

Coragem para ser EU!

Esta lição inicial da unidade Coragem coloca o foco na gentileza como a forma suprema de coragem. Esta lição começa destacando a coragem necessária para sermos nós mesmos, mesmo quando estamos sozinhos em nossas atividades preferidas. Os alunos identificarão uma qualidade/preferência única que eles têm e que são tímidos ou relutantes em compartilhar com os outros.

Conceito(s) de Bondade

Coragem, Bondade

Horário da Aula

45 minutos

Materiais requeridos

- ☐ Modelo de feijão de lima (veja abaixo)
- ☐ *Um caso ruim das listras* por David Shannon
- ☐ Material de escrita

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:

- Identificar qualidades e interesses únicos sobre si mesmos.
- Use a coragem para ser ele mesmo, mesmo quando estiver sozinho em suas preferências.

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 sua qualidade ou interesse único.
- Emparelhe os alunos durante a atividade para compartilhar suas respostas em um nível menor antes que toda a turma compartilhe.



Compartilhar

3-5 minutos

Durante nossa última unidade, focamos na responsabilidade. Vamos rever como é a responsabilidade em diferentes situações.

Como podemos ser responsáveis...

- Na cozinha?
- Em nossos quartos?
- No ônibus?
- No parquinho?
- Na cafeteria?

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



Inspirar

O que é Coragem?

5-7 minutos

Explique que coragem significa que você é corajoso ao enfrentar circunstâncias novas ou difíceis. Esta unidade se concentrará na coragem necessária dentro de nós mesmos, com os outros e no que se refere à nossa comunidade. Terminaremos com o último tipo de coragem: a bondade! Quando usamos a coragem para ser gentis, nos sentimos melhor conosco e ajudamos os outros a se sentirem melhor também!

- Coragem para ser você mesmo: Pode parecer bobo, mas é preciso coragem para ser você 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? Então, como isso se conecta à coragem? É preciso coragem para ser VOCÊ em todos os momentos! Às vezes, os outros não vão gostar do que você gosta ou podem tirar sarro de você porque você parece ou age de maneira diferente. Você pode usar a coragem para permanecer fiel às suas crenças, mesmo quando não se encaixar.



Empoderamento

20 minutos

História de Coragem: *Um caso ruim das listras* por David Shannon

Link de leitura em voz

alta: <https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=cKaQXmRvpvw>

Esta história é sobre uma garota chamada Camilla que deseja desesperadamente se encaixar e ser como todo mundo. Em sua busca para ser como eles, ela perde o que a torna única e especial! No final, ela usa a coragem de ser ela mesma ao admitir uma preferência única que ela tem e que os outros em sua classe desprezam: feijão-lima! Depois de ler a história, use as seguintes perguntas para orientar uma discussão:

- Como Camilla se sentiu em relação ao primeiro dia de aula? Com o que você se preocupa quando inicia uma nova série?
- Qual foi o foco principal de Camilla em seu primeiro dia de aula?
- O que aconteceu com ela?
- O que causou seu “caso de listras”?
- Como ela conseguiu “curar” seu caso de listras?

NAgora que lemos esta história, vamos pensar sobre os momentos em nossas vidas que também passamos teve um “caso ruim das listras”. Se houver tempo, forneça uma experiência pessoal que se relacione com você, seja crescendo ou como professor. Aqui está um exemplo: “Quando comecei a ensinar, queria ser o melhor professor de todos. Vi muitos dos outros professores fazendo movimentos com as mãos para ajudar os alunos a se lembrar de novos conceitos. Decidi que essa deveria ser a única maneira de ser o professor “legal”, então tentei. Adivinha? Eu era TERRÍVEL! Meus alunos sempre ficavam confusos e meus movimentos de mão os deixavam chateados porque eu não sabia o que estava fazendo. Eu tive um “caso grave de listras” porque estava tentando ser como todos os outros professores da minha série! Finalmente percebi que meu talento especial, e que me deixou bastante tímida no início, era fazer pequenas canções para nos ajudar a lembrar. Meu “feijão-lima” eram minhas canções! Depois que parei e usei meu talento para cantar, consegui ser o melhor professor que poderia ser. Foi preciso coragem para ser eu mesmo, mesmo sendo diferente de todos os outros professores.

Forneça a cada aluno um feijão-lima em branco. De um lado, peça-lhes que escrevam ou desenhem uma ocasião em que tiveram um “caso grave das listras” seguindo a multidão e fazendo o que todos queriam, em vez do que eles queriam pessoalmente. Do outro lado, escreva ou desenhe algo único sobre você; algo que você goste ou que o excite, mas que pode fazer você se destacar de seus amigos. (Adoro testes de velocidade de matemática, embora todos os odeiem!).



refletir

5 minutos

Depois de completar os feijões-de-lima, reúna-os e leia-os em voz alta para a turma. Se o tempo permitir, peça à classe que adivinhe qual qualidade única pertence a cada aluno.

- Forneça feedback positivo para os alunos conforme eles se identificam.
- Lembre-os de que apenas o ato de compartilhar uma qualidade pessoal exige coragem!

À medida que envelhecemos, pode ser cada vez mais difícil sermos nós mesmos. É preciso coragem para ser você mesmo, mesmo diante da pressão de nossos amigos. No entanto, são essas qualidades únicas que tornam cada um de nós especial! Mostre bondade a si mesmo esta semana usando coragem para defender aquilo em que acredita. Tudo bem ser diferente!



