

MÓDULO I
AUTOESTIMA



Fundação Escola Nacional de Administração Pública

Presidente

Diogo Godinho Ramos Costa

Diretor de Educação Continuada

Paulo Marques

Coordenador-Geral de Educação a Distância

Carlos Eduardo dos Santos

Gestão Acadêmica

Escola Nacional de Administração Pública - Enap

Suporte Técnico-pedagógico

Durante o horário comercial de Brasília, haverá suporte técnico-pedagógico aos alunos.

Em caso de dúvidas sobre a plataforma encaminhe e-mail para ead@enap.gov.br

Curso produzido em Brasília 2019.



Enap, 2019

Enap Escola Nacional de Administração Pública

Diretoria de Educação Continuada

SAIS - Área 2-A - 70610-900 — Brasília, DF



Sumário

1. Autoestima	5
1.1 Introdução	5
1.2 Autoestima	6
1.3 Eu sou Demais	7
1.4 Eliminando as letras	9
1.5 Eu sou assim!.....	10
1.6 Meus Registros	13
1.7 Eu, por mim mesmo	15
1.8 Eu e o Mundo	16
1.9 Eu e o Mundo - Eu, por meu professor.....	17
1.10 Eu e o Mundo - Eu, por minha família.....	17
1.11 A origem do meu nome.....	18
1.12 Meu nome em arte.....	20
1.13 Acróstico.....	21
1.14 Nossas Qualidades	22
1.15 Quem se gosta, se cuida.....	23
1.16 Jogo de palavras	23





Módulo 1 Autoestima

1.1 Introdução



Professor, vamos dar início a este importante assunto. O Módulo Autoestima aborda várias possibilidades para estimular as crianças a terem elevada autoestima. Elas serão levadas a refletir sobre seus gostos, relações, sobre seu valor.

Neste capítulo, vamos explorar muitas atividades que promovem o autoconhecimento e a autoestima.

A criança terá a oportunidade de conhecer-se e valorizar-se através de questionários, textos, atividades e discussões em sala de aula.

Inove no que achar necessário. Você sabe, melhor do que ninguém, quem são aqueles a quem deve dedicar maior atenção. Seu papel é essencial nesta ação.

Lembre-se: uma turma com boa autoestima tem melhor desempenho e melhor predisposição para se aceitar e aceitar o outro.

Veja a seguir o texto e as atividades sobre o autoconhecimento.

DICA

Se os alunos tiverem dificuldade para responder ao questionário, você pode dividi-lo em várias aulas, tantas quantas forem necessárias. É importante que seja respeitado o tempo de cada aluno, a fim de que se obtenha todas as respostas e para que nenhum aluno deixe de completá-lo.

Comece o seu trabalho lendo o Texto: “Autoestima”.



1.2 Autoestima

Professor: este texto é para você. Leia num momento em que não possa ser interrompido.

Depois, faça uma reflexão sobre o que está prestes a ensinar e a interagir com seus alunos

Texto do Professor

Autoestima é a opinião e o sentimento que cada pessoa tem por si mesma. Este sentimento pode ser positivo ou negativo.

Costuma-se dizer que a autoestima é alta quando temos sentimentos positivos a nosso respeito, quando nos aceitamos e gostamos de quem somos e do que somos.

O oposto disso é a baixa autoestima, ou seja, quando temos uma visão negativa a nosso respeito ou do que somos capazes de fazer ou construir. É aquele sentimento de inferioridade, em que a pessoa se sente inadequada e insegura.

Diversos são os fatores que influenciam a autoestima: a aparência física, a condição social, medos, frustrações, históricos de humilhações ou abandono, etc.

Nem sempre é fácil identificar se um aluno apresenta problemas dessa natureza, porque seu comportamento pode estar “disfarçado” por atitudes que o encobrem. Por isso, é preciso estar atento, observar, identificar e trabalhar essa situação.

A autoestima se reflete em tudo em nossa vida, nas relações com outras pessoas, no estado de espírito e também no desempenho escolar. Quando uma criança não está bem consigo mesma, ela poderá ter seu rendimento prejudicado.

O que fazer quando isso acontece?

O professor desempenha um papel fundamental nessa questão, pois convive e administra o espaço social das crianças.

