

Atividade 10 – Equilibrando a Autoconfiança

Habilidades priorizadas: Compreender a importância da autoconfiança para o nosso desenvolvimento e sucesso; ser tolerante em relação às outras pessoas e seus níveis de confiança em diversas áreas; identificar hábitos pessoais que não são benéficos; comprometer-se a enfrentar novos desafios e a estar disposto a investir tempo e esforço em novas experiências.

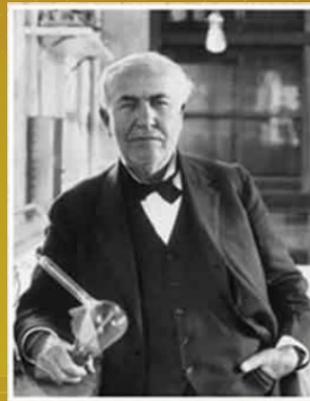
1. Contextualização

Que pessoas autoconfiantes você conhece? Que características elas possuem?

Escreva sobre uma das personalidades que você considera autoconfiante e justifique.

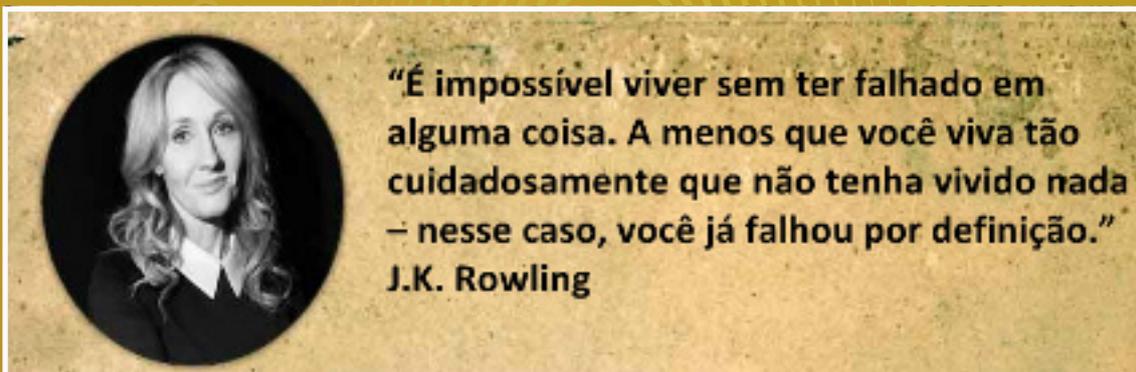


J. K. Rowling



Thomas A. Edison

O que essas duas personalidades têm em comum? Leia algumas frases e um pouco da história de cada uma delas:



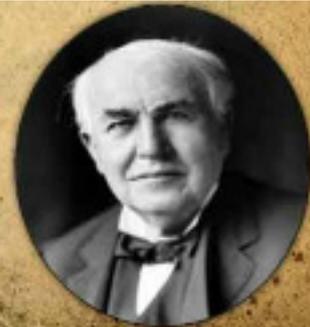
Rowling é uma escritora britânica famosa por ter escrito a saga do adolescente Harry Potter.

No início dos anos 90, J. K. Rowling era uma jovem desempregada com uma filha pequena. Ela sempre contava à sua filha a história de um garoto chamado Harry Potter.

Rowling começou a escrever a história e terminou o manuscrito em 1995. Rowling enviou o manuscrito para 12 editoras - ele foi rejeitado por todas elas. Mas sua determinação e confiança em si mesma finalmente valeu a pena e a 13ª tentativa foi um sucesso.

“ Eu não falhei - apenas encontrei 10 mil soluções que não funcionaram.”

Thomas A. Edison



Edison foi um importante inventor norte-americano. Ele desenvolveu muitos dispositivos que influenciaram as vidas das pessoas no mundo todo, incluindo o fonógrafo, o cinematógrafo e a lâmpada de longa duração.

Podemos perceber o fato de que eles acreditaram em si mesmos! Acreditaram que podiam realizar seus desejos e não se deixaram abalar pelas probabilidades, as dificuldades e os fracassos.



