

Inventário de Responsabilidade Pessoal

Esta lição dá aos alunos a chance de auto-reflexão sobre o quão bem eles cumprem as responsabilidades diárias típicas por meio de um inventário de responsabilidade pessoal. Os alunos também debaterão maneiras de melhorar seu desempenho em uma responsabilidade e praticarão a vulnerabilidade identificando uma pessoa que possa responsabilizá-los por seu progresso.

Subconceito(s) de Bondade

Autodisciplina

Horário da Aula

30-35 minutos

Materiais requeridos

- ☐ Inventário de Responsabilidade Pessoal

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:

- Refletir sobre o cumprimento da responsabilidade pessoal.
- Identificar estratégias para auto-aperfeiçoamento de responsabilidade.
- Conecte o conceito de responsabilidade e prestação de contas.

Conexão com o professor/autocuidado

Não é coincidência que a primeira metade da palavra responsabilidade seja 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 adesão. Agora é a sua vez. Como você pode responder com bondade?

Dicas para diversos alunos

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Alunos com dificuldades de leitura podem precisar de ajuda para ler a planilha do Inventário de Responsabilidade Pessoal; isso pode ser feito em um ambiente de grupo grande, onde o professor lê cada responsabilidade e dá aos alunos tempo para responder pessoalmente.



Compartilhar

5-7 minutos

Em nossa última aula, realizamos um Inventário Ambiental aqui na escola. Desde aquela aula, o que vocês têm feito para serem mais responsáveis em relação à forma como cuidamos da Terra e do meio ambiente?

Convide os alunos a compartilhar.

Não é bom ser mais intencional e responsável sobre como ajudamos a Terra?



Inspirar

7-10 minutos

Agora vamos fazer um Inventário de Responsabilidade Pessoal. Dedicaremos alguns minutos para responder a algumas perguntas sobre nossas responsabilidades pessoais que temos aqui na escola, em casa e em nossa comunidade. Lembre-se, na primeira lição, escrevemos quais são algumas de nossas responsabilidades e depois falamos sobre como devemos ser autodisciplinados para garantir que estamos cumprindo nossas responsabilidades. Mas, realmente não avaliamos o quão bem gerenciamos nossas responsabilidades regularmente. Então, hoje vamos dedicar algum tempo para avaliar honestamente o quão bem estamos lidando com nossas responsabilidades diárias.

Distribua o Inventário de Responsabilidade Pessoal e dê aos alunos de 3 a 5 minutos para completá-lo. Pode ser mais rápido se você ler cada responsabilidade em voz alta; ou você pode dar aos alunos tempo para ler e refletir sobre cada um deles em silêncio.



Empoderamento

10-15 minutos

Vamos avaliar nossos estoques agora! Conte seus totais para cada coluna e anote-os na última linha.

Dê aos alunos um minuto para fazer isso.

(Opcional) Peça aos alunos que compartilhem alguns de seus resultados. Talvez você leia cada responsabilidade novamente e peça aos alunos que levantem a mão para sempre, quase sempre, raramente, nunca. Convide os alunos a compartilhar como/por que eles marcaram suas respostas. Se você acha que isso expõe muito os alunos pessoalmente, pule esta atividade.

Agora, vamos falar sobre outra parte da responsabilidade chamada prestação de contas. Quando somos responsáveis por algo, também somos responsáveis por isso, o que significa que as pessoas contam conosco para fazer o que dissemos que faríamos. E, se não fizermos o que precisamos fazer, estaremos decepcionando alguém ou criando mais trabalho ou estresse para os outros. É bom pedir a outras pessoas que nos ajudem a ser responsáveis por nossas responsabilidades.

Quem são algumas das pessoas que o responsabilizam pelas responsabilidades que você tem?

Convide a resposta do aluno. Respostas como pais, professores, amigos ou treinadores podem ser destacadas.

Agora, euolhe seu inventário novamente. Identifique uma responsabilidade que você marcou na coluna mais, raramente ou nunca na qual deseja trabalhar fazendo um “Sempre”. Em seguida, responda às três perguntas de reflexão abaixo do seu inventário. A última pergunta pede que você identifique uma pessoa que pode ajudá-lo a ser responsável por fazer um trabalho melhor na tarefa que você selecionou. Parte do seu trabalho hoje será pedir à pessoa que você identificou para ajudá-lo com essa responsabilidade.

Dê aos alunos algum tempo para responder às três questões de reflexão; flutuar na sala para ajudar e encorajar.



refletir

5-7 minutos

Peça a alguns alunos que compartilhem suas reflexões. Lembre aos alunos que eles devem perguntar à pessoa que identificaram como seu parceiro de responsabilidade se ela ajudará o aluno a fazer um trabalho melhor cumprindo a responsabilidade que deseja melhorar.



Ideias de extensão

- Peça aos alunos que escrevam cartas para seus parceiros de responsabilidade explicando o desafio da responsabilidade e como eles podem ajudar. Peça aos alunos que entreguem suas cartas.
- Peça aos alunos que compartilhem seus inventários com seus pais/responsáveis e discutam os resultados.
- Para uma extensão matemática, colete os dados do inventário e faça um gráfico dos resultados para toda a turma.



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

O Colaborativo para Aprendizagem Acadêmica, Social e Emocional (CASL) revisa programas SEL baseados em evidências desde 2003. Kindness in the Classroom® atende ao Programa SElect da CASL e está incluído no Guia CASL para Programas Eficazes de Aprendizagem Social e Emocional.

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

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

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Inventário de Responsabilidade Pessoal

Coloque um "X" na coluna que melhor representa suas experiências regulares.

Responsabilidade	Sempre	Majoritaria mente	Raramente	Nunca
Quando meu pai ou responsável me pede para fazer uma tarefa em casa (como pôr a mesa, lavar a louça, limpar meu quarto, etc.), eu faço na hora, sem reclamar ou negociar.				
Quando meu professor me dá dever de casa, eu faço imediatamente em casa sem lembretes ou pressão de meus pais/responsáveis.				
Eu uso por favor, obrigado e de nada, apropriadamente, sem lembretes.				
Quando estou em um time esportivo, tendo aulas de música, em um grupo de teatro ou em alguma outra atividade extracurricular (comunitária ou religiosa), eu ouço o instrutor/líder/treinador, sigo as regras e dou 100% toda vez.				
Eu sigo as regras e dou um bom exemplo para os outros (incluindo família e amigos).				
Mantenho o foco na aula e nunca sonho acordado ou desejo estar fazendo outra coisa.				
Escovo os dentes todas as manhãs e todas as noites.				
Eu como alimentos saudáveis e brinco ou faço atividades para manter meu corpo forte.				
Falo calmamente com meus irmãos ou pais, mesmo quando fico com raiva.				

Mantenho meu quarto limpo e organizado.				
Quando tiro algo (em casa ou na escola), coloco de volta onde encontrei e nas mesmas condições em que o encontrei.				
Se eu notar que um aluno na escola está sendo rude com outro aluno, direi alguma coisa.				
Se vejo lixo no chão, eu o pego e coloco em uma lixeira próxima.				
Quando saio de uma sala, apago as luzes (se não houver mais ninguém na sala).				
Quando escovo os dentes ou lavo as mãos, não deixo a água corrente por muito tempo.				
Sou voluntário em minha comunidade para ajudar os outros.				
TOTAIS				

Reflexão de Responsabilidade

1. Qual é UMA responsabilidade que você poderia melhorar?
2. Como você vai melhorar?
3. Quem você pedirá para ser seu parceiro de responsabilidade?
Deve ser uma pessoa que o ajudará a ser mais responsável por essa tarefa específica.