



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 9º

COMPONENTE CURRICULAR: ENSINO RELIGIOS

PROF: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 12/04/2021 a 23/04/2021

O QUE É AUTOESTIMA

Em uma escala de nove a dez qual a nota você dá para você mesmo? O quanto você ama a você mesmo? Você consegue descrever?

Autoestima é a qualidade de quem se valoriza, se contenta com seu modo de ser e demonstra confiança em seus atos e ações. Da autoestima resulta a maioria dos estados emocionais de uma pessoa.

É o jeito de olhar para si mesmo, de perceber as qualidades, de reconhecer seus defeitos, de aplicar a educação que recebeu, são as crenças e sentimentos que são importantes e que têm valor.

É expressa por meio do comportamento como o cuidado com a aparência. De forma geral, a autoestima poderá ser construída positivamente pela própria pessoa a partir do momento em que se interessar e querer evoluir.



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



Alguns conseguem desenvolvê-la sozinhos, outros precisam de ajuda. Desenvolver a autoestima é importante para quê? É a forma de olharmos para dentro de nosso íntimo, porque influência toda a nossa vida, logo, a autoestima afeta nosso comportamento, motivação e ainda altera nosso equilíbrio físico e mental.

A autoestima é essencial para todo e qualquer ser humano, pois é um dos fatores que promove a mudança, as quais são imprescindíveis no processo de desenvolvimento pessoal. (Adaptação do texto <https://www.psicorientacao.com/o-que-e-autoestima>) .

1) DE 0 A 10 QUAL A NOTA VOCÊ SE DÁ? _____

Justifique _____

2) Conte com suas palavras o que te deixa mais feliz _____

<https://blog.colegioarnaldo.com.br/ensino-religioso/>