Ele pode fazer a diferença e mudar destinos, quando investe na recuperação da autoestima de um aluno. Para isso é preciso cuidado, empenho, amor e, é claro, técnicas e ações que o auxiliem neste trabalho, como por exemplo:





- Promover a inclusão e valorizar as diferenças.
- Acreditar no potencial de seus alunos, principalmente nos que têm baixa autoestima (acreditar, mais do que eles acreditam em si mesmos).
- Promover, por meio de exercícios e atividades, o autoconhecimento e a autoestima.

1.3 Eu sou Demais

Introduza o assunto autoestima com o texto abaixo. Leia pausadamente, interprete, envolva seus alunos neste depoimento. Explique que toda pessoa deve se gostar, e se valorizar, sempre.

Leitura de Classe



Você já parou para pensar como você é legal? – Não?

Então, pare um pouquinho e veja só:

Lembre-se das pessoas que você já ajudou, das coisas que realizou (aquelas que deram o maior orgulho!), das causas que defendeu, de todos os pensamentos positivos que teve...

Você é uma pessoa incrível, especial e tem um talento único!

Se já sabe qual é, ótimo. Mas se não souber, não se aborreça, porque todo mundo tem algo que sabe fazer muito bem! Você logo vai perceber isso e esse talento vai desabrochar

Acredite em você, dê créditos a todas as ações que fizer para deixá-lo feliz, ou em paz, ou eufórico!

Se um dia algo ou alguém deixar você triste, pense que pode aprender com aquele fato, porque tudo na vida serve para mudarmos, mas para melhor. E, afinal, nada dura para sempre. Tudo passa, todo dia é um recomeço, com novas possibilidades, novas amizades, novas conquistas e desafios, novos sonhos...

E sonhe, acredite que tudo é possível, tenha sempre fé no seu futuro, na pessoa maravilhosa que você vai se tornar.

Definitivamente, você é demais!

Olhe-se no espelho e reconheça seu valor, faça milhões de elogios a você mesmo e ame-se... sempre!



Leitura de Classe

EU SOU DEMAIS!

Você já parou para pensar como você é legal? – Não?

Então, pare um pouquinho e veja só:

Lembre-se das pessoas que você já ajudou, das coisas que realizou (aquelas que deram o maior orgulho!), das causas que defendeu, de todos os pensamentos positivos que teve...

Você é uma pessoa incrível, especial e tem um talento único!

Se já sabe qual é, ótimo. Mas se não souber, não se aborreça, porque todo mundo tem algo que sabe fazer muito bem! Você logo vai perceber isso e esse talento vai desabrochar.

Acredite em você, dê créditos a todas as ações que fizer para deixá-lo feliz, ou em paz, ou eufórico!

Se um dia algo ou alguém deixar você triste, pense que pode aprender com aquele fato, porque tudo na vida serve para mudarmos, mas para melhor. E, afinal, nada dura para sempre. Tudo passa, todo dia é um recomeço, com novas possibilidades, novas amizades, novas conquistas e desafios, novos sonhos...

E sonhe, acredite que tudo é possível, tenha sempre fé no seu futuro, na pessoa maravilhosa que você vai se tornar.

Definitivamente, você é demais!

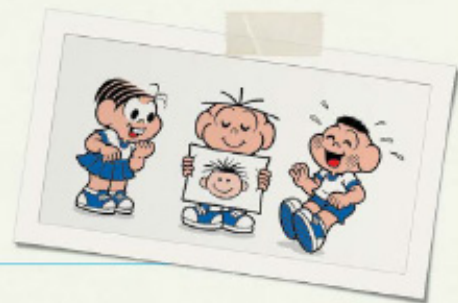
Olhe-se no espelho e reconheça seu valor, faça milhões de elogios a você mesmo e ame-se... sempre!

A palavra é sua

1 – EU SOU ASSIM

A – FALANDO DE MIM

1 – Meu nome é _____



Mas gosto de ser chamado por _____

2 – Eu tenho _____ anos

3 – Meu aniversário é no dia _____ do mês de _____

4 – Minha altura é _____

5 – Meu peso é _____





1.4 Eliminando as letras

Todos os passatempos inseridos neste curso devem ser realizados por você com antecedência. Desta forma, você estará apto a resolver possíveis dúvidas levantadas pelos alunos, durante a atividade.

Os exercícios gráficos são instrumentos importantes que, além de divertir, auxiliam na fixação e retenção dos conceitos transmitidos em sala de aula.

