ESCOLA MUNICIPAL DO CONTENTAMENTO.

COMPONENTE CURRICULAR: LÍNGUA PORTUGUESA

PROFESSORA: ALDENE MARIA

ALUNO (A): _____ **ANO:** _____ **TURMA:** _____

ATIVIDADE (TEMA: AUTOCONHECIMENTO)

Leia os textos abaixo:

"Ó HOMEM, CONHECE-TE A TI MESMO E CONHECERÁS O UNIVERSO E OS DEUSES."

A citação acima teve origem na Grécia Antiga e é de autoria de ninguém mais, ninguém menos que Sócrates, talvez o mais famoso dos grandes filósofos atenienses. Mas como ela ajuda a explicar o que é autoconhecimento?

O autoconhecimento é a busca dos homens, em seu próprio interior, por respostas e entendimentos para várias questões sobre si mesmo e sobre a vida, e o objetivo é evoluir a partir destas percepções. Ao mesmo tempo, o autoconhecimento é a capacidade que nos permite perceber e agir de forma gradativa sobre tudo aquilo que necessitamos transformar em nós mesmos.

Na sociedade atual, ter uma maior percepção sobre si mesmo através do autoconhecimento é o que nos permite alterar nossas crenças erradas, tudo aquilo que nos faz mal e nos causa conflitos internos e que atrapalha diversas áreas da nossa vida. Através do autoconhecimento é que se consegue ampliar a consciência sobre os potenciais adormecidos, reconhecendo nossos próprios defeitos e colocando foco em nossas qualidades e naquilo que realmente somos. Por isso é preciso praticar o caminho do autoconhecimento, pois é apenas a partir dele que se consegue criar uma identidade própria e se diferenciar dos demais.

ALGUMAS CONSIDERAÇÕES SOBRE O QUE É AUTOCONHECIMENTO

Na opinião da psicóloga e especialista Juliana Bento, "quem conhece a si mesmo tende a valorizar mais a própria vida e a aumentar sua autoestima, obtendo estabilidade emocional". Mas, além de valorizar nossas qualidades e aumentar nossa autoestima, saber o que é autoconhecimento e colocá-lo em prática no nosso cotidiano também faz com que tenhamos consciência de nossos próprios defeitos, e estando conscientes disso podemos trabalhar positivamente para melhorá-los. Segundo Cynthia Boscovich, especialista da Sociedade Brasileira de Psicanálise, "é essencial encarar nossas limitações, medos e inseguranças, pois com este autoconhecimento estamos mais aptos a superar as dificuldades e mais preparados para tomar as decisões do dia a dia". Quem não sabe o que é autoconhecimento e não o pratica acaba sofrendo com problemas como transtornos de ansiedade e depressão.

É fato: se você se conhece melhor, adquire o hábito de refletir antes dos seus atos e de controlar melhor suas emoções. Desta forma, quando o indivíduo assimila o que é autoconhecimento, vive com mais tranquilidade e paz em seu interior, o que acaba acarretando diversos benefícios em todas as áreas da vida: pessoal, profissional, social e amorosa. Para pensar um pouco mais sobre o que é autoconhecimento e sobre a importância desta prática em nossa vida, reflita sobre a segunda parte da famosa citação de Sócrates "Conhece-te a ti mesmo": "Se o que tu procuras não achares primeiro dentro de ti mesmo, não achará em lugar algum".

Por fim, as condições mentais e físicas não deveriam ser tratadas separadamente. Se olhássemos para os dois em conjunto, evitaríamos momentos de sofrimento.

LIVEWORKSHEETS

Nem todos os problemas emocionais carecem de especialistas. Se abrir com um amigo ou com algum familiar ajuda em algumas questões. No entanto, vale a pena buscar ajuda especializada quando apenas conversar não resolve, se você sente que alguma questão o preocupa excessivamente, se anda descontando isso em algum hábito (como tomar café, beber álcool, fumar ou comer) e se você sente impactos físicos e na sua rotina, como no trabalho ou nas relações interpessoais.

