LEITURA, ESCRITA e INTERPRETAÇÃO de TEXTO

PROFESSORA LÚCIA

RESILIÊNCIA

NÍVEL I

Tem muitas pessoas tristes, será que a vida delas vai ser sempre assim?



As pessoas podem escoher



https://eagletecnologia.com/blog/gestao-empresarial/reconquiste-o-cliente-insatisfeito

RESILIÊNCIA

Superar obstáculos, esta é uma característica que os neurocientistas chamam de **resiliência**.



Ampliando o conhecimento

O que é resiliência?

Resiliência é a capacidade de o indivíduo lidar com problemas, adaptar-se a mudanças, superar obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas, encontrando soluções estratégicas para enfrentar e superar as adversidades.

ATIVIDADE 1 

Marque V para a afirmação verdadeira e F para a falsa.

( ) Resiliência é a capacidade de o indivíduo lidar com problemas, adaptar-se a mudanças, superar obstáculos.

( ) Resiliência é a capacidade de o indivíduo não lidar com seus problemas e nem adaptar-se a mudanças.

CORREÇÃO

Marque V para a afirmação verdadeira e F para a falsa.

(V) Resiliência é a capacidade de o indivíduo lidar com problemas, adaptar-se a mudanças, superar obstáculos.

(F) Resiliência é a capacidade de o indivíduo não lidar com seus problemas e nem adaptar-se a mudanças.

DICAS PARA TER MAIS RESILIÊNCIA

- Resiliência x Senso de Propósito;
- Aprenda hábitos saudáveis;
- Acredite em si mesmo;
- Sorria;
- Seja otimista.

RESILIÊNCIA x PROPÓSITO

Faça coisas que agreguem significado para a sua vida. Isso pode ser passar tempo com sua família, um serviço voluntário ou outra atividade que faça você se sentir mais forte.



https://www.istockphoto.com/br/foto/mulher-de-neg%C3%B3cios-em-uma-encruzilhada-ela-escolhe-o-caminho-correto-conceito-da-gm1157179447-315665162

Aprenda hábitos saudáveis

Atividades para reduzir os momentos estressantes:

- Exercite-se regularmente;
- Mantenha uma dieta balanceada;
- Leia um livro;
- Reserve um tempo para descansar.

Aprenda hábitos saudáveis

Atividades para reduzir os momentos estressantes:

- Exercite-se regularmente;



http://estreitarlss.blogspot.com/2015/04/dia-mundial-da-atividade-fisica.html

- Mantenha uma dieta balanceada;



https://alimentoetudo.com/dieta-balanceada-e-piramide-alimentar/

Aprenda hábitos saudáveis

Atividades para reduzir os momentos estressantes:

- Leia um bom livro



http://www.revistaestante.fnac.pt/5-livros-ler-junho-2017/

- Reserve um tempo para descansar



https://gartic.com.br/sassatattoo/desenho-jogo/1220046597

ATIVIDADE 2 ✍️

“As pessoas que ficam fisicamente fortes tendem a ser emocionalmente mais resistentes.”

Explique a afirmação acima.

CORREÇÃO

“As pessoas que ficam fisicamente fortes tendem a ser emocionalmente mais resistentes.” Explique a afirmação acima.

As pessoas que fazem exercícios físicos, cuidam da alimentação, descansam e leem bons livros, têm mais condições emocionais para lidar com fracassos.

Acredite em si mesmo

Se você acredita em si mesmo, ninguém será capaz de impedi-lo de alcançar seus objetivos, POIS

- Possui uma vida mais focada;
- Atinge suas metas;
- é mais produtivo;
- Tomam mais riscos;
- Mantém-se positivo nas adversidades.



São vantagens de quem acredita em si mesmo:

(a) possui uma vida mais focada;
(b) atinge suas metas;
(c) é mais produtivo;
(d) é mais improdutivo.



São vantagens de quem acredita em si mesmo:

(a) possui uma vida mais focada;

(b) atinge suas metas;

(c) é mais produtivo;

(d) é mais improdutivo.

Sorria

Quem sorri vive mais tempo e parece mais jovem. Sorrir aumenta a longevidade, contribui para manter o sistema imunológico forte, reduz a pressão arterial e ajuda o corpo a relaxar.



https://www.istockphoto.com/br/vetor/grande-sorriso-emoticon-gm150537878-21212345

ATIVIDADE 3 ✍️

Marque as alternativas corretas. Vantagens de quem sorri mais:

(a)vive mais tempo e parece mais jovem.

(b)aumenta a longevidade.

(c)reduz a pressão arterial.

(e)ajuda o corpo a ficar mais tenso.

CORREÇÃO

Marque as alternativas corretas. Vantagens de quem sorri mais:

(a)vive mais tempo e parece mais jovem.

(b)aumenta a longevidade.

(c)reduz a pressão arterial.

(e)ajuda o corpo a ficar mais tenso.

Seja otimista

Lembre-se de que muitos dos problemas que você enfrentará na vida são temporários e que já superou outros constrangimentos no passado.

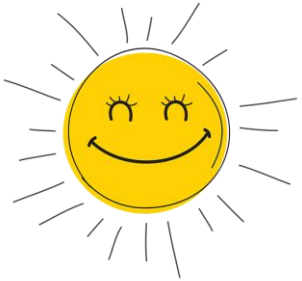


ATIVIDADE 4 ✍️

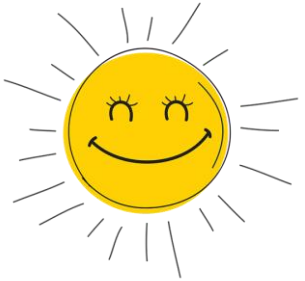
Produza um texto de incentivo às pessoas para que sejam otimistas. Dê ao seu texto um título bem atrativo.

CORREÇÃO

Produza um texto de incentivo às pessoas para que sejam otimistas. Dê ao seu texto um título bem atrativo.



Sorrir é grátis!!
Não há razões
para
não fazê-lo.





https://pixabay.com/pt/illustrations/feliz-sorriso-sol-nascer-sorrindo-4043843/

https://www.istockphoto.com/br/vetor/grande-sorriso-emoticon-gm150537878-21212345

Retomada

Hoje nós lemos textos informativos sobre a resiliência, que é a capacidade de lidar com problemas e adaptar-se a mudanças.

Aprendemos que precisamos escolher o caminho da resiliência.

PARANÁ
GOVERNO
DO ESTADO

aula

PARANÁ





