

Eu Cuido da Minha #Selfie

Aprender que mostrar gratidão é uma forma de sermos gentis conosco devido à sua capacidade de reduzir o estresse e melhorar o moral geral é uma lição muito importante. Nesta lição, os alunos se concentram em identificar as maneiras como cuidam de suas mentes e corpos e identificam três coisas específicas (sobre si mesmos) pelas quais são gratos.

Cuidador Sub-Conceitos)

Compaixão, Gentileza

Prazo do projeto

25-30 minutos

Materiais requeridos

- ☐ Você usará os desenhos #selfie para a ideia do quadro de avisos no Projeto nº 1 desta unidade, então incentive os alunos a fazerem o melhor trabalho possível, usem cores vibrantes e assinem seus nomes.
- ☐ Folhas de trabalho #selfie impressas, uma para cada aluno (veja abaixo)
- ☐ Giz de cera, marcadores para colorir a selfie

Resultados da lição:

Os alunos irão:

- Identifique maneiras pelas quais eles cuidam de suas mentes e corpos.
- Identifique coisas sobre si mesmos pelas quais eles são gratos.
- Aplique o pensamento de autocuidado em suas vidas.

Dicas para diversos alunos:

- Incentive os alunos a desenhar suas respostas se não conseguirem escrevê-las.
- Deixe os alunos trabalharem em pequenos grupos para ajudar na geração de ideias

COMPARTILHAR:

Até agora, nesta unidade, falamos sobre o que significa cuidar de nós mesmos e dos outros por meio de uma comunicação respeitosa e evitando espalhar boatos e fofocas. Também falamos sobre o que significa fazer um pedido de desculpas sincero ou real e como podemos perdoar alguém. Vamos fazer uma revisão. Use esse tempo para uma rápida verificação de compreensão do grande grupo.

- O que é um boato?
- Como um boato é diferente de uma fofoca?
- Quais são os três métodos de comunicação?
- Quais são os quatro passos para fazer um pedido de desculpas sincero?
- Quais são os quatro passos para perdoar?

INSPIRAR:

Parte de oferecer cuidado aos outros, porém, é a capacidade de cuidar de nós mesmos. A gente conversou sobre isso logo na unidade. Alguém se lembra do que chamamos 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.

Especificamente, veremos como cuidamos de nossas mentes e de nossos corpos.

Considere fazer um brainstorming no quadro branco com diferentes ideias sobre como podemos cuidar de nossas mentes e nossos corpos para preparar os alunos para concluir a planilha por conta própria.

Mente: Seja gentil com os outros, seja grato, 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, fale a verdade sobre nós mesmos e outros, parem de fofocas e boatos, peçam desculpas, perdoem.

Corpo: Durma o suficiente, exercite-se, coma alimentos saudáveis como frutas e legumes, dance, ajude nas tarefas domésticas, seja ativo no recreio, participe da aula de ginástica, ande de bicicleta, pratique algum esporte, peça desculpas e perdoe (sim, existem benefícios físicos para a saúde quando fazemos isso!)

EMPODERAMENTO:

Distribua a planilha “Eu cuido da minha #Selfie” para os alunos preencherem/verem as instruções na planilha.

Os alunos podem trabalhar de forma independente ou em grupo para a prática semi-guiada. Esta pode ser uma maneira interessante de ver como eles transferem o que aprenderam até agora sobre cuidar dos outros para cuidar de si mesmos; flutuar de grupo em grupo para ver o que eles estão discutindo.

Como modelo, considere ter uma planilha #selfie que você mesmo preencheu. Você vai querer um para o quadro de avisos de qualquer maneira.

REFLETIR:

Se os alunos terminarem suas planilhas, você pode pedir que eles compartilhem seus trabalhos ou, se você agrupou os alunos para a sessão de brainstorming, deixe-os trabalhar nesses grupos e compartilhar o que eles têm no final do período de trabalho. Eles devem ser preenchidos para o propósito do quadro de avisos no Projeto nº 1, então você pode precisar dar aos alunos mais tempo para terminar ou solicitar que eles terminem em casa.

Adapte a mensagem de encerramento dependendo se os alunos terminaram ou não a planilha. Lembre aos alunos que alguns dos cuidados mais importantes que eles podem fazer é por si mesmos! Eles não serão capazes de cuidar de mais ninguém se não cuidarem primeiro de si mesmos.