É importante ressaltar que a ajuda psicológica é muito diferente de um desabafo com amigos, pois o psicólogo trabalhará pontos de forma imparcial e tentará, aos poucos, apresentar soluções para os problemas. À primeira vista, as sessões podem causar estranheza e desconforto ao paciente.

Por isso é importante buscar um psicólogo que o deixe confortável para expor pontos íntimos.

Pode demorar algumas semanas para o paciente e o profissional pegarem confiança. E, se as sessões não "fluírem", vale buscar outro terapeuta. Não importa em qual região do Brasil você está. Existem diversos centros e clínicas particulares e públicas que oferecem serviços gratuitos ou com valores simbólicos em consultas.

A Secretaria Municipal de educação tem pisicólogos especializados no atendimento de crianças e adolescentes, alunos da rede municipal de educação e a Prefeitura Municipal de Oeiras atráves da Secretaria de Saúde, oferece atendimento especializado, gratuito para a sua população nos CAPS - Centros de Atenção Psicossocial.

- Após a leitura reflexiva de ambos os textos, desenvolva as questões que se sucedem.

"Ó homem, conhece-te a ti mesmo e conhecerás o Universo e os Deuses." 1. De quem é a frase acima?

a) Jesus b) Buda c) Sócrates d) Santo Agostinho

2. Sobre autoconhecimento, assinale a alternativa que melhor expresse o conceito...

a) É essencial encarar nossas limitações, medos e inseguranças, pois com este autoconhecimento estamos mais aptos a superar as dificuldades e mais preparados para tomar as decisões do dia a dia

b) É a capacidade que não nos permite perceber e agir de forma gradativa sobre tudo aquilo que necessitamos transformar em nós mesmos.

c) É de autoria de ninguém mais ninguém menos que Sócrates, talvez o mais famoso dos grandes filósofos atenienses.

d) É a busca dos homens, em seu próprio interior, por respostas e entendimentos para várias questões sobre si mesmo e sobre a vida

3. Segundo o texto, o autoconhecimento pode nos permitir o quê?

a) A busca dos homens, em seu próprio interior, por respostas e entendimentos para várias questões sobre si mesmo e sobre a vida.

b) Acarretar diversos benefícios em todas as áreas da vida: pessoal, profissional, social e amorosa.

c) Essencial encarar nossas limitações, medos e inseguranças, pois com este autoconhecimento estamos mais aptos a superar as dificuldades e mais preparados para tomar as decisões do dia a dia.

d) Perceber e agir de forma gradativa sobre tudo aquilo que necessitamos transformar em nós mesmos.

LIVEWORKSHEETS

4. Por que ter autoconhecimento na sociedade atual é importante?

a) É a busca dos homens, em seu próprio interior, por respostas e entendimentos para várias questões sobre si mesmo e sobre a vida, e o objetivo é evoluir a partir destas percepções.

b) Pois é essencial encarar nossas limitações, medos e inseguranças, pois com este autoconhecimento estamos mais aptos a superar as dificuldades e mais preparados para tomar as decisões do dia a dia.

c) Por não nos permitir perceber e agir de forma gradativa sobre tudo aquilo que necessitamos transformar em nós mesmos.

d) Pois nos permite alterar nossas crenças erradas, tudo aquilo que nos faz mal e nos causa conflitos internos e que atrapalha diversas áreas da nossa vida.

5. Segundo o texto, a partir do que se consegue criar uma identidade própria e se diferenciar dos demais?

a) Da ampliação da consciência sobre os potenciais adormecidos.

b) Da capacidade que nos permite perceber e agir de forma gradativa.

c) Pela prática do caminho do autoconhecimento.

d) Por permitir alterar nossas crenças erradas, tudo aquilo que nos faz mal e nos causa conflitos internos e que atrapalha diversas áreas da nossa vida.

Leia o texto:

6. O que as frases ao lado têm em comum?

a) Ter domínio sobre si mesmo.

b) Possuir a capacidade de se colocar no lugar do outro.

c) Saber distinguir uma emoção ruim da boa.

d) Possuir autoconhecimento apenas.

OBS: MEU E-MAIL PARA ENVIO DA ATIVIDADE: aldene20@hotmail.com

BONS ESTUDOS!!!!

LIVEWORKSHEETS