são aprimoradas com a experiência. No entanto, muitas vezes não sabemos, quais habilidades estamos desenvolvendo;

Observe algumas dessas habilidades abaixo, e complete o quadro colocando-as no lugar apropriado:

1. **Autoconhecimento:** capacidade de ser conscientes de nós mesmos e conhecer quais são nossas qualidades e defeitos, bem como de reconhecer nossos próprios sentimentos.
2. **Empatia:** saber se colocar no lugar dos outros é completamente necessário para poder tomar decisões adequadas que não afetem o restante das pessoas que nos rodeiam.
3. **Autoconfiança-** A capacidade de acreditar em seu próprio potencial.
4. **Autodeterminação:** A capacidade ou processo de tomar as próprias decisões e controlar a própria vida
5. **Autodisciplina:** É a habilidade de manter a nós mesmo sob controle, indica autodomínio sobre os próprios desejos
6. **Autorregulação:** é a capacidade é uma das competências que permite definir objetivos pessoais e caminhar em direção a este.

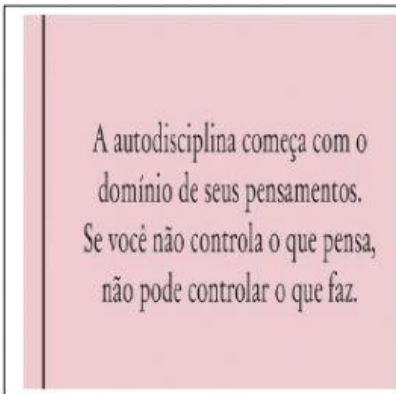
| Habilidades que já tenho. | Habilidade que estou desenvolvendo. | Habilidade que eu não conhecia, mais vou tentar desenvolver. |
|---------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|---------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

3º Observe as mensagens e ligue para a habilidade que ela se refere:



Autoconfiança



Autodeterminação



Autodisciplina



Auto regulação