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®

Eu cuido da minha #Selfie

Reserve algum tempo para pensar em como você cuida de si mesmo e faça o seguinte:

1. Faça um desenho da sua #selfie na tela do smartphone abaixo.
2. Responda às perguntas da próxima página sobre como você cuida da sua #mente e do seu #corpo.
3. Responda às perguntas sobre o que você é #grato em relação a você.
Pense nas coisas que você pode fazer, que você tem e que você é.

Eu Cuido da Minha #Mente. Três maneiras de cuidar da minha mente:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

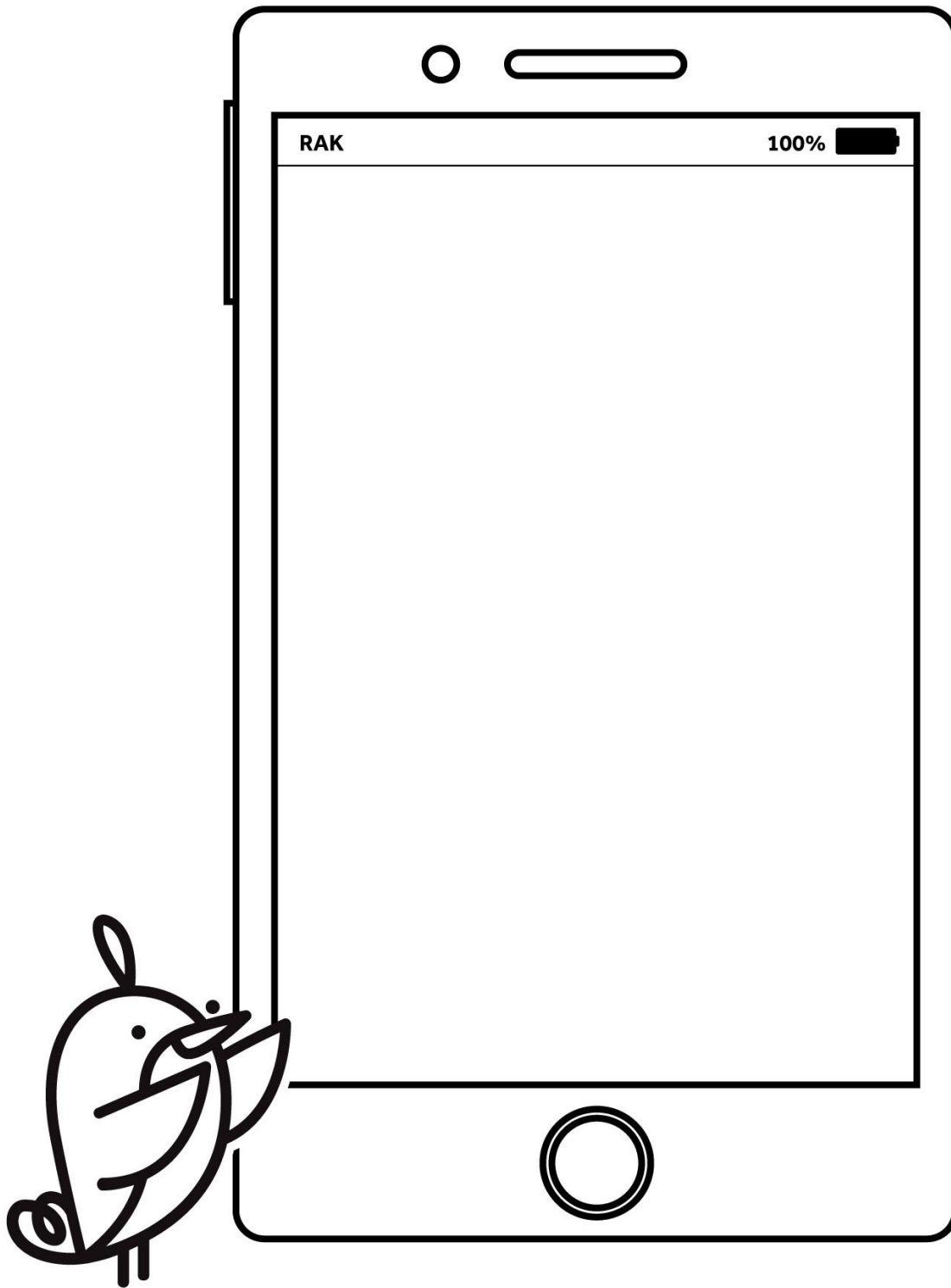
Eu cuido do meu #corpo. Três maneiras de cuidar do meu corpo:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

Estou #Grato Por. Três coisas pelas quais sou grato sobre mim:

1. Eu posso _____.
2. Eu tenho _____.
3. Eu sou _____.

my#selfie



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®