Professor: aplique a atividade Eliminando as Letras



ELIMINANDO AS LETRAS

ELIMINANDO AS LETRAS **B, F, H E J**, VAMOS FORMAR O NOME DO PROJETO DA CONTROLADORIA-GERAL DA UNIÃO EM PARCERIA COM O INSTITUTO MAURICIO DE SOUSA!

HUJFMBPFOBJRHTJFHJOHDJBOFSBH
EHJBTFFJOHDJBHOBSFPOBRJFUFBMH
PBEHFJBHLFHBJFHBJFHBJFHBBAJHBJ
FÉFTBFHJJBIFCHFJFAHBJHEBHFFJHBF
BFJHCHFIBHDBAFHDFJHAJFNBFBHJA

MAURICIO



Respeito: UM POR TODOS E TODOS POR UM! PELA ÉTICA E CIDADANIA.



1.5 Eu sou assim!



Professor: o autoconhecimento é uma conquista, pois é preciso refletir para interpretar a si mesmo. Mas quantas vezes fazemos isso? Poucas vezes, não é?

O autoconhecimento é libertador e promove a autoestima.

Por isso, ao aplicar este questionário, você dará às crianças a oportunidade conhecerem melhor seus gostos, afetos, medos, relacionamentos, e também aquilo que não lhes agrada.

Muitas das questões podem ser dirigidas a qualquer público. Por isso, experimente responder também, você vai gostar.

Depois disso apresente o questionário a seus alunos. Você poderá ajudar nas respostas, respeitando o tempo de cada um.

A palavra é sua

- Este questionário promove o autoconhecimento e leva o aluno a refletir sobre seu modo de sentir as coisas.
- Explique uma a uma as questões e verifique se alguma criança deixou respostas em branco. Caso isso aconteça, tente ajudá-la, reformulando a pergunta ou pedindo que consulte os pais. Procure auxiliá-la para que nenhum item fique sem resposta.
- Após o exercício, converse com seus alunos sobre os gostos, jeitos e experiências de cada um.
- Valorize as diferenças entre eles.

A – FALANDO DE MIM

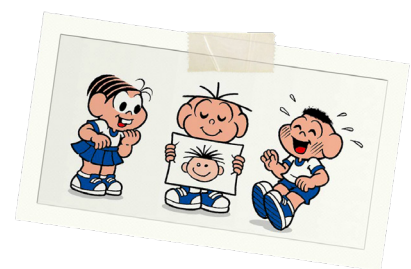
1 – Meu nome é _____ Mas gosto de ser chamado por _____

2 – Eu tenho _____ anos

3 – Meu aniversário é no dia _____ do mês de _____

4 – Minha altura é _____

5 – Meu peso é _____



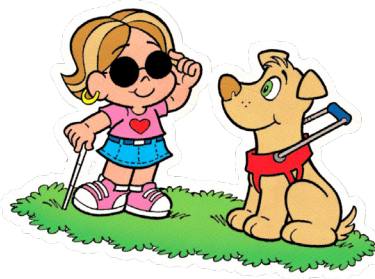


6 – A cor do meu cabelo é _____

7 – A cor da minha pele é _____

8 – Eu uso: (aparelho, cabelos compridos, óculos...) _____

9 – Meu signo é _____



B – DO QUE GOSTO E DO QUE NÃO GOSTO

1 – A coisa que mais me diverte é _____

2 – O que mais me aborrece é _____

3 – Eu tenho um objeto de que eu gosto muito, que é _____

4 – A cor que combina comigo é _____

5 – O dia da semana de que mais gosto é _____

6 – O lugar de que mais gosto é _____

7 – Da Turma da Mônica, o personagem de que mais gosto é _____

8 – Se eu tivesse que ser um personagem, eu seria _____

9 – Um esporte de que eu gosto muito é _____

10 – Um esporte que eu não gosto é _____

11 – Tem uma coisa que me deixa triste, que é _____

12 – Uma profissão que acho bacana é _____



C – COMO EU SINTO

- 1 – O que eu faço bem é _____
- 2 – O que eu não sei fazer bem é _____
- 3 – Tenho mania de _____
- 4 – Fico sem graça quando _____
- 5 – Morro de rir quando _____
- 6 – Meus medos são _____
- 7 – Minhas melhores qualidades são _____
- 8 – Acho que todo amigo deve ser _____
- 9 – Acho que todo professor deve ser _____
- 10 – Acho que todos os colegas de classe devem ser _____
- 11 – A história de que eu mais gosto é _____
- 12 – Quando estou triste, eu _____
- 13 – As pessoas com quem eu posso contar são _____
- 14 – Quando estou feliz, eu _____
- 15 – O meu maior defeito é _____
- 16 – Fico indeciso quando _____
- 17 – Fico muito à vontade quando _____
- 18 – Morro de vergonha quando _____



