

# Minha caixa do tesouro da bondade

A lição inicial da unidade Coragem coloca o foco na bondade como a forma suprema de coragem. Esta lição começa com bondade para consigo mesmo, através da criação de uma caixa de tesouro de afirmação pessoal.

## Conceito(s) de Bondade

Coragem, Bondade, Afirmação

## Horário da Aula

45 minutos

## Materiais requeridos

- ☐ Caixa com tampa para cada aluno
- ☐ Suprimentos de arte (dependerá das habilidades/desejos da sala de aula no nível de complexidade para este material)
- ☐ Tiras de papel (5 por criança)

## 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:

- Crie 5 afirmações pessoais para demonstrar bondade consigo mesmo.
- Explique como é preciso coragem para sermos gentis com nós mesmos.

## Conexão com o professor/autocuidado

Muitas pessoas associam o termo “coragem” a ser forte, enfrentar a opressão e lutar pelo que é certo. Embora todas essas definições de fato se refiram a vários tipos de coragem, há ainda outro foco igualmente valioso: a coragem de responder com gentileza. Esta unidade se concentrará na bondade como uma forma de ação corajosa. Sua capacidade de infundir bondade em sua vida diária é a coisa mais corajosa que você pode fazer por si mesmo. Quando seus pensamentos mudam, seus comportamentos mudam, o que acaba levando a uma mudança positiva nas pessoas ao seu redor também. Essa reação em cadeia de bondade começa com você! Esta semana, escreva um pensamento especificamente gentil sobre você e cole-o no espelho do banheiro. Repita para si mesmo em voz alta toda vez que o ler. A princípio, isso pode parecer estranho e desnecessário. No entanto, quanto mais você ouvir palavras gentis em voz alta, maior a probabilidade de internalizá-las. Como você pode ser gentil consigo mesmo hoje?

## Dicas para diversos alunos

- Permita que os alunos façam um desenho de cada afirmação.
- Peça aos alunos que ditem suas afirmações para o professor enquanto escrevem.
- Forneça instruções iniciais de frase para cada afirmação para aumentar a compreensão.
- Incentive os alunos de nível superior a adicionar uma frase adicional abaixo de sua afirmação que forneça um exemplo. (Ex. Sou inteligente. Sou inteligente quando leio novos livros!)



## Compartilhar

5 minutos

O que você faria nas seguintes situações? Tente se concentrar em escolher com responsabilidade!

- *Você encontra o diário de sua irmã. Está trancado, mas a chave está na fechadura. O que você faria?*
- *Seu pai acabou de fazer biscoitos, mas diz que você tem que esperar para comer. Ele sai da sala. O que você faria?*
- *Você esqueceu seu dever de casa e seu professor pergunta por que você não o fez. O que você diria?*
- *Você acidentalmente desenhrou na mesa com marcador permanente. O que você faria?*

Quando fazemos escolhas responsáveis, estamos demonstrando gentileza com os outros e com o nosso espaço!



## Inspirar

### O que é Coragem?

7-10 minutos

Explique que coragem significa que você é corajoso ao enfrentar circunstâncias novas ou difíceis. Esta unidade se concentrará na coragem à medida que se conecta à bondade. Ser gentil exige que sejamos corajosos e dispostos a tentar algo novo ou diferente com nós mesmos, com os outros e até com nossos espaços (como nossa escola). Quando temos coragem de ser gentis, nos sentimos melhor conosco e ajudamos os outros a se sentirem melhor também!

Explique que existem 3 maneiras de demonstrar coragem por meio da bondade:

- *Gentileza consigo mesmo: Pode parecer bobo, mas é preciso coragem para ser gentil consigo mesmo. A maioria de nós não pensa em como nos tratamos, mas a gentileza começa com as coisas que você diz e faz a si mesmo primeiro! Se você não pode ser gentil com você, como pode esperar ser gentil com os outros?*
- *Bondade para com os outros: Às vezes pode ser muito difícil tratar os outros com gentileza. Você pode ser corajoso e usar a coragem para focar suas palavras e ações na bondade em qualquer situação. Mesmo que os outros sejam maus, você pode optar por mostrar coragem por meio da bondade. Você pode se surpreender ao ver a rapidez com que os outros mudam quando você os rega com bondade!*
- *Gentileza com o Meio Ambiente (Escola): Nossa escola é um ótimo lugar para aprender a cada dia. Por que? Porque cada um de nós faz a sua parte para mantê-lo seguro, feliz e acolhedor todos os dias. Sua escolha corajosa de mostrar gentileza na forma como você cuida da escola, tratando nossos materiais com gentileza, respeitando nosso espaço e estando seguro no playground são maneiras de ajudar a tornar nossa escola o maravilhoso ambiente de aprendizado que temos hoje!*

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

## O que é uma Aconfirmação?

3-5 minutos

Explique que uma maneira de mostrar bondade a si mesmo é usando afirmações.

*Afirmações são “palavras gentis”. Quando você diz ou lê palavras gentis sobre si mesmo todos os dias, isso o ajuda a se sentir melhor sobre quem você é por dentro. Quanto melhor você se sentir consigo mesmo, mais coragem terá para escolher a gentileza com os outros e na escola!*



## Empoderamento

15 minutos

Hoje vamos nos concentrar em como podemos usar a coragem para sermos gentis conosco. Explique que cada aluno criará uma caixa de tesouro de bondade que preencherá com afirmações pessoais para serem lidas em voz alta para si mesmos antes da escola todos os dias.

### Passo 1:

Entregue uma caixa para cada aluno. Uma caixa de sapatos funciona bem para isso, mas qualquer tipo de caixa com tampa serve. Dê aos alunos tempo para decorar suas caixas. Se possível, considere juntar-se ao professor de arte para uma aula que coincida com a criação de suas caixas de tesouro! (papel Mache, mídia mista, etc.)

### Passo 2:

Peça a cada aluno que escreva 5 afirmações sobre si mesmo em tiras de papel. Use os iniciadores de frase abaixo e pense em algumas respostas para modelar esta parte da atividade:

Minha coisa favorita sobre mim é \_\_\_\_\_.

Eu sou muito bom em \_\_\_\_\_.

Eu amo meu \_\_\_\_\_ porque \_\_\_\_\_.

Quando eu crescer serei um \_\_\_\_\_.

Eu gosto de aprender sobre \_\_\_\_\_ porque \_\_\_\_\_.

### Etapa 3:

Peça aos alunos que dobrem suas afirmações e as coloquem em suas caixas de tesouro da Bondade. Instrua-os a ler um em voz alta para si mesmos todos os dias pelo resto da semana.



## refletir

5-7 minutos

Depois de preencher as caixas do tesouro, peça a cada aluno que escolha uma afirmação para ler em voz alta para a classe. Se os alunos estiverem se

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

sentindo tímidos, eles podem selecionar um e pedir ao professor que o leia em voz alta.

- Forneça feedback positivo para os alunos enquanto eles compartilham.
- Lembre-os de que apenas o ato de compartilhar uma afirmação pessoal requer coragem!



## Ideias de extensão

- Mantenha suas caixas de tesouro na escola e adicione uma nova afirmação pessoal à caixa no final de cada semana. Então, no final do ano letivo, envie as caixas para casa. Os alunos terão amplas afirmações para mantê-los animados durante todo o verão!
- Faça com que cada aluno adicione afirmações a 3 colegas diferentes a cada semana também. Quanto mais coisas positivas você ler sobre você, melhor!



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/>