Ideias de extensão

- Crie um quadro de avisos “Coragem de ser eu mesmo” com um gigantefoto da capa da matéria no centro. Adicione todos os feijões-de-lima ao quadro de avisos para destacar as qualidades únicas encontradas em sua sala de aula.
- EMcante um saco de sopa de feijão, destaque quantos tipos diferentes de feijão compõem esta deliciosa sopa. Reserve um tempo para identificar todos os feijões usando fotos e livros e, se possível, cozinhe a sopa!

Prompt do notebook RAK (consulte Projeto do notebook RAK na unidade Respeito para obter mais detalhes):

- Desenhe um quadrado no centro do seu caderno. Certifique-se de que é muito grande para que você possa escrever dentro.
- No topo do quadrado escreva CORAGEM.
- Divida seu quadrado em 3-5 listras.
- Pinte cada faixa de uma cor diferente.
- Escreva uma qualidade pessoal única sobre você em cada faixa.



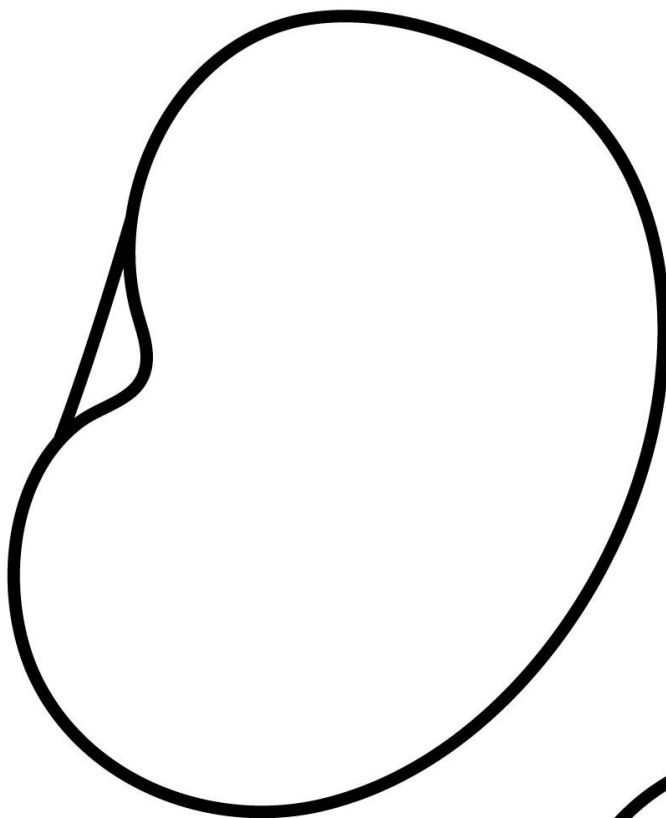
DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA
RECOMENDADO PARA
APRENDIZADO SOCIAL E
EMOCIONAL.

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.

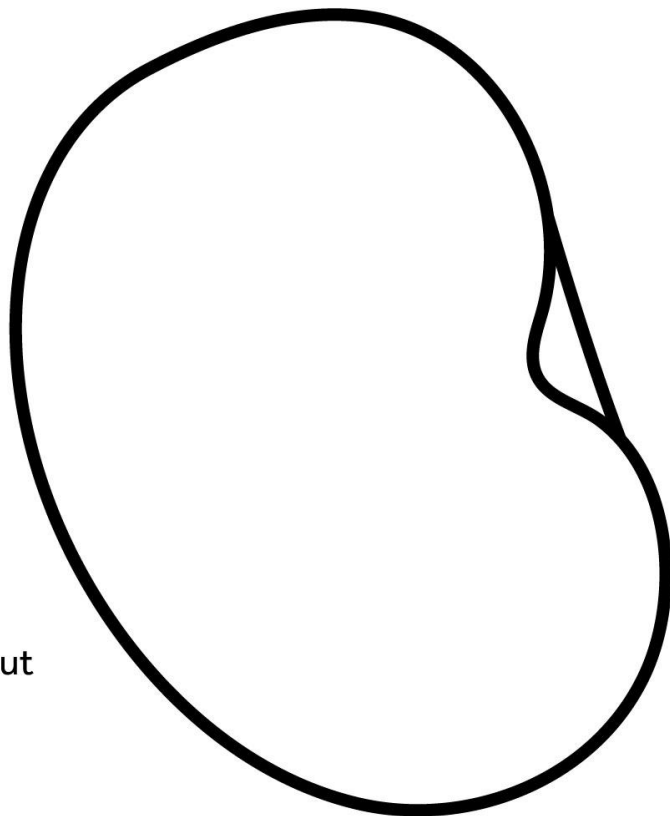
Kindness in the Classroom® atendeu ou superou todos os critérios da CASEL para programação SEL de alta qualidade. Kindness in the Classroom® recebeu a mais alta designação da CASEL para programação SEL de alta qualidade.

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

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



Write or draw a time when you had a bad case of the 'stripes' by following the crowd and doing what everyone else wanted, instead of what you personally wanted.



On this side, write or draw something unique about yourself—something you enjoy or that excites you, but might make you stand out from your friends.