

30 Atos aleatórios de bondade

Esta lição dá aos alunos a oportunidade de trabalhar como uma classe para realizar uma série de atos aleatórios de bondade (RAKs) de várias maneiras em toda a escola. Os alunos marcarão seus RAKs em um calendário mestre e trabalharão para completá-los dentro do prazo definido pelo professor. No final, os alunos podem compartilhar suas experiências e pensar em maneiras de continuar demonstrando gentileza mesmo quando o ano escolar terminar.

Subconceito(s) de Bondade

Vulnerabilidade, Humildade

Horário da Aula

25-30 minutos. Espalhe ao longo do tempo, dependendo de quanto tempo os alunos têm para completar seus atos aleatórios de bondade. Isso pode ser introduzido no início do dia e concluído no final, ou introduzido no início da semana e concluído no final da semana.

Materiais requeridos

- ❑ Lista Aleatória de Atos de Bondade (em anexo)

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 serão capazes de:

- Entenda o que é um ato aleatório de bondade.
- Complete um certo número de atos de bondade dentro de um determinado prazo.
- Discuta a experiência e o impacto de se envolver em atos aleatórios de bondade.

Conexão com o professor/autocuidado

Ao entrarmos na última semana do ano letivo, a coragem de responder com gentileza nos leva para fora da sala de aula e de volta para nossas famílias e amigos, pois as férias de verão se aproximam em um futuro não tão distante. Você tem coragem de responder com gentileza em casa?

Às vezes, pode parecer mais difícil ser gentil com as pessoas mais próximas a você, pois também são as pessoas que sabem em primeira mão como apertar seus botões e diminuir seu humor. No entanto, o verdadeiro teste em sua capacidade de responder com gentileza é como você trata as pessoas em seu círculo íntimo. Esta semana, e durante todo o verão deste ano, use nosso homônimo, Random Acts of Kindness, como um lema de como tratar os outros todos os dias. Torne-se mais consciente das pessoas mais próximas a você. Encontre uma pequena coisa que você pode fazer para cada um deles diariamente. Algo pequeno, mas significativo; algo simples, mas gentil. Nenhum ato aleatório de bondade é pequeno demais para impactar o outro.

Seu esforço concentrado para tornar seu mundo imediato um lugar melhor tem um efeito cascata no mundo maior ao seu redor. Como você pode responder corajosamente com bondade diariamente?

Dicas para diversos alunos

- Ilustre as opções da lista.
- Escreva a lista em inglês e em outro idioma, especialmente se houver alunos ELL na turma.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Ajuste o número de escolhas com base na habilidade e no tamanho da classe;
12 opções podem ser demais para seus alunos lembrarem/processarem.



Compartilhar

5-7 minutos

Nesta última unidade, falamos sobre coragem. Com base nas lições que tivemos até agora, alguém pode revisar a definição de coragem para nós?

Peça a resposta de um aluno.

Coragem é estar disposto a tentar coisas novas, defender a si mesmo e aos outros e fazer a coisa certa, mesmo que os outros o pressionem a fazer a coisa errada.

Alguém tem um ato de coragem que gostaria de compartilhar, que tenha feito ou que tenha testemunhado desde que iniciamos esta unidade?

Convide de 2 a 3 alunos para compartilhar brevemente.

Obrigado por ter a coragem de compartilhar! Em última análise, é preciso coragem para fazer o que é certo e o que é gentil.



Inspirar

7-10 minutos

Para a lição de hoje, vamos fazer um ato aleatório de bondade! Um ato aleatório de bondade às vezes pode ser uma surpresa divertida de bondade dada a outra pessoa sem que ela esperasse! Esses atos de bondade são não anunciados, não necessariamente planejados e não recompensados. Você está fazendo coisas gentis para os outros apenas porque deseja que alguém se sinta bem, não porque deseja que alguém o note. (No entanto, tudo bem se outras pessoas testemunharem seu ato de bondade! A ciência diz que um ato aleatório de bondade melhora o humor do receptor, do doador E da testemunha!). A diferença é que você não é um anunciando o quão maravilhoso você é; você está simplesmente agindo e deixando a bondade fluir onde quer que seja!

Isso também pode exigir coragem, porque muitas vezes queremos ser reconhecidos pelas coisas boas que fizemos. É preciso disciplina para desenvolver as habilidades de bondade e de fazer a coisa certa sem esperar reconhecimento. Alguém se lembra de qual conceito central estudamos este ano que tem uma definição semelhante? Fazendo a coisa certa mesmo quando ninguém está olhando ou vai nos recompensar?

Convide a resposta do aluno; estamos procurando por “integridade” aqui.

Sim - integridade! Temos que trabalhar para desenvolver habilidades que nos permitam tomar decisões cuidadosas, corretas e ponderadas cada vez que nos deparamos com uma escolha. É isso que tentamos fazer o ano todo! Quantos de vocês acham que têm as habilidades para fazer escolhas boas e

gentis, mesmo quando parecem difíceis ou impopulares?

Convide um show de mãos. Se houver tempo, peça a alguns alunos que compartilhem uma habilidade ou estratégia que aprenderam este ano.

