

Eu acredito no Super EU!

Esta lição apresentará aos alunos a Unidade de Coragem, dando-lhes tempo para pensar em maneiras de mostrar coragem, primeiro, para si mesmos. A lição termina com os alunos discutindo ideias sobre como ser corajosos consigo mesmos durante o verão e, em seguida, desenhando uma versão de super-herói de si mesmos para que possam se lembrar que a coragem e todos os tópicos da unidade que estudaram este ano são realmente superpoderes!

Conceito(s) de Bondade

Coragem, Bondade

Horário da Aula

45 minutos

Materiais requeridos

- ☐ Apostila Eu Acredito no Super Eu
- ☐ Lápis, giz de cera, 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:

- Discuta maneiras de demonstrar coragem em relação a si mesmos.
- Identifique as coisas em que eles são bons ou acreditam sobre si mesmos.
- Identifique coisas que eles podem fazer para demonstrar coragem.
- Identifique as coisas em que eles querem melhorar.
- Crie um super-herói personificado para lembrá-los de sua coragem.

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 também nas pessoas ao seu redor. 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

- As listas de brainstorming podem ser pequenos desenhos ou palavras simples para escritores emergentes.
- Alunos avançados ou adeptos de computadores podem criar um super-herói com apenas alguns cliques, que pode ser baixado e impresso na DC Comics: Super Hero Me! Local na rede Internet: <https://www.heroized.com/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®





Compartilhar

5-7 minutos

Até agora, este ano, falamos muito sobre gentileza e todas as coisas super especiais que fazemos para ajudar os outros e fazê-los se sentirem especiais. Estes são os nossos superpoderes de bondade! Alguém consegue se lembrar dos nomes desses superpoderes dos quais falamos até agora este ano?

Respeito, Carinho, Inclusão, Justiça, Perseverança e Responsabilidade

Em qual desses você se sente muito bem até agora?

Convide as respostas dos alunos.

O que você quer praticar mais, mesmo durante o verão, para que, quando estiver na terceira série no ano que vem, esteja pronto para colocar esses superpoderes em ação?

Convide as respostas dos alunos



Inspirar

7-10 minutos

O que é Coragem?

Em nossa última unidade, falaremos sobre um superpoder que usa TODOS os outros superpoderes: CORAGEM. O que vocês acham que significa coragem?

Convide as respostas dos alunos.

Sim. Coragem significa que você é corajoso ao enfrentar circunstâncias novas ou difíceis. Às vezes, coragem significa ser gentil e incluir alguém no recreio. Às vezes significa assumir a responsabilidade por algo que você fez de errado. Às vezes, significa trabalhar duro para terminar algo que você acha muito difícil e sabe que seria mais fácil simplesmente desistir. Fazer tudo o que aprendemos este ano para ser gentil, atencioso, inclusivo, justo, determinado e responsável requer coragem!

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 rege 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

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

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!



Empoderamento

15-20 minutos

Vamos começar com a ideia de que devemos ter coragem para ser gentis e acreditar em nós mesmos.

Quais são algumas coisas corajosas ou corajosas que você fez por si mesmo? Você já teve medo de fazer ou tentar alguma coisa, mas perseverou e fez ou tentou mesmo assim?

Convide as respostas dos alunos.

É preciso muita prática e trabalho duro para fazer coisas corajosas por nós mesmos, acreditar em nós mesmos e nos esforçar para sermos melhores, aprender algo ou fazer a coisa certa! Às vezes é fácil ficar confortável e o mesmo. Mas nós somos melhores que isso! O mundo precisa que sejamos nossos melhores eus e cresçamos nesses eus todos os dias. Às vezes precisamos ser lembrados, então vamos criar um pôster que você pode pendurar no seu quarto neste verão para se lembrar de como você é SUPER!

Folheto *Eu acredito no Super EU!* folhas.

No seu Eu acredito no Super EU! folhas, quero que você faça um brainstorming desses tópicos no espaço em branco ao redor do seu círculo "Super Eu". Você pode ver os tópicos impressos lá:

Eu sou super porque:

Quero Melhorar Em:

Eu acredito que sou/posso:

Neste verão, mostrarei coragem Por:

Depois de anotar três das quatro ideias em cada seção, você pode desenhar, projetar e colorir no seu Super Eu! Este deve ser você como um SUPER-HERÓI, então desenhe o que você sentir que se parece.

Seria bom mostrar aos alunos um exemplo que você fez para isso.



refletir

5 minutos

O verão pode parecer muito tempo. Talvez você faça muitas coisas sozinho ou talvez esteja em clubes ou esportes e veja muitas pessoas durante todo o verão. Independentemente disso, lembre-se de acreditar em si mesmo, mostrar bondade a si mesmo e trabalhar para se tornar o seu eu mais SUPER! Isso exige coragem, gentileza, persistência, responsabilidade e cuidado. Pratique isso todos os dias e, se precisar de um lembrete sobre o que já é ótimo em você, olhe para o seu pôster. Se você quiser um lembrete sobre o que pode fazer para desenvolver coragem e bondade antes da terceira série, olhe para o seu pôster. Se você esqueceu como mostrar coragem neste verão, olhe para o seu pôster! Vocês são todos super! Acredite!

