

**ATIVIDADE SOBRE CONHECIMENTO PESSOAL**

ESTUDANTE:

PROFESSOR (A):

DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

ESCOLA:

TURMA:

**CONHECIMENTO PESSOAL: IDENTIDADE**

Você já parou para refletir sobre o que é o conhecimento pessoal?



É o conjunto de informações, experiências, habilidades e compreensões adquiridas por uma pessoa ao longo de sua vida. Trata-se do conhecimento individual que cada um acumula por meio de suas interações com o mundo, suas experiências pessoais, sua educação formal e informal, suas relações sociais e suas reflexões pessoais.

**A importância do conhecimento pessoal**

O conhecimento pessoal desempenha uma função primordial na busca pelo autoconhecimento, à medida que aprofundamos nossa compreensão de nós mesmos e descobrimos nossa verdadeira essência. Ao cultivar o autoconhecimento, somos capazes de tomar decisões mais conscientes, enfrentar desafios com maior resiliência, construir relacionamentos mais significativos e buscar nosso crescimento pessoal de maneira mais autêntica.

**Os benefícios do conhecimento pessoal**

O autoconhecimento traz uma série de benefícios e impactos positivos em nossas vidas, veja alguns:

**Controle das emoções**

Ao compreender o que está sentindo, você tem mais controle de suas emoções.

**Clareza de propósito**

O autoconhecimento nos ajuda a identificar nossos valores e onde queremos chegar.

**Tomada de decisão consciente**

Com o autoconhecimento, somos capazes de tomar decisões mais conscientes e alinhadas com nossos valores.

**Autoconfiança**

Conhecer nossas habilidades, pontos fortes e limitações nos ajuda a desenvolver uma maior confiança em nossas escolhas.

**Refletindo**

O autoconhecimento é a chave para a clareza, a confiança, a resiliência e a autenticidade. É um processo que nos permite conectar com nossos valores e objetivos, compreendendo nossa jornada e a importância dos pilares familiares e espirituais em nosso crescimento pessoal. Portanto, ao refletir sobre quem somos e onde queremos chegar, fortalecemos nossa identidade e nossa determinação para alcançar nossos objetivos.

*Texto: Tudo Sala de Aula*

**ATIVIDADE DE FIXAÇÃO**

1. O autoconhecimento exige uma autoavaliação. Assim, é necessário se voltar para si mesmo e perceber suas qualidades, seus defeitos, seus limites, seus medos e permitir fazer todas as perguntas possíveis e encarar suas respostas. Preencha o diagrama abaixo para exercitar esse autoconhecimento.



COMO ME VEJO	MEUS DEFEITOS
MEUS MEDOS	MINHAS QUALIDADES

O QUE MAIS ADMIRO EM MIM

2. Para você, qual a importância do conhecimento pessoal?

---



---



---

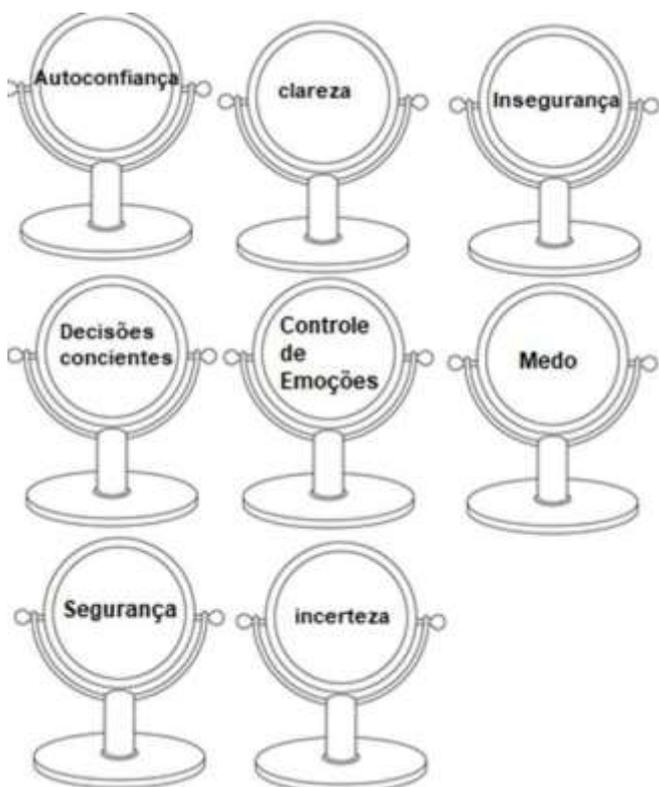


---

3. Qual das seguintes opções abaixo melhor define o conceito de Conhecimento Pessoal?

- a) Refere-se à capacidade de compreender profundamente as outras pessoas.
- b) É o conjunto de informações, experiências, habilidades e compreensões adquiridas por uma pessoa ao longo de sua vida.
- c) É a capacidade de se colocar no lugar do outro.
- d) É a capacidade de ser determinado e persistente ao longo da vida.

