

ROTEIRO DE ESTUDO / ATIVIDADE

UME AYRTON SENNA DA SILVA

ANO: 8º COMPONENTE CURRICULAR: Língua Portuguesa

PROFESSOR: Heleneide Azevedo

PERÍODO DE 23/04/2021 a 06/05/2021

ALUNO : _____

Atividades	Orientações
	- Link de acesso ao Portal da Educação https://www.santos.sp.gov.br/portal/ume-ayrton-senna-da-silva
AUTO AVALIAÇÃO DO I TRIMESTRE	Caro (a) aluno (a)! Neste roteiro vamos fazer uma auto avaliação após a leitura reflexiva dos textos e observando as orientações. Você poderá fazer digitado em Word e postar o arquivo ou fazer no caderno, tirar a fotografia e postar. Caso escolha a última opção, escrever com caneta esferográfica azul ou preta, sempre cuidando para que a letra seja legível. Boa Auto Avaliação!
Conteúdo: Reflexão sobre a forma como o (a) aluno (a) vem conduzindo os estudos na modalidade remota.	<ul style="list-style-type: none">• Leia atentamente os textos e, com base no conteúdo, responda as questões propostas e, posteriormente, dê uma nota para o seu desempenho em Língua Portuguesa de 0 a 10.• Link dos textos abaixo: https://www.psicanaliseclinica.com/auto-responsabilidade/#:~:text=Auto%20responsabilidade%20C3%A9%20a%20capacidade,ou%20ruim%20que%20te%20acontece.• http://rogerkayasima.com/auto-responsabilidade/

Auto Avaliação

O que significa auto responsabilidade?

Auto responsabilidade é a capacidade ou competência de assumir a responsabilidade por cada evento bom ou ruim que te acontece. Muitas vezes procuramos negar que determinado evento chegou a tal ponto por conta de nós mesmos. Entretanto, se assim o fizermos, acabamos negando uma oportunidade de crescer. **Assumir a responsabilidade é um sinal de que você entende o seu papel ali e precisa mudar.** Ninguém pode e deve fazer isso por você. Mesmo que acredite que não, é possível aprender a ser auto responsável e aplicar isso em sua vida. Veja nas dicas abaixo como manter isso em sua rotina.

Pare de culpar os outros

Esse comodismo em culpar alguém por nossas falhas acaba nos viciando. É muito fácil nos eximir de culpa enquanto jogamos o fardo em outras pessoas. Assim, **cabe ressaltar que isso não passa despercebido, pesando bastante na hora de confiar em você.** Faça um esforço e assuma seus erros.

Autoconhecimento

Seja por terapia ou outro tipo de aconselhamento, tente se conhecer melhor. Isso vai permitir que descubra mais sobre si mesmo. Além disso, você pode:

Descobrir metas

Quando você sabe quem é, sabe exatamente o que procura.

Consequentemente, pode estabelecer metas corretas e que agreguem valor de verdade ao seu futuro.

Escolher corretamente

Ao se conhecer, você sabe do que precisa mais no momento. **Dessa forma, se mostra mais capaz de acertar em suas escolhas.** Isso vai permitir maior controle sobre o que acontecerá em seguida.

Aceite que problemas sempre existirão

Eventualmente, os problemas aparecerão como forma de atestar que as coisas não estão boas no momento e tudo bem. Contudo, a forma como está reagindo a eles e que determinará o seu caminho. **Procure focar em como reage a eles e não só nos danos que estão causando.**

Não dê mais desculpas

Para de justificar seus erros imediatamente. A auto responsabilidade envolve identificar quais as maiores desculpas que você utiliza em si mesmo. Assim, busque saídas positivas para lidar melhor com as situações.

Evite ser juiz

Ninguém deve acreditar que possui a capacidade moral de julgar alguém. Em hipótese alguma critique uma pessoa a fim de repassar a culpa por uma situação. **Em vez disso, dê soluções ou sugestões.** Caso o contrário, faça o bom uso do silêncio.

Pro atividade

Se você tem um trabalho a fazer, nunca espere ser chamado para concluir sua parte. Certamente, sempre encontrará algo que pode ser melhorado e mudado. Dê ideias de como alcançar melhorias.

Monte um plano

Além de fazer mudanças, tente trabalhá-las com sensatez e equilíbrio. Todos nós temos algo que queremos mudar em nossas vidas. A partir daí, **monte um planejamento que possibilite a mudança e trabalhe com base em suas possibilidades.**

Aprenda a ter visão sistêmica

Ao invés de olhar o seu trabalho apenas como uma parte, o observe como um todo. **Com isso, procure sair do óbvio, fazendo além do que lhe pediram para fazer.** Veja onde você será mais útil e ajude o grupo todo a crescer.

Avaliação

É preciso se avaliar constantemente, a fim de buscar uma melhora contínua. Graças a isso, você pode revitalizar:

Suas atitudes

Nunca é tarde para repensar como estamos agindo diante do mundo. Por conta disso, podemos mudar o rumo de algumas atitudes, visando aprimorar nosso desempenho em um ambiente.

