

# Cupons de Bondade

Esta lição se concentra em como podemos responder com gentileza, planejando com antecedência para presentear com gentileza ao longo da semana conforme os membros da família decidem por meio do uso de um livro de cupons.

**Conceito(s) de Bondade**

Responsabilidade, Bondade, Autodisciplina

**Horário da Aula**

45 minutos

**Materiais requeridos**

- ❑ Materiais básicos de arte
- ❑ Modelo de Livro de Cupons

**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:

- Identifique maneiras pelas quais as crianças podem responder com bondade para com os outros em uma variedade de situações.
- Pratique atos de bondade em casa.

**Conexão com o professor/autocuidado**

Não é por acaso que a primeira metade da palavra responsabilidade é a palavra resposta. Somos responsáveis pela forma como reagimos aos outros. Embora possa ser uma luta, responder com bondade é um verdadeiro presente que podemos oferecer aos que nos rodeiam. A beleza dessa resposta é que ela é totalmente gratuita para você e para o destinatário! Uma mudança de atitude, um ajuste em sua perspectiva, uma respiração profunda antes de reagir: todas essas ações permitem que você responda com gentileza, independentemente da situação em questão. Dito isso, algumas pessoas e situações podem exigir que você se aprofunde um pouco mais para evocar a gentileza necessária para manter o tom otimista. Não se desespere! Você pode liderar com bondade em todas as situações. A chave é planejar com antecedência. Nesta semana, faça um brainstorm de situações difíceis que frequentemente o levam a lutar com uma resposta gentil. Como você pode adicionar uma palavra gentil nesses cenários? Aqui estão alguns exemplos para fazer seus sucos fluírem.

1) Se alguém está propenso a reclamar, edifique-o com gentileza e sugira que ele tente criar algo para consertar/ajustar/substituir a área de preocupação.

2) Se uma reunião de equipe frequentemente termina com confrontos de ambos os lados, planeje com antecedência para anotar os pensamentos de contribuição de cada membro e, em seguida, destaque as semelhanças dentro do grupo para aumentar a aceitação.

Agora é sua vez. Como você pode responder com bondade?

**Dicas para diversos alunos**

- Permita que os alunos façam desenhos ou ditem os atos de bondade em seu livro de cupons.
- Dê ideias para os alunos incluírem em seu livro de cupons.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®





## Compartilhar

3-5 minutos

Tornar-se cidadãos responsáveis em nossa escola requer muita prática. Vamos destacar algumas maneiras pelas quais fomos responsáveis na semana passada:

- *De que maneira você usou a autodisciplina quando estamos andando pelos corredores?*
- *De que maneira você fez escolhas responsáveis com sua lição de casa?*
- *De que maneira você conseguiu usar a autodisciplina para esperar por algo quando realmente queria?*
- *Como você conseguiu ser responsável em nossa sala de aula na semana passada?*

Todas essas escolhas são maneiras pelas quais podemos responder com bondade a nós mesmos, aos outros e ao nosso ambiente/espço!



## Inspirar

### Respondendo com bondade

7-10 minutos

A primeira parte da palavra RESPONSABILIDADE é, na verdade, RESPOSTA. Uma resposta é outra palavra para escolha. Podemos responder gentilmente ou mesquinamente. Podemos escolher a bondade ou escolher a mesquinhez. Você tem essa escolha muitas vezes ao longo do dia! Pense nesta manhã, quando cada um de nós chegou à escola. Que escolhas você fez? Como foram capazes de responder com gentileza quando você chegou aqui? (Escolhi palavras gentis com o motorista do ônibus, escolhi manter a porta aberta para os outros, etc.)

- Crie um gráfico de 3 colunas no quadro branco. Rotule as seções Aluno, Professor e Pai.
  - Como uma classe, faça um brainstorm com muitas escolhas possível em cada título. Como cada um de nós pode responder com amor?
  - Lembre aos alunos que podemos responder com bondade, mesmo quando os outros escolhem ser maldosos ou indelicados! É preciso autodisciplina para mostrar bondade, não importa o quê. Nós podemos fazer isso!



## Empoderamento

20 minutos

Os alunos criarão livros de Cupons de Bondade personalizados para suas famílias usarem em casa como bem entenderem. Cada aluno deve criar pelo menos 5 cupons.

- Passo 1: Em classe, faça um brainstorming de ideias de ações gentis que podem ser realizadas em casa. Algumas ideias incluem arrumar a

mesa, pegar suas roupas, dar um abraço, guardar a mochila, ajudar um irmão, etc.

- Etapa 2: Cada aluno seleciona de 5 a 10 cupons (de escolha pessoal) para incluir em seu livro. Cada cupom pode incluir fotos e palavras para o destinatário. O aluno pode ditar as palavras para um parceiro ou professor, se necessário.
- Passo 3: Cada aluno montará seu livro e criará uma capa.
- Passo 4: Os alunos levarão seu livro de cupons para casa e relatarão como sua família usou os cupons durante a semana.



## refletir

3-5 minutos

*Responder com gentileza é uma escolha que você pode fazer todos os dias. O melhor lugar para começar a praticar essa bondade é em casa com nossas famílias. Quando damos bondade, é mais provável que também a recebamos. Não há melhor momento para começar do que agora!*



## Ideias de extensão

- Esta atividade pode ser modificada para criar um livro de cupons para uma pessoa específica na família de cada aluno. Talvez um membro da família com quem eles lutam para se dar bem seja um bom destinatário!
- Para incentivar os alunos a usar os livros de cupons, crie um quadro de avisos que rastreie quantos cupons foram resgatados. Os alunos trazem cada cupom de volta depois de usado. Prenda o cupom para acompanhar a bondade que está sendo espalhada por todas as casas!
- O livro de cupons também pode ser um belo presente para mães ou pais, dependendo do período do ano letivo!



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/>

**This KINDNESS coupon is good for**

---

---

---

---

---



With love from \_\_\_\_\_

**This KINDNESS coupon is good for**

---

---

---

---

---



With love from \_\_\_\_\_

**This KINDNESS coupon is good for**

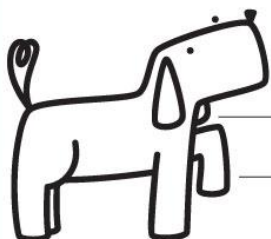
---

---

---

---

---



With love from \_\_\_\_\_

**This KINDNESS coupon is good for**

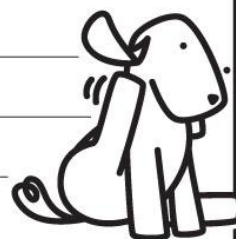
---

---

---

---

---



With love from \_\_\_\_\_

**This KINDNESS coupon is good for**

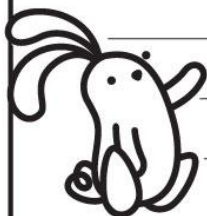
---

---

---

---

---



With love from \_\_\_\_\_

**This KINDNESS coupon is good for**

---

---

---

---

---



With love from \_\_\_\_\_

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®