

**AUTO-CONHECIMENTO**

OBJETIVOS: Reconhecer que a auto-aceitação é condição para uma vida feliz.

**1- HARMONIZAÇÃO INICIAL**

**2- ATIVIDADE DINÂMICA:**sugestões no MA-03 e MA-05.

**3- ATIVIDADE INTRODUTÓRIA**

- 3.1- Oferecer a um menino uma máscara de carneirinho [anexo 1](#). Perguntar:  
– **Fulano quer ser bonzinho como um carneiro. Basta ele colocar esta máscara para tornar-se bom e manso como um carneirinho?**
- 3.2- Oferecer a outro menino uma máscara de leão [anexo 2](#). Perguntar:  
– **Se este menino fosse calmo, ele ia ficar feroz só porque colocou a máscara do leão?**

**4- ATIVIDADE REFLEXIVA**

- 4.1- Conversar com as crianças que não ficamos mansos como um carneirinho ou ferozes como um leão porque colocamos uma máscara, ou até mesmo a pele do carneiro ou do leão. Cada um tem as suas qualidades: carneiro é manso, leão é feroz e as crianças nasceram para serem bondosas e amigas. Não importa se são altas ou baixas, gordas ou magras, brancas ou negras. Cada um deve gostar de si mesmo como é; o importante é ser bom.
- 4.2- Narrar:**O LIMÃO INSATISFEITO**
- 4.3- Perguntar:  
– **Por que o limão galego não estava satisfeito?**  
– **O que ele queria ser?**  
– **Como foi parar no pé de tangerina?**  
– **O limão virou tangerina de verdade?**  
– **Por que ele foi parar no lixo?**  
– **A gente deve fingir ser o que não é?**  
– **É importante cada um gostar de si mesmo?**  
– **Leão nasceu para ser feroz e as pessoas nasceram para serem...?**
- 4.4- Perguntar às crianças se conhecem pessoas que são desprezadas ou recebem apelido por um defeito físico, ou pela cor da pele, por ser gorda ou magra demais etc.
- 4.5- Ouvir as crianças, concluindo que todos têm o seu valor. Devemos considerar, não as diferenças do corpo, mas o que a pessoa é: bondosa, alegre, amiga... E como é bom estar ao lado de uma assim!

4.6- Cantar e ensinar a música**A FOQUINHA**,de autoria de Sonia da Palma (CD, Histórias Cantadas / LFC)

Foquinha é linda,  
toda pretinha  
É tão gordinha  
Não tem perninha  
E quando bota a bola no nariz  
Equilibra, não deixa cair.  
Joga no chão, bate palminha  
Todo mundo pede bis.

Os animais são diferentes  
Assim também a gente  
O importante é perceber  
Que cada um tem seu valor  
Ter respeito  
E aprender a dar amor.

**5- ATIVIDADE CRIATIVA**

Incentivar as crianças a criarem e dramatizarem boas ações utilizando as máscaras do leão e do carneiro.

**6- HARMONIZAÇÃO FINAL/ PRECE**

6.1- Visualizar-se num lugar agradável, com muitas árvores.

## **7- AUTO-AVALIAÇÃO**

### **HISTÓRIA**

#### **O LIMÃO INSATISFEITO**

**Fig.1-** Num mesmo pomar viviam lado a lado um pé de limão galego e um pé de tangerina.

O pé de tangerina estava sempre com crianças à sua volta.

Era depois da brincadeira...

Era na volta da escola...

Era depois do jantar...

As crianças deliciavam-se com as gostosas tangerinas.

**Fig.2-** Um limão galego do pé de limão vizinho olhava aquilo muito aborrecido.

Ninguém queria saber dele.

Nenhuma criança o olhava com alegria, como faziam com a tangerina.

Também... os limões eram tão azedos!

E eles iam ficando esquecidos no seu pé até ficarem velhos... ou até quando a cozinheira se lembrava deles para temperar a carne ou a salada.

Mas aquele limão galego não aceitava viver assim. Tudo que ele queria era ser doce como uma tangerina.

Aconteceu que, num dia de temporal o vento o arrancou do limoeiro e ele caiu... num galho do pé de tangerina.

Meio assustado, o limão galego viu que estava bem ao lado de uma tangerina bem gordinha.

**Fig.3-** Ficou feliz! Agora, naquele pé, poderia passar por uma tangerina e seria admirado por todos.

O limão ajeitou-se da melhor forma que pode, bem junto a uma folhinha e ali ficou com ares de tangerina.

**Fig.4-** Dias depois, o limão foi colhido junto com as tangerinas pela dona da casa e colocado numa linda fruteira em cima da mesa da sala de jantar.

E no meio das tangerinas, ninguém desconfiava que ele era um limão galego.

**Fig.5-** Naquela noite, depois de ter sido provado pela caçulinha da casa, o limão galego acabou na lata do lixo, misturado a restos de comida e pó de café.

E assim acabou a vida do limão que não se aceitava, sem ao menos saber do seu grande valor: o de curar muitas doenças.

(APOSTILA LAR FABIANO DE CRISTO)