



GREEK MINISTRY OF EDUCATION  
AND RELIGIOUS AFFAIRS  
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY  
AND SECONDARY EDUCATION  
OF WESTERN MACEDONIA



[WWW.HOPE4SCHOOLS.EU](http://WWW.HOPE4SCHOOLS.EU)



# Acerca de Mim



HEALTH, OPENNESS,  
AND PROSPERITY  
EDUCATION FOR SCHOOLS

HOPE4schools

Health, openness, and prosperity education for schools

2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401



Co-funded by  
the European Union

*The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

## Práticas Escolares: Autoestima, autoconsciência e reflexão: Acerca de Mim

**Turma:** 20-25

**Idades:** 14 -18

**Duração da atividade:** ~90 minutes

### Visão geral e objetivos:

Esta é uma atividade de auto reflexão com o objetivo de permitir aos alunos que se analisem a si próprios, aos seus desejos e o que querem. A escola é um local para começar a ajudar alunos a desenvolver a autoestima. Os professores podem ajudar os alunos a falar sobre o que os faz felizes e o que os torna tristes, quais são os seus sonhos e aspirações.

Na conclusão desta atividade, os participantes serão capazes de:

- Expressar-se durante as aulas.
- Desenvolver eficazmente a autoestima.
- aumentar a capacidade de expressar os seus próprios sentimentos

**Materiais necessários:** Papel; Canetas

### Preparação:

Antes de começar a atividade, o aplicador deve preparar uma folha com as seguintes frases para completar:

- Eu gosto de mim porque...
- Eu sou perito em...
- Sinto-me bem acerca de...
- Os meus amigos diriam que eu tenho um ótimo...



Co-funded by  
the European Union

*The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*



[WWW.HOPE4SCHOOLS.EU](http://WWW.HOPE4SCHOOLS.EU)

- O meu sítio preferido é...
- Sou amado por...
- As pessoas dizem que sou bom em...
- Já me disseram que sou bastante...
- Considero-me um bom...
- O que eu gosto mais é...
- A pessoa que eu admiro mais é...
- Eu tenho um talento natural para...
- Os objetivos para o meu futuro s...
- Eu sei que vou alcançar os meus objetivos porque eu sou...
- As pessoas elogiam-me por...
- Sinto-me bem quando eu...
- Tenho tido sucesso em...
- Rio-me quando penso em...
- As características que admiro em mim próprio são...
- Sinto-me em paz quando...

### **Comentários & Sugestões:**

Dependendo do grupo alvo, o aplicador deve ajudar os participantes a exprimir as suas emoções, criando um ambiente relaxado e confortável, dando a todos a sensação de que são ouvidos e aceites, fazendo as perguntas adequadas sem ser intrusivo.

Os alunos também podem responder às questões através de um desenho.



**Co-funded by  
the European Union**

*The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*



[WWW.HOPE4SCHOOLS.EU](http://WWW.HOPE4SCHOOLS.EU)

### **Instruções passo a passo:**

1. É dada uma folha com as frases a cada participante.
2. Os alunos respondem a todas as perguntas, mas só se quiserem. São livres de não responder.
3. Todos respondem às perguntas e o aplicador escreve no quadro algumas palavras relevantes ou frequentes das respostas dadas.

### **Avaliação e Reflexão:**

No fim da atividade, usam-se as seguintes perguntas para avaliar a atividade:

- O que é que tens em comum com os teus pares?
- Porque é que pensas que é importante ter autoestima?
- Tens consciencia dos teus talentos?
- Como te sentiste durante a atividade? O que te faria sentir melhor/ pior?



**Co-funded by  
the European Union**

*The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*