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



Ideias de extensão

- Os alunos podem pendurar os pôsteres na geladeira em casa para que os pais possam ajudá-los a se lembrar dessas coisas caso se esqueçam ou precisem de incentivo.
- Use o verso ou espaço extra na frente para listar todas as coisas novas para experimentar ou aprender durante o verão para ajudar a inspirar coragem. Crie um gráfico de adesivos que os alunos possam preencher sempre que demonstrarem coragem para consigo mesmos ou para com os outros.



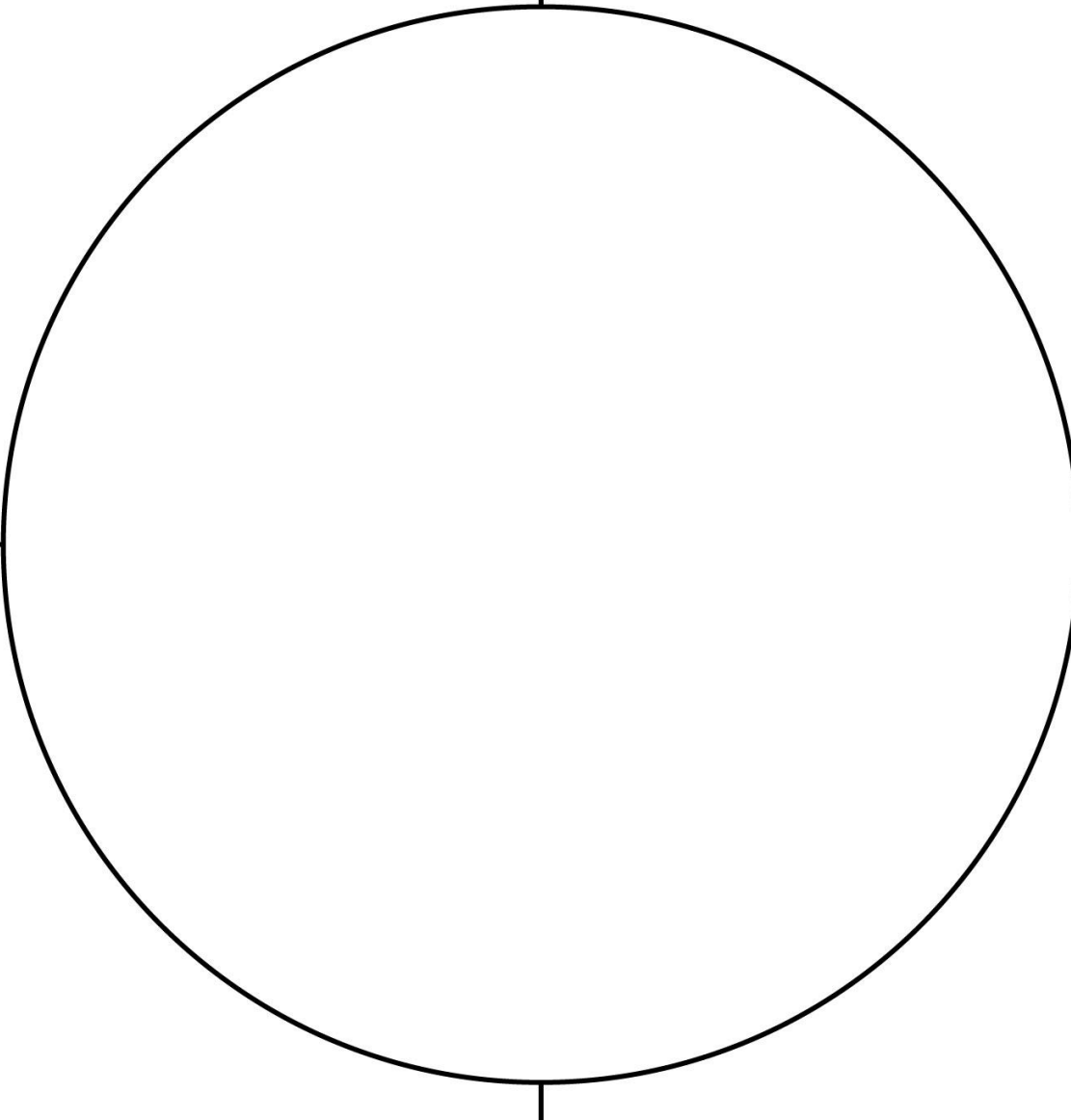
DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA
RECOMENDADO PARA
APRENDIZADO SOCIAL E
EMOCIONAL.

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/>

I BELIEVE IN SUPER ME!

I am super because:	I want to get better at:
	
I believe I am / can:	I will show courage by:

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®