



E.M. Professor Sebastião Vayego de Carvalho

Av. Ver. Rubens Mazieiro, 100 – Ouro Fino Paulista – CEP: 09442-700

Fone: (11) 4822-3137 / 4827-0948

DISCIPLINA: CIÊNCIAS

SEMANA- 23- DE23/08 A 27/08

NOME:	Nº:	SÉRIE: 8º ANO
PROFESSOR(A): Marilaine L. Martines	CARGA HORÁRIASEMANAL:4aulas	
ENVIAR PARA: google forms	DATA DE ENTREGA: 27.08.2021	
OBJETOS DE CONHECIMENTO/CONTEÚDO –Vida e Evolução		
HABILIDADES: (EF08CI19) Reconhecer a importância da prevenção no contexto da saúde sexual e reprodutiva para identificar e propor atitudes de autocuidado e respeito a si e ao outro.		
ESTRATÉGIAS E RECURSOS: 2ª lista de exercícios pertinentes ao tema estudado na semana 22(o texto esta abaixo)		
ORIENTAÇÕES:Leia novamente o texto da semana 22 com atenção ele esta logo abaixo, em seguida responda os exercícios propostos da segunda lista clicando no link enviado. Dúvidas existentes: devem ser tiradas com a professora através de whatsapp no horário entre 18h 30e 19h. Nos dias 5ª e 6ª Feira.		

Texto enviado na semana 22

VAMOS TRABALHAR A AUTOESTIMA?

O QUE É AUTOESTIMA?

Autoestima é a imagem e a opinião, positiva ou negativa, que cada um tem e faz de si mesmo. Ela é construída a partir das experiências pessoais, das emoções, crenças, comportamentos, autoimagem e da imagem que os outros têm sobre nós.

A **autoestima** ou valor dado a cada pessoa por si mesma é fundamental para o bem-estar mental e físico de qualquer pessoa, já que a aceitação de si mesmo se reflete em cada aspecto da vida.

Desde que nascemos, nossa vida nos determina condições para sermos estimados. Só seremos bem tratados e cuidados se formos obedientes, se sentarmos direito, se nos alimentarmos como desejam, se estudarmos,

trabalharmos, se temos sucesso pessoal e profissional. Entretanto, segundo a escola humanista da psicologia de Rogers:

“Todo ser humano, sem exceção, pelo mero fato do ser, é digno do respeito incondicional dos demais e de si mesmo; merece estimar-se a si mesmo e que se lhe estime.”

O que é autoestima? Uma segunda visão

Na visão da psicanálise, a autoestima está relacionada diretamente ao desenvolvimento do ego. Sigmund Freud utilizava a palavra alemã *Selbstgefühl*, especificando dois significados: consciência de uma pessoa a respeito de si mesma (sentimento de si), e vivência do próprio valor a respeito de um sistema de ideais (sentimento de estima de si). Este “sentimento de estima de si” que descreve Freud é a autoestima.

Assim, a percepção de nós mesmos a partir de nossos modos de agir e pensar é o que gera sentimentos de inferioridade ou superioridade, autocrítica, autocensura, narcisismo ou egoísmo. Todas essas características influenciam diretamente em nossas experiências, no bem-estar e na nossa qualidade de vida.

Os pilares da autoestima

1. Autoaceitação

Uma postura positiva com relação a si mesmo como pessoa. Isso inclui elementos como estar satisfeito e de acordo consigo mesmo, respeito a si próprio, ser “um consigo mesmo” e se sentir em casa no próprio corpo;

2. Autoconfiança

Diz respeito a uma postura positiva com relação às próprias capacidades e desempenho. Inclui as convicções de saber e conseguir fazer alguma coisa, de fazê-lo bem, de conseguir alcançar alguma coisa, de suportar as dificuldades e de poder prescindir de algo;

3. Competência social

É a experiência de ser capaz de fazer contatos. Isso inclui saber lidar com outras pessoas, sentir-se capaz de lidar com situações difíceis, ter reações flexíveis, conseguir sentir a ressonância social dos próprios atos, saber regular a distância-proximidade com outras pessoas;

4. Rede social

Ou seja, estar ligado a uma rede de relacionamentos positivos. Isso inclui uma relação satisfatória com o parceiro e com a família, ter amigos, poder

contar com eles e estar à disposição deles, ser importante para outras pessoas.