19 – Eu posso ajudar as pessoas fazendo _____

20 – No que eu sou mais diferente _____

21 – As pessoas são diferentes. Acho isso legal, porque _____

22 – Por fim, eu me gosto porque _____

23 – Escreva aqui um fato, uma atitude, algo de que você se orgulha de ter feito.

TOME NOTA

Professor: alguns desses dados serão utilizados no próximo Módulo, na atividade Comparando os Registros.

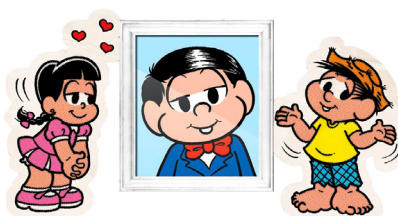
1.6 Meus Registros

Marcas das mãos, pés, impressões digitais, são marcas pessoais. Assim como fotografias, estas marcas materializam a existência e certificam a individualidade de cada um.

Artemanha

Esta é uma atividade divertida e que contribui para o autoconhecimento. As crianças deverão colar marcas de mãos, pés, digitais, altura, enfim, suas marcas pessoais, registros que materializem sua autoimagem.

O procedimento é simples e pode ser executado da maneira a seguir:

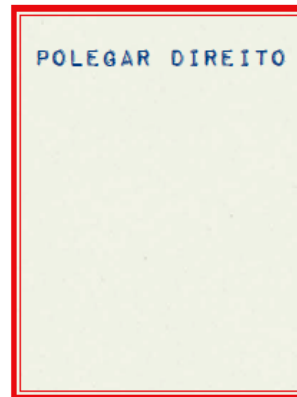
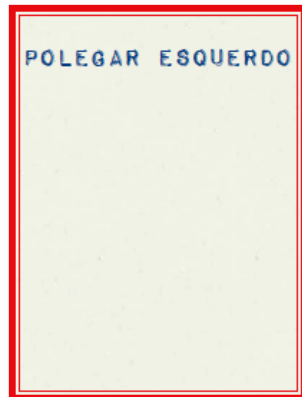


As impressões digitais

Peça às crianças para colocarem o dedo polegar em uma almofada de carimbo. Em seguida, devem pressioná-lo no papel, no local marcado para deixar a digital. Converse com as crianças sobre as impressões digitais e as suas funções.

– Impressões digitais são aquelas linhas salientes que temos nas pontas dos dedos. Sem elas, a pele seria lisinha e sem aderência. O resultado seria desastroso, pois não conseguiríamos segurar objetos sem que escorregassem!

Há outra coisa muito importante sobre a digital: ela é a nossa marca pessoal. Não existem duas impressões digitais iguais, o que prova que você é único no mundo!



Mãos e pés

Professor: tenha em mãos potes de guache com diferentes cores. Com luvas e um rolo de pintar, passe a tinta nas mãos de seus alunos. Depois disso, cada um deles deve pressionar as mãos numa folha sulfite, para deixar as marcas no papel.

O mesmo procedimento deve ser repetido com um dos pés.

Assim que os alunos deixarem suas marcas, escreva o nome de cada um na folha correspondente, para evitar confusões na hora da distribuição.

Depois de secos, os alunos devem recortar os papéis com as marcas de mãos e pé, e colá-los no papel.



Altura

Agora é a vez de registrar a altura de cada um e isso é bastante simples de se fazer.

Você vai precisar apenas de um rolo de barbante e tesoura. Basta esticar o barbante e cortar na altura da criança medida. Depois, dê a eles para que o cole.



Com todos esses dados, você já tem um verdadeiro “acervo” das características e diferenças de sua turma e cada aluno terá o registro vivo de sua existência.

MEU TAMANHO NO BARBANTE

1.7 Eu, por mim mesmo

O objetivo desta atividade é proporcionar ao aluno a apropriação de sua identidade através do autorretrato.

