



Subconceitos abordados: Compaixão, Gratidão, Prestação, Empatia, Bondade

As lições de Bondade na Sala de Aula ensinam habilidades de bondade por meio de uma estrutura passo a passo de Inspirar, Capacitar, Agir, Refletir e Compartilhar. Cada lição começa com a etapa "compartilhar" para reforçar o aprendizado das lições anteriores. A peça de 'ação' está entretecida nas aulas, mas realmente ocorre nos projetos.

Nesta unidade, os alunos aprendem a cuidar de si e dos outros. As lições 1 e 2 fornecem aos alunos estratégias para entender e controlar o estresse para que possam cuidar de si mesmos, e as lições 3 e 4 oferecem aos alunos a oportunidade de identificar maneiras pelas quais podem cuidar dos outros. A lição 4 enfoca especificamente a empatia e como os alunos podem mostrar compaixão pelos outros por meio da empatia, identificando-se pessoalmente com as situações que observam ou das quais fazem parte.

Objetivo da unidade

Os alunos irão:

- Identificar estratégias para ajudar a gerenciar o estresse e melhorar a auto-estima.
- Discuta os conceitos de cuidado e compaixão.
- Entenda a definição de empatia.

Apresentação do Aluno

Bem-vindo à Unidade de Cuidados! Você aprenderá várias habilidades valiosas nesta unidade que o ajudarão a cuidar melhor de si mesmo e dos outros. Por exemplo, você aprenderá como identificar o que lhe causa estresse e como gerenciá-lo para ficar menos estressado. Você também aprenderá o que significa mostrar cuidado e compaixão pelos outros, principalmente por meio de uma habilidade que chamamos de empatia. A empatia é a capacidade de se relacionar com alguém que está vivenciando algo que você também vivenciou. Quando simpatizamos com os outros, podemos mostrar mais facilmente cuidado e compaixão por eles. As lições desta unidade mostrarão como você pode se tornar uma pessoa mais atenciosa!

- Reconhecendo o estresse bom e ruim
- Estratégias para controlar e reduzir o estresse
- Cuidar de outras pessoas em sua comunidade

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Empatia

Vamos começar com a nossa primeira lição!

Lições da unidade

Título da lição	lições objetivas	Materiais requisitados
Lição 1 Leve cinco	<ul style="list-style-type: none">• Compare/contraste o estresse bom e ruim.• Identificar estratégias para ajudar a gerenciar o estresse e melhorar a auto-estima.	<ul style="list-style-type: none">❑ Papel branco ou colorido - de preferência cartolina - para os alunos❑ trace suas mãos❑ marcadores
Lição 2 Dar cinco	<ul style="list-style-type: none">• Reconheça o que lhes causa estresse.• Examine como todos estão estressados por coisas diferentes.• Desenvolva cinco estratégias para cuidar dos outros quando eles estiverem estressados.	<ul style="list-style-type: none">❑ Papel branco/cartolina, como o que foi usado na Lição 1❑ marcadores❑ Sinais de Atividade Estressada (podem ser em papel, papelão ou até mesmo escritos no quadro branco/inteligente, se houver espaço)
Lição 3 Querido Eu: Uma Carta sobre Compaixão	<ul style="list-style-type: none">• Discuta os conceitos de cuidado e compaixão.• Assista à compaixão em ação através do vídeo sobre o Coração de Joshua.• Reflita sobre as ideias principais do vídeo e relacione-as com suas próprias oportunidades pessoais de mostrar carinho e compaixão.• Escreva uma carta para eles mesmos falando sobre como eles podem se envolver mais no cuidado de suas comunidades.	<ul style="list-style-type: none">❑ Caro eu planilha ou papel de caderno de estudante❑ Envelopes do lado da carta, um para cada aluno
Lição 4 O que você faria?	<ul style="list-style-type: none">• Entenda a definição de empatia.• Reflita sobre situações hipotéticas que desencadeiam empatia e formule uma resposta.	<ul style="list-style-type: none">❑ Qual é a coisa gentil a fazer? Folha de trabalho (ver lição)

Projetos de Unidade

título do projeto	Visão Geral do Projeto	Materiais requisitados
Projeto 1 Caring Lapbook	Os alunos vão fazer um lapbook sobre o que aprenderam na Unidade de Cuidados. Os grandes tópicos incluem carinho, gentileza, autocuidado, redução do estresse, compaixão e empatia. Os alunos podem incluir quantos desses tópicos desejarem ou podem se concentrar em um ou dois que considerem mais importantes para eles. O objetivo do livro de volta é permitir que os alunos reflitam e compartilhem seu aprendizado de maneira criativa e prática.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Pastas ou pedaços grandes de cartolina<input type="checkbox"/> Tesoura<input type="checkbox"/> marcadores<input type="checkbox"/> Revistas (para recortar imagens/palavras)<input type="checkbox"/> Modelos de lapbook (se desejar)
Projeto 2 Percurso de Obstáculos da Empatia	Os alunos se envolvem em uma variedade de atividades que se tornam mais difíceis do que o normal porque estão de alguma forma em desvantagem. Os alunos passam por uma pista de obstáculos de empatia, primeiro, em plena capacidade e, em segundo lugar, com limitações impostas. Os alunos são cronometrados em ambas as experiências e há oportunidade no final do projeto para discutir suas experiências e a diferença entre ser capaz de passar pelo curso sem limitações e com limitações.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Grande espaço de sala de aula ou espaço de ginásio<input type="checkbox"/> pular corda<input type="checkbox"/> Dois pedaços de papel; um que diz: "A quarta série é a melhor!" e outro que diz "La quatrième année est la meilleure!"<input type="checkbox"/> Fita adesiva para colocar uma linha em zig zag no chão<input type="checkbox"/> Um sapato de gravata<input type="checkbox"/> Uma luva de forno ou luva(s) de inverno