Como melhorar a autoestima?

Pessoas que possuem alta autoestima costumam ser mais fortes, resistir a situações adversas por acreditarem mais em seu próprio potencial de mente e ação. Mas como praticar uma boa autoestima? Aqui vão 10 atitudes que podem te ajudar.

1. Elimine a culpa

Um dos principais motivos para uma baixa autoestima é o sentimento constante de culpa. Seja por não estar fazendo algo ou por aquilo que foi feito, é muito comum segurarmos a sensação de que somos culpados pela vida que estamos levando.

Contudo, procure eliminar esse sentimento, abraçando cada vez mais a leveza de sermos seres livres e que, se estamos agindo de forma danosa para nós ou para o outro, a oportunidade de mudança está presente a cada novo segundo.

2. Não se compare com os outros

O mundo em que vivemos é sustentado pela competitividade. Isso nos faz acreditar que nosso próprio sucesso pessoal ou profissional só será alcançado quando superarmos o de outras pessoas. Deixe as comparações todas de lado.

Dessa forma, cada ser é tão único, complexo, cheio de experiências, dores e felicidades como você. A alegria de uma pessoa não é a mesma da outra, assim como o sofrimento. Quando se trata da vida, não existe base de comparação: faça o que te faz bem.

3. Não generalize suas experiências

Não é porque você cometeu um erro no passado que agora irá cometê-lo novamente. Os conceitos que criaram para nós ou que nós mesmos criamos não podem nos aprisionar. Assim, podemos nos movimentar o tempo todo e visualizar as situações dessa forma ajuda para que esse movimento se torne mais natural, mais leve.

4. Confie em si mesmo

Não espere que os outros te deem a motivação necessária para agir. Ou seja, encontre forças em si para confiar nos seus movimentos e levar sua vida para onde você deseja. Assim, é muito mais fácil conseguir alcançar seus objetivos quando sua mente já está inclinada em acreditar no seu sucesso.

5. Seja mais compassivo com seus erros

Não foi dessa vez? Não deixe que um erro cometido seja razão para que você desanime. Assim, se você consegue perdoar os outros, precisa conseguir perdoar a si mesmo também. Desenvolver um olhar compassivo para suas atitudes vai te fazer viver melhor.

6. Entenda o que funciona para você

O que te faz se sentir mais autoconfiante é praticar um exercício? Aprender algo novo? Fazer alguma atividade em que você já tem domínio? Ter um contato mais próximo com uma comunidade? Praticar a solidariedade? Assim, encontre o que funciona para a sua situação e volte a isso sempre que sentir sua autoestima diminuindo.

7. Seja sincero consigo mesmo

Da mesma forma que mentir para os outros é prejudicial, mentir para nós mesmos também nos faz cair em situações danosas. Por isso, seja sincero com suas dificuldades e facilidades.

Assim, abrace suas fraquezas e suas forças, alimentando o equilíbrio da mente com relação à cada uma delas, sem se entregar ao narcisismo e sem se abalar pela autocrítica excessiva.

8. Comece a agradecer

Ser grato tem a força de cultivar melhores experiências. Quando notamos todo o bem que há ao nosso redor, especialmente o bem que há dentro de nós e nas ações que fazemos no mundo, somos mais felizes e conseguimos nos impulsionar para melhores atitudes.

9. Comemore suas vitórias

Certamente sua vida não foi só feita a partir de erros. Só o fato de você existir e estar vivo já é uma vitória para ser comemorada. Faça com que cada novo objetivo alcançado seja um impulso positivo e contente, que te leve em direção de seu equilíbrio físico e mental.

10. Viva no presente

O mais importante ato de crescimento da autoestima é viver no agora. Não importa o que já foi feito ou o que irá acontecer, o que você pode fazer neste momento para ser mais confiante e se alegrar mais por seu próprio ser? Viver no presente é o melhor presente que você pode dar a si.