Professor: explique aos seus alunos que grandes pintores fizeram autorretratos (Van Gogh, Anita Malfatti) que se tornaram muito famosos. Através dessas pinturas, podemos observar como os próprios artistas se viam. Depois, peça que usem, nos desenhos, as cores que mais gostam. Deixe claro que eles não precisam se preocupar com a perfeição, pois todos os desenhos são como obras de arte, que apontam a visão que cada artista tem si mesmo.

Além dos registros e relatos, agora a criança expressa, por meio do desenho e das cores, a imagem que tem de si.



FAÇA AQUI UM DESENHO DE VOCÊ. CAPRICHE!



1.8 Eu e o Mundo

Uma das maiores causas da baixa ou alta autoestima é o que os outros pensam de nós. No caso das crianças e jovens, isto é aumentado em centenas de vezes. Ser bem aceito elogiado, reforçado, é uma injeção de ânimo e um carinho na autoestima.

Então professor, atenção, pois este é o momento em que cada criança testará sua aceitação perante amigos, familiares e professores. Converse com seus alunos e fale da importância de exaltar as melhores qualidades do amigo e dono do Caderno.

Os depoimentos dos amigos e familiares serão um registro muito importante para cada aluno.

Eu, na visão dos outros

Neste espaço, o amigo coloca sua opinião sobre o dono do Caderno. Mas atenção: ressalte que ele deve apontar suas qualidades ou então escrever uma mensagem positiva, uma poesia, uma redação ou qualquer coisa de caráter otimista e de boa vontade.

DESTAQUE

Peça que os alunos troquem os Cadernos com pelo menos outros dois colegas. Isso não precisa ser feito no mesmo dia, pode ser ao longo do mês.

Uma opção para que os alunos não fiquem apenas nos mesmos grupos é sortear com quem será a troca de cadernos.

Converse com seus alunos sobre a importância de procurar no colega suas melhores qualidades. Explique que uma palavra gentil pode abrir novas possibilidades de conhecer aquele colega com quem convive, mas pouco sabe sobre ele.

Peça para que sejam sinceros, positivos e verdadeiramente interessados nos colegas do seu grupo.

Espaço para mensagens dos amigos.





1.9 Eu e o Mundo - Eu, por meu professor

Eu, por meu professor

Sabemos da importância que a opinião do outro exerce sobre a construção de nossa autoestima. Sabemos, também, que o professor, especialmente nos primeiros anos escolares, desempenha papel fundamental na vida da criança. Ele é exemplo, modelo e, muitas vezes, ídolo.

Deste modo, é preciso ter bastante cuidado ao escrever sobre cada aluno. Não são necessários longos textos. O importante é que se evite as generalizações. Sua mensagem deve enfatizar e ressaltar as qualidades de cada criança. Ela precisa perceber que você estava pensando nela, especificamente, ao escrever.

Neste espaço, o professor coloca uma mensagem pessoal e positiva sobre o aluno.

Espaço para mensagem do professor.



1.10 Eu e o Mundo - Eu, por minha família.

Eu, por minha família

A família é a base do desenvolvimento de toda criança. É através da família que são transmitidos os valores morais e éticos, essenciais na formação do nosso caráter. São laços que vão além da consanguinidade. Envolve respeito, amor, confiança. Assim, a opinião dos familiares é de fundamental importância no desenvolvimento de nossa autoestima.

Talvez surjam algumas dificuldades ao tentar fazer com que os familiares participem da atividade. Seja pela falta de tempo, boa vontade ou analfabetismo dos membros da família.





Neste caso, pode-se pedir a uma pessoa mais velha, um padrinho, por exemplo, que faça parte dos relacionamentos do aluno, para realizar a tarefa.

Sugerimos escrever um bilhete, convidando os pais ou responsáveis a colaborar. Saliente a importância da participação deles.

DESTAQUE

Neste espaço, os pais, tios, irmãos ou outros parentes deixarão uma mensagem. O professor enviará um recado, com antecedência, explicando o que os pais devem relatar e a importância de valorizar a criança em casa.

Espaço para mensagem da família.



1.11 A origem do meu nome



Identificar a origem do nome é também um modo de fazer com que a criança se aproprie desua identidade. É fazê-la sentir-se única, exclusiva.

