

meu nome palavraQuebra-cabeça

Nesta lição, os alunos identificarão uma variedade de qualidades pessoais de que gostam em si mesmos. Eles organizarão suas ideias na forma de um acróstico de nomes ou quebra-cabeças de palavras que eles mesmos criarão. A lição incorpora um pequeno elemento de apresentação de classe, que também dará aos alunos a oportunidade de praticar a escuta de corpo inteiro.

Cuidador Sub-Conceitos)

Compaixão, Bondade

Horário da Aula

35-40 minutos

Materiais requeridos

- ☐ Pedacos de papel cartão ou cartolina, um por aluno.
- ☐ Lápis de cor/marcadores

Esteja preparado para compartilhar a história ou o significado do seu nome ou do nome de um membro da família para fazer os alunos pensarem.

Pode ser significativo preparar um acróstico para o seu nome como exemplo.

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 coisas sobre si mesmos que eles apreciam.
- Aplique o pensamento de autocuidado em suas vidas.
- Apresente seu acróstico para a classe e pratique habilidades de apresentação curta.

Conexão com o professor/autocuidado

Na primeira unidade, falamos sobre a importância do auto-respeito como um alicerce para o respeito em nosso mundo. Nesta unidade, nosso foco é o Cuidar, que incorpora compaixão, ajuda, gratidão e empatia. Cuidar é definido como sentir e demonstrar preocupação consigo mesmo e com os outros. Com essa definição em mente, tente avaliar como você cuida de si mesmo.

O autocuidado é uma ferramenta vital para garantir que tenhamos tempo para reiniciar. Não é egoísta fornecer tempo todos os dias para se concentrar apenas em VOCÊ. O que você faz só por você todos os dias? Se a resposta for difícil de identificar, pense em algumas ideias sobre como você pode cuidar de si mesmo diariamente. Se você já iniciou esse processo, tente expandir ou aprofundar seu autocuidado para incluir metas de longo prazo (como malhar ou fazer uma aula divertida). Se você não cuida de você, como pode esperar fornecer cuidados sólidos para os outros?

Dicas para diversos alunos

- Ter um exemplo visual do quebra-cabeça de palavras provavelmente será útil para todos os alunos
- Consegue usar o termo formal “acróstico” para a palavra quebra-cabeça para alunos interessados
- Alunos avançados podem querer fazer um acróstico mais desafiador colocando seu nome no centro e usando as letras do meio em vez das primeiras letras, assim: <https://www.pinterest.com/pin/470626229786264958/>



Compartilhar

5-7 minutos

Bem-vindo à nossa nova unidade, Caring! Estaremos falando sobre cuidar dos outros e o que significa cuidar não apenas dos outros, mas também de nós mesmos e do nosso espaço.

Como é cuidar dos outros para você?

Convide as respostas dos alunos.

Parte de oferecer cuidado aos outros, porém, é a capacidade de cuidar de nós mesmos. Chamamos isso de autocuidado. Pense nisso. Se você não cuidar de si mesmo, como terá energia para cuidar de outra pessoa? Você não vai!

Então, hoje, vamos pensar em todas as maneiras como cuidamos de nós mesmos e nas coisas sobre nós mesmos que nos tornam especiais.

Vamos começar com a forma como cuidamos de nós mesmos. O que você faz para cuidar da sua mente?

Convide as respostas dos alunos; alguns exemplos de respostas são fornecidos abaixo:

Mente: Seja gentil com os outros, seja grato, ajude os outros, durma o suficiente, faça quebra-cabeças, frequente a escola, leia, respire fundo, aprenda algo novo, aprenda outro idioma, jogue jogos educativos, assista TV educacional, toque um instrumento.

Quais são algumas coisas que você faz para cuidar do seu corpo?

Convide as respostas dos alunos; alguns exemplos de respostas são fornecidos abaixo:

Corpo: Durma o suficiente, exercite-se, coma alimentos saudáveis como frutas e vegetais, dance, ajude nas tarefas domésticas, seja ativo no recreio, participe de aulas de ginástica, andar de bicicleta, praticar um esporte.



Inspirar

5-7 minutos

Agora vamos falar sobre coisas que nos tornam especiais e únicos. Existe apenas um você neste mundo inteiro! Mesmo que você tenha um irmão gêmeo, você ainda é único e diferente de maneiras especiais.

Uma maneira que muitos de nós somos único em nossos nomes. Mesmo que compartilhemos os mesmos nomes ou nomes semelhantes com alguém, ainda temos nomes do meio e sobrenomes únicos que nos tornam diferentes.

Alguém sabe se o seu nome tem uma história especial? Você recebeu o nome de alguém especial? Tem um significado especial?

Convide o aluno a responder. Conduza com o significado ou importância do seu nome, talvez.

Quais são algumas outras coisas que nos tornam especiais e únicos?

Convide a resposta do aluno; encorajar respostas sobre personalidade, interesses, talentos, passatempos, etc.



Empoderamento

10-15 minutos

Ok, agora você vai colocar todas as suas ideias sobre o que o torna você em um divertido quebra-cabeça de palavras usando seu nome. Você pode fazer isso de duas maneiras. Você pode escrever seu nome na lateral do papel verticalmente ou pode usar letras de bolhas e soletrar seu nome na página.

Para cada letra, você precisa escrever uma palavra ou frase que descreva algo especial sobre você e que comece com a mesma letra. Quando terminar, sinta-se à vontade para decorar seu quebra-cabeça de palavras de uma maneira que representa todas as coisas únicas e especiais que você escreveu sobre si mesmo.

Depois que o acróstico estiver pronto, os alunos devem decorar seu pôster de uma forma que os represente e as palavras que escolheram para se descrever.

Projete um exemplo no quadro inteligente ou escreva um exemplo no quadro branco. O exemplo pode ser qualquer nome, mas pode ser mais significativo se for o nome do professor.

Exemplo: <https://www.pinterest.com/pin/517069600952146227/>



refletir

5-7 minutos

Convide os alunos a compartilhar seu quebra-cabeça acróstico. Você pode reunir os alunos em seu espaço de reunião matinal ou em algum lugar como um grupo (em vez de carteiras) e montar uma cadeira especial onde as pessoas que apresentarem seus quebra-cabeças possam se sentar enquanto o resto da turma se senta no tapete/chão na frente deles. Isso ajuda a enfatizar a ideia de que a pessoa que está apresentando é especial e importante. Lembre os alunos de usar a escuta de corpo inteiro.

Lembre-se de que todos em nossa classe são especiais e têm coisas importantes a acrescentar à nossa classe. Lembre-se de cuidar de sua mente, cuidar de seu corpo e acreditar no quanto você é importante para mim e para todos em nossa classe! Se não cuidarmos de nós mesmos, não poderemos cuidar uns dos outros, então reserve um tempo todos os dias para fazer algo saudável e especial para você. Lembre-se também de que mostrar gratidão, ajudar os outros e ser gentil faz com que nosso cérebro e nosso corpo se sintam bem. Somos mais felizes quando agradecemos. Trabalhe duro para ser grato, ajudar e ser gentil com as pessoas ao seu redor!



Ideias de extensão

- Considere pendurar os acrósticos pela sala ou em um quadro de avisos, ou plastificar eusando -los como cartões de identificação de mesa (colados ou pendurados na frente do teste ou colados nas costas da cadeira).
- Você pode deixar os alunos recortarem palavras de revistas que as descrevam e gravá-las ou colá-las em seus acrósticos. Você também pode deixá-los recortar imagens que os representem e colar ou colar como parte da decoração final.



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/>