

UME Martins Fontes

6 Ano - 7 Ano - Ensino Religioso

Nome: _____ **Turma:** _____

A importância da gentileza no dia a dia

“Não espere receber para dar, nem gentileza para ser gentil. Tenha você grandes atitudes, doe a cada dia um pouco de si e faça com os outros apenas o que você gostaria que fizessem com você. Pois são nos pequenos gestos e atitudes que ficam as melhores lembranças.”

Gentileza é um gesto de cuidado com o outro, com a vida. Geralmente, a pessoa que é gentil com as outras acaba se destacando.

É muito difícil conviver com a falta de gentileza. Estudos comprovam que pessoas que praticam a gentileza aumentam o seu grau de felicidade. Isso porque a gentileza está ligada ao gene que libera a dopamina, neurotransmissor que proporciona bem-estar. Aqueles que ajudam os outros regularmente têm mais saúde mental e menos depressão. Pessoas solidárias têm menos probabilidade de sofrer de doenças crônicas, e seu sistema imunológico tende a ser melhor, porque existe uma relação direta entre bem-estar, felicidade e saúde.

Pessoas gentis não são individualistas, respeitam o trabalho do colega, e com isso elas chegam mais longe, já que abrem caminhos de comunicação com os outros e se tornam mais acessíveis.

Pessoas gentis tentam se colocar no lugar do outro, são bons ouvintes e praticam a arte da paciência. Além disso são capazes de pedir desculpas, quando descobrem que erraram, são solidários e companheiros. Procuram analisar as situações e serem justos. São capazes de resolver muitos conflitos, somente com seu jeito de ser.

É preciso praticar a gentileza com todos. Dizem que o favor é feito com o cérebro e a gentileza com o coração, ou seja, não é um gesto planejado, é um gesto doador.

Responda:

- 1) O que significa gentileza?
- 2) O que os estudos comprovam que aconteçam com pessoas que praticam a gentileza?
- 3) A gentileza está ligada ao gene que libera o quê?
- 4) Pessoas solidárias têm menos probabilidade de sofrer com o quê?
- 5) Complete a frase:
É preciso praticar a _____ com todos. Dizem que o _____ é feito com o cérebro e a gentileza com o _____, ou seja, não é um gesto _____, é um gesto _____.