



ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO SOCIOEMOCIONAL



RESILIÊNCIA

**Ensino Fundamental
(1º e 2º ano)**



Disponível em:

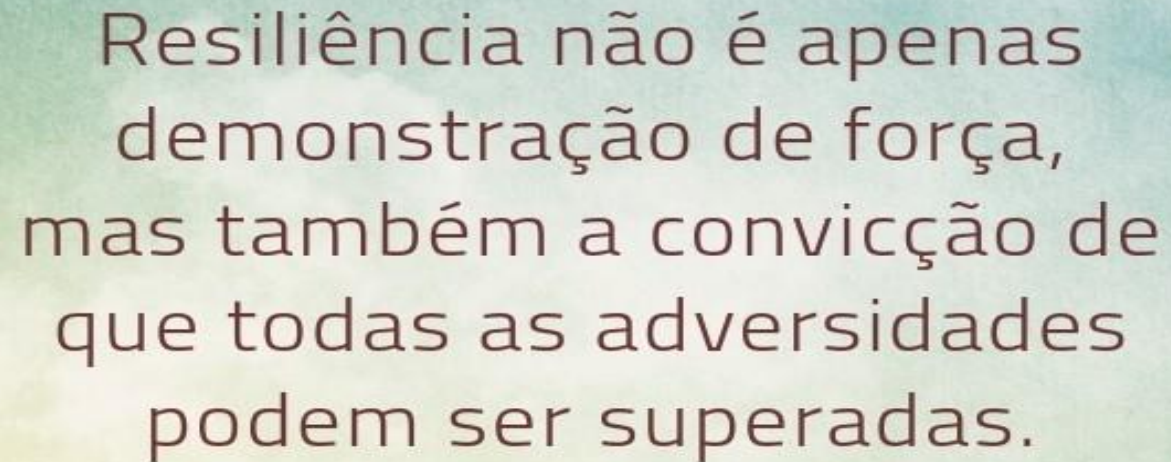
<https://i.pinimg.com/564x/32/c7/89/32c789be1a936ad676e93c4d8ad7802e.jpg>

Bem vindo a nossa
aula de Educação
Emocional!!!

Resiliência 



O que é resiliência?



Resiliência não é apenas demonstração de força, mas também a convicção de que todas as adversidades podem ser superadas.

Disponível em: <https://cdn.frasesstop.com/imagem/re/si/resiliencia-nao-e-apenas-a-demonstracao-de.jpg>

A vida diariamente nos exige coragem e determinação para superar os desafios, mas a resiliência é o que nos permite levantar quantas vezes for necessário para alcançar nossos objetivos.

Disponível em:

https://cdn.pensador.com/img/frase/vi/ct/victor_prates_a_vida_diariamente_nos_exige_coragem_e_de_15oe3eq.jpg

Creia em si, mas não duvide dos outros.



Não deixe que as pessoas te façam desistir daquilo que você mais quer na vida. Acredite. Lute. Conquiste. E acima de tudo, seja feliz!

Disponível em: <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRjnmSheUAkyCXxKn18L1CnRUztnCMANWQaGQ&usqp=CAU>

Disponível em: https://www.pensador.com/frases_de_motivacao/#:~:text=Creia%20em%20si%2C%20mas%20n%C3%A3o%20duvide%20sempre%20dos%20outros.

Aprendizagem!

- Ative seu poder de resiliência e aprenda a lidar com as situações difíceis ou desafiadoras da sua vida da melhor forma. Quando elas passarem você terá ganhado uma bela e valiosa lição!



Disponível em: <https://cdn.cloudcoaching.com.br/wp-content/uploads/2020/09/resiliencia-terapia-e-coaching-1200x628-1-1200x1200.png>

HORA DA ATIVIDADE !!

- **ESCREVA EM UMA FOLHA DE PAPEL O QUÊ É RESILIÊNCIA?**

Atividade-1



VAMOS COMPARTILHAR!

Atividade-2

VOCÊ COSTUMA DUVIDAR DAS OUTRAS PESSOAS? REGISTRE SUA RESPOSTA.



Atividade-3

Vamos recordar sobre a resiliência:



1- Escreva no seu caderno somente as palavras que representam características da resiliência:

1-Coragem

2-Medo

3-Convicção

4-Determinação

5-Flexibilidade

6-Abandono

7-Crueldade



QUE PENA PENA! POR HOJE É SÓ!!!



**Até a
próxima
aula!**



Disponível em: <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRueAJXgSs4RYxMksBiCFjwdOA3nKxjo9lcg&usqp=CAU>

Disponível em: https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTIZMzkel5hCQnjkB6ROoK_kZi7GT2QKInfgA&usqp=CAU

REFERÊNCIAS

- 1. RESILIÊNCIA EMOCIONAL E SUPERAÇÃO DE DESAFIOS COM ROBSON HAMUCHE –**
Disponível em: <https://zenklub.com.br/blog/podcast/resiliencia-emocional/> - Acesso em 14/09/2021.
- 2. FRASES DE MOTIVAÇÃO –** Disponível em:
https://www.pensador.com/frases_de_motivacao - Acesso em 14/09/2021.
- 3. MENSAGENS SOBRE RESILIÊNCIA –** Disponível em:
<https://www.mensagenscomamor.com/mensagens-sobre-resiliencia> - Acesso em 14/09/2021.
- 4. O PASSO A PASSO PARA SER RESILIENTE –** Disponível em:
<https://www.sbcoaching.com.br/o-passo-passo-para-ser-resiliente/> - Acesso em 14/09/2021.