4. Pinte as imagens abaixo que representam os benefícios do crescimento pessoal.



Leia o texto e responda à questão.



5. Nessa tirinha, o espelho representa uma metáfora para o processo de autoconhecimento, onde nos confrontamos com nós mesmos, nossas emoções, pensamentos e identidade. Qual é a mensagem central que a tirinha transmite sobre a busca por autoconhecimento e a obtenção de respostas sobre si mesmo?

---

---

---

---

Leia e responda.

Na filosofia socrática, o “conhece-te a ti mesmo” se tornou uma espécie de referência na busca não só do autoconhecimento, mas do conhecimento do mundo e da verdade. Essa frase atribuída a Sócrates possui um significado importante, pois nos convida a buscar um conhecimento profundo de nós mesmos, explorando nossas qualidades, fraquezas, desejos, crenças e limitações, sendo um ponto de partida para uma vida equilibrada e, por consequência, mais autêntica e feliz.

6. Em sua opinião, quais as consequências de não conhecer a si próprio?

---

---

---

---

7. Leia o poema para responder à questão.

### Caçador de Mim 2

*Sérgio Magrão e Luiz Carlos Sá*

Por tanto amor  
Por tanta emoção  
A vida me fez assim  
Doce ou atroz  
Manso ou feroz  
Eu, caçador de mim

Preso a canções  
Entregue a paixões  
Que nunca tiveram fim  
Vou me encontrar  
Longe do meu lugar  
Eu, caçador de mim

Nada a temer senão o correr da luta  
Nada a fazer senão esquecer o medo  
Abrir o peito à força, numa procura  
Fugir às armadilhas da mata escura

Longe se vai  
Sonhando demais  
Mas onde se chega assim  
Vou descobrir  
O que me faz sentir  
Eu, caçador de mim

Como o poema "Caçador de Mim" aborda a busca pelo autoconhecimento?

- a) Descreve as dificuldades e os obstáculos enfrentados nessa jornada.
- b) Enfatiza a importância de se conhecer profundamente para o crescimento pessoal.
- c) Mostra a necessidade de fugir das armadilhas da vida em busca de autenticidade.
- d) Mostra que o crescimento pessoal só é possível quando se foge das armadilhas da vida.

8. Observe a tirinha e resolva a questão.



Infelizmente, a maioria das pessoas continuam as mesmas, no mesmo lugar, no mesmo sofrimento por anos. Em sua opinião, por que as pessoas têm dificuldade de se autoconhecer e mudar comportamentos prejudiciais?

---

---

---

9. A autobiografia pode ser uma forma poderosa de autoconhecimento, pois o ato de refletir sobre a própria vida e expressar essas reflexões por escrito, pode levar a uma compreensão mais profunda de si mesmo. Agora é com você, escreva sua autobiografia, seguindo as instruções abaixo. Faça também seu autorretrato.

	Meu nome é _____
	Eu tenho _____ anos .
	Nasci na Cidade de _____
	no ano de _____
	Moro com _____
	Na minha infância eu gostava de brincar de _____
	O início da minha Adolescência foi _____
	O que eu mais gosto de fazer é _____
	O que eu menos gosto de fazer é _____
	Eu tenho medo de _____

Minha maior fraqueza é \_\_\_\_\_

Minha maior fortaleza é \_\_\_\_\_

O que me faz feliz é \_\_\_\_\_

10. Segundo o texto, o que a busca pelo autoconhecimento nos permite descobrir?

- a) Conhecimento coletivo que cada pessoa acumula por meio de suas interações com o mundo.
- b) A verdade absoluta sobre o mundo e seu impacto na sociedade contemporânea.
- c) O entendimento mais intenso das pessoas que convivemos no dia a dia.
- d) Nossas qualidades, fraquezas, desejos, crenças e limitações.