

Componente Curricular: Projeto de Vida	Número da Aula: 23
Título da Aula: Resiliência: como reagir positivamente aos problemas	Série: 1ª
Lista de exercícios	

- 1) Leia atentamente a declaração de uma médica psiquiatra suíça, a seguir:

“As pessoas mais belas com as quais tive a oportunidade de me encontrar são aquelas que conheceram a derrota, conheceram o sofrimento, conheceram a luta, conheceram a perda e encontraram o seu jeito de sair das profundezas.” A Dra. Elisabeth Kübler-Ross

Considerando o seu conhecimento sobre resiliência, assinale a alternativa que NÃO responde adequadamente a esse tema:

- a) Não há outra maneira de se desenvolver a resiliência a não ser em resposta positiva às dificuldades que enfrentamos.
- b) **A resiliência torna a pessoa insensível e inflexível.**
- c) É necessário equilíbrio se encontra justamente em balancear quando será necessário resistir e o momento de aprender.
- d) A flor de lótus, um Lírio d’água que nasce na lama, e cresce sem se sujar nas águas que o rodeia, é um símbolo da resiliência.

FEEDBACK PARA A RESPOSTA CORRETA

Parabéns, é isso aí! Nessa aula, aprendemos que ser resiliente não é o mesmo de se tornar insensível com as pessoas!

FEEDBACK PARA AS RESPOSTAS INCORRETAS

Ops, não foi desta vez! Faz-se necessária a retomada do texto, pois a alternativa assinalada não corresponde com o que vimos nessa aula.

2) Sobre as etapas principais de se aplicar a resiliência, em nossa vida, se aplicam, EXCETO:

- a) Seu organismo tenta se equilibrar de um cansaço ou mal-estar, num processo de resistência ao estresse;
- b) É importante uma análise dos motivos de uma dificuldade e busca de melhores condições, para um processo de recuperação;
- c) São válidas as melhorias contínuas, no decorrer do tempo, em comparação consigo mesmo(a), reconhecidas como superação;
- d) Resiliência se aplica somente à física dos materiais, e não às pessoas.**

FEEDBACK PARA A RESPOSTA CORRETA

Parabéns, é isso aí! Nessa aula, aprendemos que resiliência se aplica à física dos materiais e também às pessoas, a partir da psicologia!

FEEDBACK PARA AS RESPOSTAS INCORRETAS

Ops, não foi desta vez! Faz-se necessária a retomada dos conteúdos, pois a alternativa assinalada não corresponde com o desenvolvimento do processo criativo abordado em nossa aula.