Descobrir curiosidades, fatos relacionados ao seu nome, intensificam sua relação com o próprio nome e, conseqüentemente, com sua individualidade.

Com a leitura do texto a seguir, é possível ampliar este entendimento.

“O nome próprio compõe um tipo de texto (palavra-texto) muito presente no cotidiano dos sujeitos sociais. Ele é parte da identidade social, cultural e psicológica de todos os indivíduos. É, antes de tudo, um reforçador da individuação e da identidade, carregado de um grande valor afetivo e social, posto que identifica seus pertences, marca seu lugar no mundo e dá-lhes a satisfação de pertencer a um grupo e está relacionado ao exercício da cidadania. É por intermédio do nome próprio que eles são identificados e reconhecidos como sujeitos cidadãos. Portanto, nada é mais pessoal que o nome próprio, ele define o lugar de cada um no mundo.”



(Fonte: Documento de Apoio à Prática Pedagógica – Nomes Próprios e Listas – Educ. Infantil / Ciclos de Aprendizagem I e II / EJA – Prefeitura de Salvador)

Este trecho do documento de Apoio à Prática Pedagógica, da Prefeitura de Salvador (BA), define bem a importância de valorizar os nomes dos alunos. Por isso, seguem as atividades apontadas no Manual do Professor.

Pesquisa

Todo mundo tem um nome. Até as coisas, lugares e objetos têm nome. Isso nos identifica, nos faz sentir que somos únicos. Não há nada mais agradável de se ouvir do que o próprio nome.

Por isso, é importante que a criança conheça a origem de seu nome e que o valorize. Ele é sua identificação no mundo.

Professor, peça aos seus alunos que façam uma minientrevista com seus pais ou responsáveis. Peça a eles que perguntem:

- Quem escolheu o seu nome?
- Por que este nome foi escolhido?
- Há alguma história curiosa sobre seu nome?

Depois, reúna seus alunos em grupos e peça que contem o que descobriram sobre seus nomes, se gostam dele ou se queriam ter outro. É uma excelente maneira de se fazer conhecer melhor perante os colegas.



Quem escolheu o seu nome?

Por que este nome foi escolhido?



Há alguma história curiosa sobre seu nome?



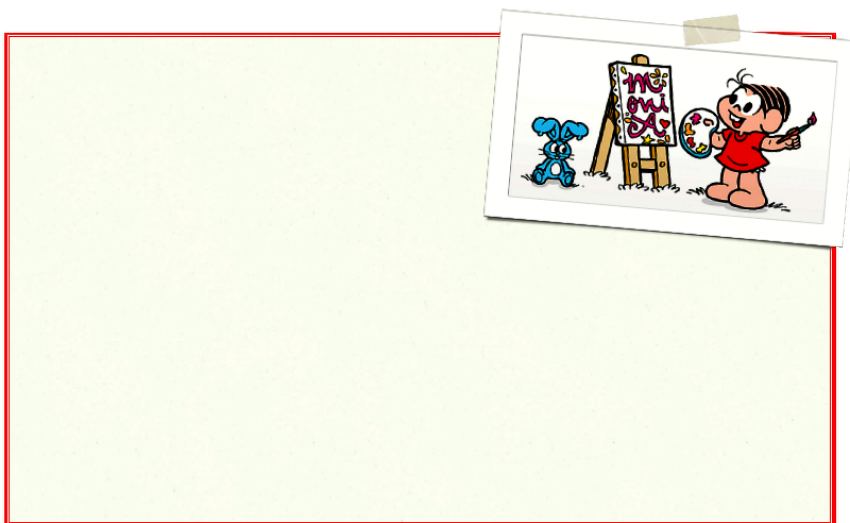
1.12 Meu nome em arte

Oriente seus alunos para que usem a imaginação e criem uma ou mais artes com seu nome. Você pode dar exemplos: separar as sílabas de maneiras diferentes (Ana Paula, ficaria Anapa Ula), ou escrever como se lê no espelho, ou decorar com desenhos (flores, carrinhos, raios) ou criar uma marca, um selo, estampa, etc.

DICA

Peça aos seus alunos que desenhem seus nomes, de acordo com o seu significado, som, ou simplesmente de acordo com o que sentem sobre ele.

