

**Em todas as três atividades seguintes é só pra responder as perguntas, não precisa copiar.**

## A SUA AUTOIMAGEM

Competências socioemocionais em foco: Autoconfiança

### Texto: Selfie

- É uma palavra em inglês que pode ser traduzida por autorretrato ou autofotografia;
- Atualmente, esse autorretrato é publicado nas redes sociais;
- Historicamente a idéia surgiu muito antes da invenção dos smartphones e das redes sociais.

### ATIVIDADE I

O que significa a palavra selfie?

### Texto: Autoconhecimento

O autoconhecimento é o conhecimento de si mesmo e ele tem a ver com selfie no sentido de buscar o que há de melhor em nós. Ele também nos ajuda a tornar grandioso o que há de melhor em nós.

O autoconhecimento é muito importante para a nossa auto estima.

Aprendemos também que o autoconhecimento é um exercício constante e que, através dele, podemos descobrir os nossos pontos fortes.

### ATIVIDADE II

O autoconhecimento é importante? Explique.

### Texto: Frida Kahlo

Foi uma pintora muito famosa e é até hoje no mundo inteiro. Ela buscava seu autoconhecimento através do retrato. Por conta de um acidente e mesmo em um hospital ela começou a se pintar.

Nas redes sociais costumamos querer ver nossos melhores ângulos e usamos a tecnologia para deixar nossas fotos da melhor forma. E devemos claro nos preocupar com a nossa imagem, seja ela aonde for.

Mas isso não acontecia com a Frida, os autorretratos que ela pintou são muito atuais. Foi uma das primeiras mulheres a quebrar muitas barreiras através desses autorretratos. Eles embora retratassem dores e perdas eram muito coloridos e vivos. Superavam a própria dor. Ela não maquiava e disfarçava essa própria dor. Uma questão de superação de si mesma. Poderia ter desistido de si mesma mas foi através da pintura que ela se via e se reinventava o tempo todo. Ela se orgulhava de sua própria história.

### ATIVIDADE III

Quem foi Frida Kahlo? Escreva um pouco sobre a ligação dos seus autorretratos com sua história. E como eram seus autorretratos?