

**ROTEIRO DE
ESTUDO/ATIVIDADES
ATIVIDADE 8**

UME: IRMÃO JOSÉ GENÉSIO

ANO: **6° A, B e 7° C**

COMPONENTE CURRICULAR: Ensino Religioso

PROFESSORA: Andréia Marques

PERÍODO DE 14/09/ 2020 a 25/09/2020



Que tal elogiar alguém hoje?

O ato de elogiar alguém traz benefícios para a saúde e bem-estar, além de aumentar a autoestima e melhorar o dia a dia

Watson e Skinner, especialistas em comportamento, falam que para acontecer uma mudança de comportamento é necessário dar recompensas. Para eles, o elogio é a ferramenta mais barata e eficaz de motivação faz com que as pessoas se sintam mais

capazes. E isso desencadeia uma onda de prazer, paz e alegria.

Quando alguém é elogiado por um trabalho, por exemplo, é provável que haja um estímulo a mais em suas competências. O ato de elogiar também desencadeia uma série de substâncias do prazer, da alegria e da satisfação em quem recebe o elogio, acarretando em mais autoestima. O enaltecimento também atua como estímulo à autoconfiança e impacta na tomada de decisões, uma vez que estão sendo valorizados os pontos fortes da pessoa.

O psicólogo José Roberto Palcoski explica que o elogio funciona como um reforçador do comportamento, fortalecendo os bons traços da personalidade. "Ao constituir uma melhor autoimagem, a pessoa produz neurotransmissores que diminuem o estresse e melhoram o processo imunológico, por meio da psiconeuroimunologia".

Disponível em: <https://www.unimedlab.com.br/2019/02/28/que-tal-elogiar-alguem-hoje/> . Acesso em: 09/09/2020

Atividade

- 1.Você gosta de receber elogios?
- 2.Quando você recebe um elogio como você se sente?
- 3.Você costuma elogiar as pessoas?
- 4.Que elogios você gostaria de ouvir?
- 5.Escolha uma pessoa e faça e escreva três elogios para ela.

Nome da pessoa: _____



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



Elogio 1: _____

Elogio 2: _____

Elogio 3: _____