

Como eu cuido de mim!

Esta lição se aprofunda no autorrespeito e em como as crianças pequenas podem se apropriar desse conceito. Os alunos trabalharão juntos para identificar cinco maneiras diferentes de praticar o autocuidado como uma ferramenta para mostrar respeito a si mesmos. Eles então documentarão seu progresso usando um formato de gráfico. Existem opções baseadas em tecnologia e de cópia impressa.

Respeito Subconceito(s)

Autocuidado, Bondade

Horário da Aula

45 minutos

Materiais requeridos

- ☐ Em branco Gráfico de barras
- ☐ marcadores

Mapa de Padrões

Esta lição está alinhada com as Competências CASEL, os Padrões Nacionais de Educação em Saúde e os Padrões Comuns do Estado. Por favor, consulte o [Mapa de Padrões](#) Para maiores informações.



DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA RECOMENDADO
PARA O APRENDIZADO SOCIAL E EMOCIONAL.
Consulte a última página para obter detalhes.

Objetivo da lição

Os alunos irão:

- Explique como o autocuidado demonstra respeito por si mesmo.
- Acompanhe seu progresso pessoal relacionado ao autorrespeito e ao autocuidado usando um modelo de gráfico de barras. (ver folheto abaixo, por exemplo)

Conexão com o professor/autocuidado

Enquanto mergulhamos de cabeça nesta unidade, reserve um tempo para se perguntar: “Como posso demonstrar respeito por mim mesmo? Como pratico o autocuidado?” Você deve se encher antes de ter algo a oferecer aos seus alunos! Tente criar uma meta positiva relacionada ao autocuidado a cada dia escolar para garantir que você coloque suas necessidades no topo da lista. Alguns exemplos podem ser: eu escolho me concentrar apenas em comer durante meu intervalo de almoço (e não avaliar os trabalhos!) nós é um membro valioso da nossa sala de aula e da comunidade escolar.

Dicas para diversos alunos

- Inclua imagens simples junto com o texto básico para cada tipo de ação de autocuidado que o grupo identificar.
- Demonstre como usar o gráfico de barras para rastrear o autocuidado para que todos os alunos possam fazer a conexão, independentemente da proficiência em inglês ou do nível de habilidade verbal.

**Compartilhar**

3-5 minutos

Faça com que os alunos se reúnam em seu círculo ou área comunitária. Peça-lhes que compartilhem um exemplo de autorrespeito baseado na lição anterior. Se eles não se lembrarem, peça-lhes que compartilhem o que criaram com a massinha.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



Inspirar

Visão geral do autorrespeito

5 minutos

Explique que o foco hoje é o autorrespeito. Nossa classe se aprofundará para explorar esse conceito e encontrar maneiras de sermos gentis conosco todos os dias. Lembre-os da definição de autorrespeito que você criou para sua classe. Aqui está o roteiro da lição anterior desta unidade:

Autorrespeito: O respeito começa por você mesmo! Ser gentil e respeitoso com seu corpo e mente o ajudará a se sentir feliz e pronto para mostrar o mesmo nível de respeito pelos outros quando for para a escola. (Tomar café da manhã, roupas limpas, dormir bastante, etc.)

T-Chart: auto-respeito

7-10 minutos

Usando seu Quadro Interativo ou um grande pedaço de papel, crie um gráfico em T destacando maneiras de mostrar auto-respeito em CASA e na ESCOLA. Faça com que os alunos façam um brainstorming de ideias para o autocuidado em ambos os ambientes. Algumas ideias podem incluir escovar os dentes, trazer sua mochila, comer todo o seu almoço, dormir bem, etc. A lista pode ser tão longa e fantástica quanto eles desejarem. O objetivo aqui é um brainstorming simples para que suas ideias fluam.



Empoderamento

20 minutos

Os alunos usarão o T-chart como um trampolim para desenvolver um gráfico de barras para acompanhar o autocuidado diariamente. Em grupo, decida sobre 5 tarefas de autocuidado. Isso pode incluir ações domésticas e escolares. Uma vez que a turma tenha votado e escolhido as tarefas, use seu quadro interativo ou uma grande cartolina para criar seu gráfico de barras “Autocuidado” em sala de aula.

- Faça um desenho simples para cada tarefa de autocuidado identificada. Se estiver completando no quadro interativo, você pode usar clipart simples ou palavras de leitura de baixo nível para ajudar os alunos a entender cada tarefa.
- Demonstre como rastrear suas respostas. Se o gráfico estiver no papel, os alunos podem colocar um quadrado ou marcar a caixa acima da tarefa que concluíram. Se o gráfico estiver no quadro interativo, explique como clicar na caixa para preenchê-la.
- Faça uma simulação com toda a classe durante esta lição para garantir a compreensão e a compreensão.
- Designe um horário todos os dias desta semana para os alunos acompanharem seu sucesso no autocuidado. Uma opção pode ser fazer com que os alunos acompanhem seu autocuidado logo pela manhã, como uma forma de começar bem o dia com uma afirmação pessoal positiva.



refletir

5 minutos

Depois que seu gráfico de barras for criado com sucesso e você tiver concluído uma simulação com toda a turma, oriente uma discussão em grupo usando as seguintes perguntas:

- Qual tarefa de autocuidado é mais fácil para você realizar? Por que?
- Qual tarefa de autocuidado é nova para você? Quais são algumas maneiras de experimentá-lo?
- Como você pode (adicione uma tarefa de autocuidado aqui) em casa sem ajuda?

Se você planeja fazer esta atividade diariamente esta semana, considere fazer pelo menos uma pergunta de reflexão por dia.



Ideias de extensão

Esta lição incorpora matemática através da introdução de gráficos de barras. Isso pode ser estendido usando as seguintes adições:

- Usando o folheto fornecido abaixo, peça a cada aluno que crie seu próprio gráfico de barras de autocuidado usando imagens e texto simples. Peça-lhes que façam uma verificação de autocuidado todas as manhãs em sua mesa depois de preencher o gráfico da classe.
- Envie o gráfico de autocuidado para casa para incentivar uma conversa e rastreamento com a família para uma opção de conexão doméstica.
- No final da semana, conte todos os votos para cada tarefa de autocuidado. Apresente o vocabulário matemático maior e menor e jogue um jogo comparando duas tarefas por vez. Você também pode introduzir a adição básica combinando contagens para várias tarefas.



DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA
RECOMENDADO PARA
APRENDIZADO SOCIAL E
EMOCIONAL.

O Colaborativo para Aprendizagem Acadêmica, Social e Emocional (CASEL) revisa programas SEL baseados em evidências desde 2003. Kindness in the Classroom® atende ao Programa SElect da CASEL e está incluído no Guia CASEL para Programas Eficazes de Aprendizagem Social e Emocional.

Kindness in the Classroom® atendeu ou superou todos os critérios da CASEL para programação SEL de alta qualidade. Kindness in the Classroom® recebeu a mais alta designação da CASEL para programação SEL de alta qualidade.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®