

**Habilidades priorizadas:** Refletir sobre nossas características pessoais; autoconhecimento.

**Objetivos de ensino:** Ampliar os conhecimentos sobre si; estimular a análise pessoal; explorar o Método do Espelho.

**Carga horária sugerida:** 2 horas (tempo para leitura dos textos, realização das atividades propostas e momentos de reflexões em família).

## 1. CONTEXTUALIZAÇÃO – POR QUE SOMOS SERES ÚNICOS?

DNA é só o começo. Veja como o jeito de andar ou o formato da orelha são diferentes em cada um de nós e inspiram novas tecnologias de reconhecimento.

Olhe ao redor e vai perceber como todas as pessoas são diferentes. Rostos, corpos, comportamentos e personalidades, todos parecem únicos e especiais. Agora pense na humanidade como um todo. Somos cerca de 7 bilhões, mas estimativas sugerem que 100 bilhões de pessoas viveram e morreram nos últimos 50 mil anos. Até onde sabemos, todas elas são, ou foram, totalmente únicas. O mesmo se aplica a todos os seres humanos que ainda estão por nascer.



Há na nossa espécie uma quantidade incrível de variação. Quanto mais buscamos tecnologias para confirmar identidades, mais descobrimos qualidades que tornam cada um de nós especial. Algumas, como DNA e digitais, são óbvias. Outras nem tanto. Então, sim, sua mãe estava certa: você é muito, muito especial. Mas não confie apenas na palavra dela. Veja abaixo 10 traços que, de acordo com a ciência, são seus e de mais ninguém.

**São eles: DNA, cheiro, digitais, modo de andar, batimentos cardíacos, voz, microbioma, olhos, orelhas, ondas cerebrais.**

Para saber mais, leia a matéria na íntegra: [revistagalileu.globo.com/Revista/Common/0,,EMI317647-17825,00-POR+QUE+SOMOS+SERES+UNICOS.html](http://revistagalileu.globo.com/Revista/Common/0,,EMI317647-17825,00-POR+QUE+SOMOS+SERES+UNICOS.html)

*"Abandone a comparação. Você é único. Ninguém é como você, nunca foi e nunca será como você. Você é simplesmente único; e, quando digo isso, não estou dizendo que você é melhor do que todos os outros, mas que eles também são únicos. Ser único é uma qualidade comum a todos os seres" (A Divina Melodia - Osho)*

*"Somos seres únicos, carregamos nossas experiências únicas, nossa carga genética e ninguém será como nós nunca... Sabendo disso, quando nos olhamos no espelho devemos ter a certeza de que no universo todo, apenas eu sou eu! Que privilégio... Que medo... Isso nos deixa com uma imensa responsabilidade... Ser único e fazer valer a pena essa responsabilidade!" (Marli D. H. F.)*

## Exercícios – Reflita e responda

Reflita sobre a relação entre as frases e a matéria e responda em seu caderno:

1. Descreva a relação existente entre a matéria e as frases.
2. Qual mensagem principal é retratada através da matéria e das frases?
3. Após analisar a matéria, e levando em consideração seus conhecimentos prévios, quais suas conclusões sobre o questionamento "Por que somos seres únicos"?
4. Agora, reflita sobre as diferenças e semelhanças entre você e seus familiares, sejam eles aspectos físicos ou pessoais. Liste 3 características que você e seus familiares possuam em comum e 3 que lhes diferenciam.
5. Dentre os métodos metacognitivos estudados durante suas aulas de Mentelnovadora, quais você consegue relacionar com a matéria e as frases? Explique sua resposta.
6. Foram diversos os temas e conceitos discutidos ao longo de suas aulas de Mentelnovadora e alguns deles estão explicitados na matéria e frases. Elenque pelo menos 3 assuntos abordados nas aulas.

## 2. ATIVIDADE

Agora é sua vez de colocar em prática as características pessoais de todos os indivíduos de sua casa. Você vai propor a seguinte dinâmica:

Todos os integrantes de sua casa (incluindo você) terão que responder à questão a seguir:

**Quais características me tornam um ser único e quais me tornam igual/parecido a um ou mais membros da nossa família?**

Depois de todos os integrantes da família registrarem as suas características pessoais, as folhas serão dobradas e sorteadas entre os familiares. Em seguida, cada um apresentará um dos relatos para os demais membros, devendo também adivinhar a quem pertence a descrição.

**Dica:** Para deixar a dinâmica mais divertida, leia os 10 traços pessoais da matéria da contextualização. Lembre-se que estes traços podem ser características que os tornem iguais ou diferentes.

### Habilidades desenvolvidas com a dinâmica:

- Refletir sobre as características pessoais;
- Conhecer os familiares e a nós mesmos por meio da concepção pessoal e dos outros.

Para realizar essa dinâmica, é essencial que você apresente para seus familiares o Método do Espelho. Você lembra dele? O Método do Espelho implica na disponibilidade interna para se olhar e admitir fracassos e êxitos, colaborando para romper esquemas rígidos de pensamento e superar barreiras emocionais para a construção de um esforço consciente que promova mudanças estruturais internas.

### Etapas:

1. Reconhecimento;
2. Análise;
3. Implementação



[mlbr.com.br/espemet](http://mlbr.com.br/espemet)

### 3. REFLEXÕES EM FAMÍLIA

Para finalizar a aula, converse e reflita com seus familiares sobre as temáticas que foram exploradas na aula de hoje. Por fim, exercite suas habilidades.

*“O espelho reflete nossa imagem exterior; o Método do Espelho nos ajuda a vislumbrar nossa riqueza interior.”*

Pensando nesta frase e após os temas abordados na contextualização e na dinâmica proposta em família, escreva um pequeno texto dissertativo, de no mínimo 10 linhas, contendo as concepções sobre suas características que o tornam um ser humano único, levando em consideração suas habilidades pessoais, mas também as coletivas, que o fazem igual ou parecido com os integrantes de sua família.



**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!