



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: LOURDES ORTIZ

ANO: 7º ANO: A/B/C

COMPONENTE CURRICULAR: **ENSINO RELIGIOSO**

PROFESSOR(ES): **Maria Regina**

SEMANA: 3/4 - ATIVIDADE 2

DIA: 01/03/2021

TEMA/CONTEÚDO: AUTOESTIMA

Olá 7ºano!!

Nosso tema hoje é autoestima. Você sabe o que é autoestima? Pois bem, a autoestima significa o valor que atribuímos a nós mesmos e nossa capacidade de nos amar. É o ato de "amar a si mesmo", que requer atitudes como o autorrespeito, a autoaceitação e o autoconhecimento.

O autoconhecimento significa ter consciência de nossa história e de todos aspectos de nossa personalidade. A autoconfiança, é acreditar em nossos pensamentos e decisões, tendo em vista que temos coerência em nossas ideias. Já a autoaceitação é acolher nossos erros e acertos. Isso não significa que não fiquemos atentos aos nossos erros, mas ser capaz de reconhecer e celebrar quem somos, mudando alguns comportamentos caso necessário.

É muito importante termos nossa autoestima "em alta", pois quando acreditamos em nosso potencial, acreditamos que somos capazes de realizarmos nossos objetivos e sonhos, alcançar as coisas que mais desejamos, nos sentimos felizes e realizados. A autoestima de cada um reflete a forma de como nos vemos perante as outras pessoas, e também a ideia que damos a eles sobre nós! Por exemplo, se você tiver boa autoestima, você é uma pessoa positiva, tranquila e segura. Isso passa para as pessoas que você se ama e será capaz de conquistar seus objetivos! E acima de tudo, ter uma boa autoestima é nos sentirmos bem do jeito que somos!!

ATIVIDADE: Clique no link abaixo e faça a atividade proposta sobre a autoestima: <https://forms.gle/7iHiXAjzqVYznELcA>

Responda ao formulário e clique em enviar.

As atividades de ensino religioso, tem nota diferenciada, porém, também fará parte da nota trimestral do aluno.

Segue e-mail para informações e dúvidas:

reginahora@educa.santos.sp.gov.br