Artemanha





1.13 Acróstico

Acrósticos estimulam a criatividade, além de estreitar a afinidade com o próprio nome. É bastante fácil: basta colocar as letras iniciais na vertical e construir palavras ou frases na horizontal. Veja os exemplos a seguir:

Acróstico com palavras, com o nome MAGALI:

Meiga
Amorosa
Gentil
Amiga
Linda
Inteligente

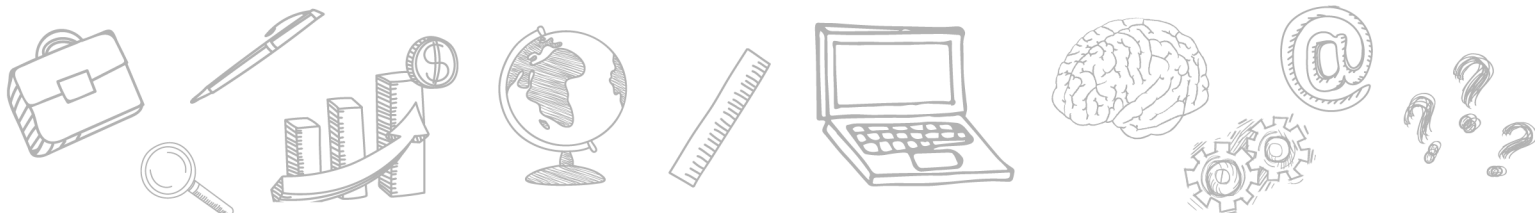
Acróstico com frases, com o nome MAGALI:

Menina carinhosa,
Arteira e cheia de talentos.
Generosa com todos
Adora distribuir presentes.
Legal com os amigos,
Incrível com os parentes.

DESTAQUE

Explicar à classe que acróstico é uma composição em que as letras iniciais, reunidas, formam verticalmente uma palavra ou frase. Dar exemplos e depois pedir que façam a atividade no Caderno do Aluno.





1.14 Nossas Qualidades

Com esta atividade o professor criará uma ponte para a socialização entre os alunos, promovendo a autoestima deles. Pois, quando um aluno começa a apontar as qualidades de um colega que os outros desconhecem (ou até mesmo o próprio aluno, por viver sob baixa autoestima ou insegurança de sua importância social nesta equipe), os outros começarão a receber com boa surpresa, e simpatia, as características do amiguinho- aceitando-o com respeito, e fortalecendo a ligação entre eles. E o aluno, que se vê superestimado pelos colegas, tenderá a se sentir valorizado e seguro dentro do seu papel no meio social ao qual está (agora verdadeiramente) inserido.

DESTAQUE

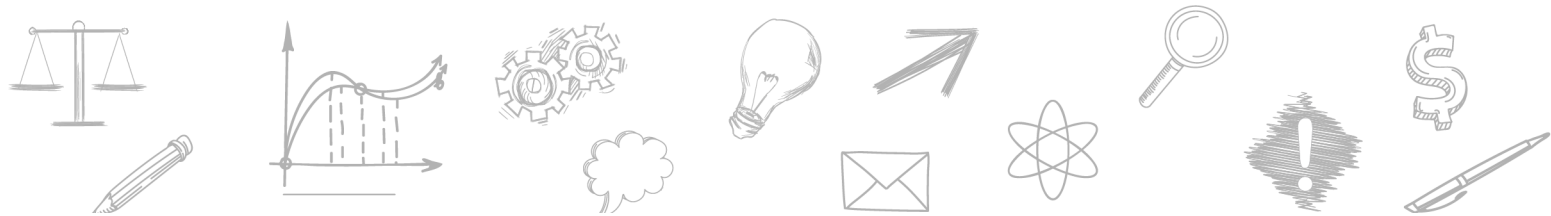
Que tal aplicar junto aos seus alunos uma atividade que valoriza a importância de cada indivíduo na composição de um grupo heterogêneo, e como todos podem se encaixar e interagir harmoniosamente graças às diferenças que distinguem e, ao mesmo tempo, complementam o grupo?

