

Conhecer e respeitar a nós mesmos

Esta lição permite que os alunos processem o conceito de respeito em um nível pessoal, estabelecendo um pequeno conjunto de regras para ajudar a governar como eles tratam suas mentes, corpos e corações todos os dias, tanto em casa quanto na escola.

Respeitar Subconceito(s)

Autocuidado, Bondade

Horário da Aula

45 minutos

Materiais requeridos

- ☐ Diários dos alunos (se isso não fizer parte do seu currículo, qualquer folha de caderno serviria) para ideias de auto-respeito
- ☐ Papel (de preferência cartolina resistente) para regras de auto-respeito
- ☐ Utensílios de escrita - podem ser marcadores se encorajar os alunos a desenhar ou decorar seu trabalho
- ☐ Fita

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.

Objetivo da lição

Os alunos irão:

- Defina respeito e autorrespeito.
- Desenvolva um conjunto de regras pessoais sobre auto-respeito.

Conexão com o professor/autocuidado

É extremamente importante ser gentil consigo mesmo como professor antes de esperar compartilhar o mesmo nível de respeito em sua sala de aula. Como você pratica auto-respeito pessoalmente? Alimentar seu corpo, garantir um sono adequado e reservar um tempo tranquilo todos os dias são ótimas opções para ser gentil consigo mesmo em preparação para a sala de aula todos os dias.

Dicas para diversos alunos

- Incentive os alunos a desenhar suas ideias se eles tiverem habilidades de escrita limitadas.
- Não force todos os alunos a compartilhar suas ideias se estiverem desconfortáveis.
- Você pode formar pares de alunos ou colocá-los em pequenos grupos se os alunos tiverem dificuldade em pensar em ideias e regras de auto-respeito por conta própria.
- Use computadores (se disponíveis) para que os alunos criem sua lista de regras para promover a prática de digitação e personalização.



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

**Compartilhar**

3-5 minutos

Vamos começar este ano com uma unidade sobre Respeito. Eu sei que você já ouviu esse termo antes. Alguém pode compartilhar sua definição da palavra respeito? Convide as respostas dos alunos; colocar termos-chave no quadro.

Como você sabe que alguém está lhe mostrando respeito? Convide respostas; faça anotações no quadro.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Como você, por sua vez, mostra respeito a alguém? Convide respostas; observe as semelhanças entre como os alunos observam o respeito e como eles respeitam.

Quando você é respeitado por outra pessoa, como isso faz você se sentir? Convide as respostas dos alunos.



Inspirar

5-7 minutos

Nesta unidade, veremos o respeito de várias maneiras. Veremos como respeitamos os outros e como respeitamos o que temos e para onde vamos. Também falaremos sobre o que significa ter conversas respeitadas e como ouvir os outros com respeito. Vamos começar, porém, falando sobre o que significa respeitar a nós mesmos.

*O autorrespeito é uma das formas mais poderosas de respeito e bondade. Por que você acha que é isso? ** Convide as respostas dos alunos; lembre aos alunos que é difícil ser respeitoso e gentil com os outros se não formos primeiro respeitosos e gentis com nós mesmos. Não podemos dar o que não possuímos.

Quero que todos abram seus diários [se aplicável; se não, pegue um pedaço de papel] e escreva estas três palavras:

MENTE
CORPO
CORAÇÃO

Atrás de cada uma dessas palavras, escreva ou desenhe pelo menos três maneiras pelas quais você respeita e é gentil com sua mente, seu corpo e seu coração. Deixe-me dar alguns exemplos para colocar suas ideias em movimento:

MENTE - *Eu vou para a escola para aprender cada dia mais!*
CORPO - *Eu como comida saudável para ficar forte e crescer.*
CORAÇÃO - *Ajudo os outros o que me faz sentir bem.*

Dê aos alunos de 3 a 5 minutos para escrever/desenhar.



Empoderamento

7-10 minutos

Normalmente, começamos cada ano letivo anotando ou aprendendo as regras da sala de aula. Uma dessas regras é respeitar os outros e a sala de aula. O que eu quero que você faça agora, porém, é escrever de três a cinco regras pessoais para este ano de auto-respeito. Quais são de três a cinco coisas que você fará por si mesmo ou pensará sobre si mesmo que o ajudarão a se lembrar de sempre se tratar com gentileza e respeito?

Tome seu tempo e faça um bom trabalho escrevendo com clareza ou desenhando uma imagem para representar suas regras de auto-respeito. Eu quero que você cole isso dentro de seu diário, dentro ou em cima de sua mesa, ou em seu armário (cubário); em qualquer lugar, você pode ser

lembrado todos os dias sobre como cuidará de si mesmo este ano. Você pode usar as ideias que acabou de gerar em seus diários/pedaços de papel para ajudá-lo a começar.

Distribua cartolina firme, se possível, para aumentar a vida útil do papel (para que não se rasgue facilmente); considere plastificar se uma opção gratuita estiver disponível em sua escola.



refletir

5 minutos

Peça aos alunos que compartilhem uma de suas regras de autorrespeito.

Lembre aos alunos que, para respeitar os outros, eles devem primeiro respeitar a si mesmos. Você os observará ao longo do ano para garantir que eles sigam suas próprias regras e cuidem de suas mentes, corpos e corações.



Ideias de extensão

- Na escola: Considere o uso da observação do auto-respeito como parte de futuras reuniões matinais ou bilhetes de saída; chame a atenção para os alunos que estão seguindo suas regras e fazendo boas escolhas em relação ao respeito próprio. Elogie os alunos por cuidarem de si mesmos.

Copie cada uma de suas regras antes que os alunos as coloquem em seu lugar especial para que você possa ajudá-los a se responsabilizar pelo que identificaram no início do ano letivo. Esta poderia ser uma ótima maneira de acompanhar o progresso nesta área! Você pode inserir a folha de “regras” nas pastas dos alunos e usá-las como pontos de discussão nas conferências de outono.
- Em casa: coloque uma cópia das regras de autorrespeito de cada aluno em seu arquivo para compartilhar com os pais nas conferências de outono ou envie uma cópia para casa com os alunos para compartilhar com os pais; essas regras devem ser seguidas tanto em casa quanto na escola. Envie oacompanha carta dos pais “Respect Unit” para apresentar a unidade e dar uma visão geral de todas as próximas lições para que os pais possam reforçar as mensagens em casa.



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/>