A autoestima é como uma flor que precisa ser regada. Depois que você começa a fornecer água, ela cresce e se espalha por toda a sua vida de forma positiva. Comece a alimentar esse cuidado de si e perceba como tudo fica mais simples e bonito.

EXERCÍCIOS: CLIQUE NO LINK: <https://forms.gle/RSTw1qCQzDakW8wPA>

Exercícios propostos no google

1. O mais importante ato de crescimento da autoestima é:

- Viver no agora**
- Deixar para fazer as coisas sempre no dia seguinte**
- Sempre pedir ajuda a uma outra pessoa**
- Viver sempre isolado das pessoas**

2. Confie em si mesmo

- Espere sempre a opinião de uma outra pessoa para que isso aconteça**
- Não espere que os outros te deem a motivação necessária para agir**
- Reúna sempre um grupo de pessoas e pergunte o que deve fazer**
- Fique isolado por alguns dias de pois pergunte a alguém como fazer**

3. Não generalize suas experiências:

- Você sempre cometerá os mesmos erros**
- Outra pessoa sempre cometerá os mesmos erros que você**
- Não é porque você cometeu um erro no passado que agora irá cometê-lo novamente.**
- Nunca mais você cometerá o mesmo erro**

4. Elimine a culpa:

- Um dos principais motivos para uma baixa autoestima é o sentimento constante de culpa.**
- A culpa sempre é do outro**
- A culpa nunca anda sozinha geralmente você age junto com outra pessoa**
- Não existe culpa**

5. Comece a agradecer

- Ser grato ou não, não faz a diferença**
- Peça sempre para outra pessoa ser grata não você**
- Ser grato tem a força de cultivar melhores experiências**
- Queira ser sempre o melhor, não importa as circunstâncias.**

E.M. Professor Sebastião Vayego de Carvalho

Av. Ver. Rubens Mazieiro, 100 – Ouro Fino Paulista – CEP: 09442-700

Fone: (11) 4822-3137 / 4827-0948

E-mail: emvayego@hotmail.com

EDUCAÇÃO FÍSICA

SEMANA 23

23/08/2021 A 27/08/2021

NOME:	Nº:	SÉRIE: 8º ANO
PROFESSOR(A): DANILO HENRIQUES FERREIRA	CARGA HORÁRIA SEMANAL: 2 AULAS	
ENVIAR PARA: GOOGLE CLASSROOM	DATA DE ENTREGA: 27/08/2021	
OBJETOS DE CONHECIMENTO/CONTEÚDO: LUTAS: JUDÔ		
HABILIDADE(S): (EF89EF18) DISCUTIR AS TRANSFORMAÇÕES HISTÓRICAS, O PROCESSO DE ESPORTIVIZAÇÃO E A MUDIATIZAÇÃO DE UMA OU MAIS LUTAS, VALORIZANDO E RESPEITANDO AS CULTURAS DE ORIGEM.		
ESTRATÉGIAS E RECURSOS: ATRAVÉS DA UTILIZAÇÃO DE TEXTOS, IMAGENS E VÍDEOS.		
ORIENTAÇÕES: OS ALUNOS DEVERÃO LER O ARQUIVO, ASSISTIR O VÍDEO E REALIZAR A PARTE PRÁTICA. APÓS REALIZAR, ENVIAR A FOTO DA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE PARA SER VISTADO PELO PROFESSOR.		
HORÁRIO DE ATENDIMENTO: SEGUNDA- FEIRA (13H AS 14H40), TERÇA-FEIRA (7H AS 12H20/13H AS 16H40), QUARTA-FEIRA (7H AS 12H20), SEXTA-FEIRA (13H AS 18H20).		

Judô

Atividade Prática

ASHI WAZA

O Soto Gari



O Uchi Gari



KOSHI WAZA
O Goshi



TE WAZA

Ippon Seoi Nague

Ippon-Seoi-Nage



Vídeo Explicativo: <https://youtu.be/8ANzs9vpjVw>