Repetição Consciente

+

Prática

+

Persistência

=

Autoconfiança

Cada um de nós tem diferentes níveis de confiança em diferentes aspectos da vida. Alguns podem ser muito confiantes nos esportes, outros em situações sociais ou em alguma disciplina na escola.

O essencial é acreditar que essa é uma habilidade que podemos desenvolver!

Leia as perguntas, reflita sobre elas e responda em seu caderno ou no Livro do Aluno:

- 1. Liste características que, na sua opinião, auxiliam no processo de acreditar em si mesmo!**
- 2. Dê exemplos de pessoas autoconfiantes que inspiram você.**
- 3. Conte uma situação em que você deveria ter sido mais autoconfiante e não conseguiu.**

2. Jogo

Os jogos são criações humanas e são uma forma bastante usada ao longo dos tempos para interação social em família, com amigos e até mesmo competitivamente. Nesse contexto, é comum que gírias e regionalismos façam parte de determinados grupos e regiões.

Você já percebeu que isso também se manifesta nos jogos?



Não apenas nos nomes, mas também nas regras e nos termos que usamos para designar as peças.

O jogo que será objeto desta, e das próximas atividades, será chamado, aqui e no livro, de *Elements*. No Arenas, ele é chamado de *Cosmo*. Além disso, você poderá encontrar na internet referências a ele como: *Otello*, *Reversi*, *Moonwalk*, *Duas Faces* etc.

Esse jogo irá lhe desafiar em situações em constante mudança. Convide alguém para jogar com você.

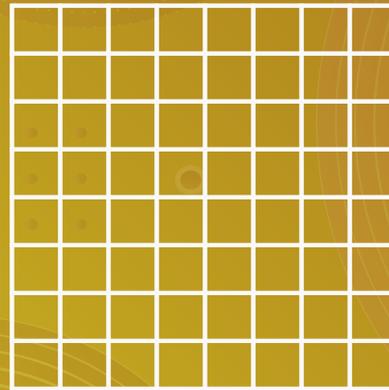
Opção A – Jogando no Portal: Entre na nossa arena arenas.mindlab.net e jogue *Cosmo* utilizando o e-mail e a senha que você cadastrou.

Opção B – Construindo o jogo em casa: Você precisará de 2 elementos básicos (tabuleiro e peças).

1 Em uma folha, recorte um quadrado de 16 cm x 16 cm:



2 Subdivida em 8 linhas e 8 colunas, obtendo um tabuleiro com 64 casas:



Você precisará de 64 peças (sugere-se circulares) em que de um lado sejam de uma cor (clara) e do outro de outra cor (escura). No final desta atividade há um exemplo de como você pode fazer.

Opção C – Buscando formas de jogar on-line: Pesquise usando os outros nomes para esse jogo (*Reversi*, *Othello*) na internet ou na loja de aplicativos para o seu celular.

Vamos jogar!

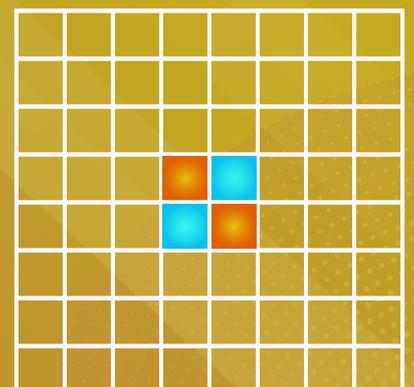
VÍDEO DA REGRA



mlbr.com.br/elements

Preparação do jogo:

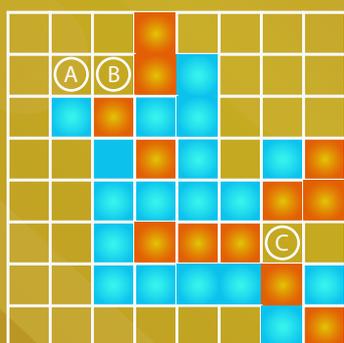
1. Jogo de oponência para 2 jogadores, que devem sentar-se frente a frente.
2. O jogo começa com 4 peças (2 de cada cor) no tabuleiro, colocadas de acordo com o diagrama:



Objetivo do jogo: Cobrir a maior parte da superfície do tabuleiro com o seu elemento.