O Poder da Auto Responsabilidade



"Auto responsabilidade é a certeza absoluta (crença) que você é o único responsável pela vida que tem levado. Conseqüentemente, é o único que pode mudá-la". (Autor anônimo)

A percepção auto responsável é inerente ao ser humano, e em grau de importância, precede a todas as demais necessidades relacionadas ao crescimento pessoal e profissional, como a necessidade de autoafirmação e até de autovalorização, porque à medida que o indivíduo "incorpora" o senso de auto responsabilidade equilibrada, assume o comando de sua própria vida de uma forma lúcida e centrada.



Não há síndrome de vitimização que dure para sempre se o indivíduo tiver o firme propósito de descobrir em si mesmo que as responsabilidades da vida (consigo e com o outro) dependem exclusivamente da consciência de auto responsabilidade. A partir dessa descoberta íntima, a verdade se revela e a vida torna-se mais fácil de ser plenamente vivida.

Abaixo seguem as **6 Leis da Auto responsabilidade**, ensinadas pelo Master Coach Paulo Vieira que afirma: **você é o único responsável pela vida que tem levado, também é o único que pode mudá-la"**. São seis práticas linguísticas e comportamentais, transformadas em hábito diário, trarão mudanças na vida e novas oportunidades e possibilidades lhe baterão à porta, se transformado em uma pessoa melhor e mais preparada para enfrentar seu segundo tempo de vida.



1. Se é para criticar (os outros), cale-se, quando paramos de criticar nosso foco passa a ser a solução e não o problema, e ficamos mais pró ativos, invés de só criticar e reagir.

2. Se é para reclamar, dê sugestão, quando reclamamos é como se não tivéssemos poder de mudar a nossa realidade, reclamar é tirar o foco das coisas erradas e indesejadas em si e colocar nos outros e nas circunstâncias.

3. Se é para buscar culpados, busque solução, além de buscar soluções, devemos buscar aliados, parceiros de uma constante aprendizagem, pois a natureza do homem é de evolução permanente, sempre procurando ser melhor.

4. Se é para se fazer de vítima, faça-se de vencedor, existem pessoas viciadas em se fazer de vítima, para chamar a atenção e carinho das outras, mas isso não durará para sempre, ou se durar serão duas pessoas debilitadas emocionalmente, servindo de muleta uma para a outra.

5. Se é para justificar seus erros, aprenda com eles, justificar-se pelos erros sem aprender com os mesmos é um terrível hábito, pois como dizia Einstein: "Loucura é continuar fazendo a mesma coisa e esperar resultados diferentes", então se fez algo que deu errado, isso foi um "resultado", faça de novo de modo diferente até acertar, pois justificar não vai resolver nada e nem consertar o erro.

6. Se é para julgar as pessoas, julgue suas atitudes, como está escrito nas sagradas escrituras: "Com a mesma moeda que julgas, serás julgado", e "Só Deus pode julgar os vivos e os mortos", então a nós só compete julgar as atitudes e ações, e de preferência começando a julgar as nossas próprias.

E termino esse artigo com uma história para reflexão:

"A ESPOSA SURDA"

- Qual o problema de sua esposa? - perguntou o médico.

- Surdez. Não ouve quase nada.

- Então o senhor vai fazer o seguinte: antes de trazê-la, faça um teste para facilitar o diagnóstico. Sem ela olhar, o senhor, a certa distância, fala em tom normal, até que perceba a que distância ela consegue ouvi-lo. E quando vier - diz o médico - dirá a que distância o senhor estava quando ela o ouviu. Está certo?

- Certo, combinado então.

À noite, quando a mulher preparava o jantar, o marido decidiu fazer o teste. Mediu a distância que estava em relação à mulher. E pensou: "Estou a 15 metros de distância. Vai ser agora".

- Maria, o que temos para jantar? - não ouviu nada. Então aproximou-se a 10 metros.

- Maria, o que temos para jantar? - nada ainda. Então, aproximou-se mais 5 metros.

- Maria, o que temos para jantar? - Silêncio ainda.

Por fim, encosta-se às costas da mulher e volta a perguntar:

- Maria! O que temos para jantar?

- Frango, meu bem... É a quarta vez que te respondo!

APÓS REFLEXÃO, RESPONDA:

1. Você tem feito às atividades de Língua Portuguesa com interesse em aprender ou apenas para cumprir sua tarefa?
2. Quando você tem dúvida sobre o conteúdo do roteiro de Língua Portuguesa, pede ajuda para seus pais ou responsáveis? Qual a reação deles?
3. Qual a importância ou valor você dar para os seus estudos? Justifique a sua resposta.
4. Você costuma enviar atividade em branco para justificar a realização da atividade, mesmo que não tenha feito? Você considera essa atitude correta?
5. Você acredita que está aprendendo os conteúdos de Língua Portuguesa por meio das aulas remotas, via roteiros e links de vídeos sugeridos pela professora? Se não, dê sugestões para melhorar a sua aprendizagem.
6. Diante da leitura dos textos, da reflexão feita e após ter respondido as questões acima, dê uma nota quantitativa de 0 a 10,0 para o seu desempenho e sua aprendizagem, neste período remoto.

IMPORTANTE !

Esta auto avaliação será analisada e de acordo com suas respostas e as atividades realizadas ao longo do trimestre, sua nota será considerada ou não. É importante ser coerente e honesto com as suas colocações e respostas, bem como com a nota quantitativa para obter um bom resultado nesta auto avaliação.

Desejo um bom resultado a todos (as)!

Abraços remotos,

Prof.^a Helineide