- 1 – Reúna todos os alunos no centro da sala de aula (se for necessário, afaste para o canto todas as carteiras), formando um enorme círculo.
- 2 – Escreva o nome dos alunos em papezinhos separados e depois os distribua entre todos os colegas. Nenhum deles deve saber o nome do colega que o amigo pegou.
- 3 – Com o papel em mãos, mas sem revelar o nome, o aluno deve se aproximar de outro colega e perguntar o nome de qual amiguinho ele tem em mãos.
- 4 – Esse colega pode dar um palpite e acertar, logo na primeira tentativa, o nome do amigo que o outro tirou. Mas, se não acertar, vai precisar de dicas do colega. Então, o dono do papel deve dar dicas sobre o dono do nome, sempre falando sobre as qualidades (para cada dica, o outro tem direito a uma tentativa de acerto). Ex.: ele é esperto; é falante; sabe jogar bola; é bonito; come bem; só tira notas boas; costuma ajudar os amiguinhos com os deveres; está sempre de bom humor; etc. Conforme ele citar uma qualidade desse amigo oculto, o outro deverá tentar identificá-lo. Se não conseguir, pede mais uma dica, e assim sucessivamente.

CONCLUSÃO:

Cada aluno recebe 10 pontos (ou quantos o professor achar que são necessários para tornar a atividade mais dinâmica) se acertar quem é o amigo na primeira tentativa. Mas, a cada dica solicitada, ele perderá 1 ponto. Caso ele acerte quem é o colega após a primeira dica, ele ficará com 9 pontos. Se acertar só após a segunda dica ficará com apenas 8 pontos, e assim por diante.

Caso o aluno não acerte o nome do amiguinho, mesmo após as dez dicas, ele deverá ser conduzido pelo amigo até o outro colega e ser apresentado “formalmente” a ele, com direito a aperto de mão e abraço.



Os vencedores receberão uma salva de palmas dos coleguinhas e os parabéns por reconhecerem tão bem as qualidades do outro.

A atividade pode ser repetida outras vezes, desde que haja tempo e disponibilidade dos alunos. O número de dicas deve ser estipulado pelo professor.

1.15 Quem se gosta, se cuida.

A leitura do texto **Quem se gosta, se cuida**, é um recado muito especial para seus alunos. Em poucas palavras, são transmitidos importantes conceitos sobre saúde e bem-estar, de forma leve. Também estimula o aluno a cuidar mais de si mesmo, fator importante para elevar a autoestima.

Autoestima elevada estimula a pessoa a cuidar-se, tanto na aparência quanto na saúde física e psicológica. Você poderá ensinar e motivar as crianças na aquisição de hábitos saudáveis.

Quem se gosta, cuida de sua saúde, de sua higiene, de sua alimentação e de seu ambiente. Pois é! Tudo isso é muito importante, porque nosso corpo tem de estar saudável para podermos aproveitar bem a vida, com energia e bem-estar.

Não se esqueça: pratique esportes, durma bem (pelo menos 9 horas por noite), tenha uma alimentação saudável e variada, e não faça como o Cascão! Tome banho todos os dias, lave as mãos antes das refeições e depois de ir ao banheiro, claro. Afinal, você merece tudo de bom, então dê nota 10 a você e trate-se com carinho e cuidado!



DICA

Peça aos alunos que recortem o Aviso de Porta “Dormindo... Com a consciência leve...” e explique o que significa dormir bem e sem peso na consciência. Dormir um sono tranquilo.

1.16 Jogo de palavras

Todos os passatempos inseridos na Revista de Atividades devem ser realizados por você com antecedência. Desta forma, você estará apto a resolver possíveis dúvidas levantadas pelos alunos, durante a atividade.



Os exercícios gráficos são instrumentos importantes que, além de divertir, auxiliam na fixação e retenção dos conceitos transmitidos em sala de aula.

Professor: aplique a atividade Jogo de Palavras

ELIMINANDO AS LETRAS

ELIMINANDO AS LETRAS **B, F, H E J**, VAMOS FORMAR O NOME DO PROJETO DA CONTROLADORIA-GERAL DA UNIÃO EM PARCERIA COM O INSTITUTO MAURICIO DE SOUSA!

HUJFMBPFOBJRHTJFHJOHDJBOFSBH
EHJBTFJOHDBHOBSPFOBRJFUFBMH
PBEHFJBHLFHBJFHBJFHBBAJHBJ
FÉFTBFHJBIFCHFJFAHBJHEBHFFJHBF
BFJHCHFIBHDBAFHDFJHAJFNBFBHJA

MAURICIO



RESP.: UM POR TODOS E TODOS POR UMI PELA ÉTICA E CIDADANIA.

3