Regras do jogo:

1. Cada jogador, na sua vez, captura pelo menos uma casa do oponente na direção vertical, horizontal ou diagonal, mas apenas se uma ou mais casas do oponente ficarem posicionadas entre a casa recém-ocupada nesta jogada e outra que já pertencia ao jogador da vez. Todas as casas do oponente cercadas pelas do jogador da vez são viradas, mudando de elemento.
2. Com apenas uma casa é possível cercar as casas do oponente em mais de uma direção simultaneamente: na vertical, horizontal ou diagonal.
3. O jogador deve realizar uma captura na sua vez. Se não for possível, perde-se a vez.
4. **Atenção!** A captura só é válida se as peças estiverem cercadas por uma peça recém-colocada e uma peça já posicionada no tabuleiro.
5. O jogo termina quando NENHUM dos jogadores conseguir inserir uma nova peça.



Conferindo a compreensão das regras:

Quantos elementos podem ser trocados pelo jogador azul em cada posição?

A:

B:

C:

Dica: Lembre-se que todas as peças do oponente que estejam entre a peça colocada e outra peça sua (em linha, coluna ou diagonal) serão viradas.

Registre o tabuleiro de jogo (físico ou digital) na metade da partida (aproximadamente 32 peças no tabuleiro) e no final da partida.

3. Aplicação na vida

Amplie a sua zona de conforto

A confiança está relacionada às atitudes diante da vida, como explorado na primeira parte da atividade (a partir das personalidades); envolve a crença de que é possível ter sucesso na realização de algo.



A confiança também é desenvolvida quando tentamos fazer algo que achamos difícil, saindo da nossa zona de conforto.

Realize a atividade das páginas 60 e 61 do Livro do Aluno. Faça o teste on-line, pelo computador acessando o QR Code:

VÍDEO DA REGRA



mlbr.com.br/elementsr

Lembre-se da importância de balancear atitudes e perspectivas para encontrar o ponto de equilíbrio entre permanecer na zona de conforto e experimentar desafios que possam ampliar essa zona.

"Esteja disposto a sair da sua zona de conforto de vez em quando; corra riscos que parecem valer a pena. O percurso não vai ser tão previsível quanto ficar no mesmo lugar, mas será muito interessante."

Walt Disney

Os benefícios de ampliar a zona de conforto:

- ✓ Aumentar a autoconfiança e a resiliência.
- ✓ Promover o autodesenvolvimento.
- ✓ Abrir portas para novas oportunidades e experiências.
- ✓ Intensificar a alegria e o entusiasmo.



Refleta sobre o seguinte trecho:

Quando uma pessoa está em uma situação desconfortável ou que não atende às suas expectativas, é possível que suas ações sejam direcionadas a tornar a situação confortável novamente.

Para muitas pessoas, mesmo se elas estão infelizes ou insatisfeitas, a sua tendência pessoal é ficar dentro da zona de conforto, porque lhes parece familiar e seguro. Infelizmente, se você optar por permanecer em sua zona de conforto em todo e qualquer desafio que a vida lhe apresentar, você talvez nunca saiba a extensão do seu verdadeiro potencial ou o que você é capaz de alcançar. É tudo uma questão de encontrar o ponto de equilíbrio.

Pense em alguma atividade que você deverá fazer durante a semana para lhe tirar da zona de conforto e relate como você se sentiu.

COMPARTILHE CONOSCO SUAS ATIVIDADES EM FAMÍLIA!

POSTE EM SUAS REDES SOCIAIS COM #MLEMFAMÍLIA OU NOS MANDE WHATSAPP. MLBR.COM.BR/WHATS (11 96447-0332) E NÓS REPOSTAREMOS NOS CANAIS OFICIAIS DA MIND LAB!

JOGO - Elements

Recorte nas linhas tracejadas.



JOGO - Elements

Recorte nas linhas tracejadas.