Isso é ótimo! Hoje vamos colocar essas habilidades em prática, cometendo um ato aleatório de bondade para outra pessoa.



Empoderamento

15-20 minutos

Aqui está como vamos fazer nossos atos aleatórios de bondade (RAKs). Todos vocês podem escolher qual RAK concluir: onde, quando e para quem. Temos uma lista de ideias RAK (em anexo) com ideias diferentes sobre eles. Projete o calendário RAK no quadro inteligente ou imprima/distribua uma cópia para cada aluno.

Você tem até _____ para concluir pelo menos _____ desses RAKs para outra pessoa. Estenda isso pelo tempo que precisar/quiser e defina um número mínimo para concluir; um está perfeitamente bem, embora você queira desafiar seus alunos com mais.

O objetivo é concluir seu ato sem aviso prévio ou sem esperar reconhecimento. Ao preencher seu RAK, assine seu nome no respectivo quadrado deste calendário mestre. Certifique-se de ter um calendário “principal” impresso ou criado - idealmente grande o suficiente para que haja espaço para várias pessoas assinarem cada quadrado - exibido de forma proeminente na sala.

Para revisar: o objetivo é que todos tenham assinado pelo menos _____ quadrado(s) até _____. Também queremos tentar realizar todos os RAK deste calendário, portanto, verifique o calendário regularmente para ver quais RAKs restam e tente fazê-los! Informe aos alunos que você também estará participando!



refletir

7-10 minutos

Como esta lição pode se estender por um período de horas ou dias, você a encerrará no prazo final definido ou logo após. No entanto, quando estiver pronto para encerrar, considere seguir os seguintes prompts com os alunos:

- Exiba o calendário mestre e discuta o que os alunos RAKs fizeram. Observe se houve algum que foi realizado mais e/ou menos (ou algum que os alunos não tentaram, pois o objetivo era fazer todos pelo menos uma vez). Peça aos alunos para compartilhar suas experiências ou se um RAK foi mais fácil de concluir do que outro, etc.
- Como você se sentiu quando completou seu(s) RAK(s)?
- Houve algum caso em que alguém o reconheceu pelo seu RAK? (Reconhecimentos comuns podem incluir um “obrigado” ou um sorriso ou outro comentário.)
- Como você pode continuar realizando RAKs mesmo após o término das aulas e você está em casa ou em outros ambientes durante o verão? Quais são algumas ideias do RAK para casa e na comunidade? Ajuste este último prompt se a sua escola não tiver as tradicionais “férias de verão” e estará em sessão.



Ideias de extensão

- Como alguns dos RAKs no calendário envolvem acessórios específicos (como pintar uma pedra de paz ou bondade ou escrever uma nota de agradecimento), você pode considerar ter uma “estação

de bondade” na sala de aula com alguns desses acessórios ou suprimentos para cumprir o RAK . Os alunos podem visitar a estação de gentileza durante o tempo de inatividade ou se terminarem o trabalho mais cedo, etc. Pode ser uma recompensa por permanecer na tarefa e ter tempo extra.

- Crie seu próprio calendário RAK como uma classe com tantos quadrados quantos alunos e deixe cada um desenvolver um RAK para adicionar ao calendário.



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/>

30 ideias aleatórias de atos de bondade para estudantes

No parquinho	No corredor	Na sala de aula	para adultos	Para outras crianças
Recolha o lixo e coloque-o no lixo.	Sorria e diga olá para alguém novo.	Faça uma anotação encorajadora para alguém de sua classe.	Ajude os funcionários do refeitório a limpar as mesas.	Doe as roupas que você perdeu para o banco de roupas da sua escola.
Desista do seu swing para alguém que está esperando.	Deixe alguém ir à sua frente na linha do bebedouro.	Dê seu prêmio de bom comportamento a alguém que merece, mas não ganhou.	Escreva uma nota de agradecimento ao seu professor de ginástica por ensiná-lo a se manter saudável.	Diga a outro aluno 'bom trabalho' na aula ou no parquinho.
Convide alguém jogando sozinho para entrar no seu jogo.	Pegue algo que caiu da parede e devolva a um professor.	Faça parceria com alguém que geralmente tem dificuldade em encontrar um.	Pegue os papéis que você vê no prédio para que o zelador não precise.	Traga uma sobremesa extra para o almoço de casa e compartilhe com alguém.
Deixe alguém ir à sua frente no escorregador.	Deixe alguém que teve que sair para alguma coisa voltar para a fila na sua frente.	Diga a alguém o quanto você gostou do novo corte de cabelo, da mochila ou dos sapatos dela.	Sorria e mostre aos pais o caminho para o escritório.	Ajude outro aluno a carregar uma mochila pesada para a sala de aula.
Ajude a guardar as bolas do parquinho quando o sinal tocar.	Ajude alguém que deixou cair seus livros ou papéis.	Endireitar a biblioteca da sala de aula.	Diga aos outros professores como eles são bonitos.	Faça amizade com o novo garoto na escola.
Escreva uma mensagem positiva em uma pedra e esconda-a para que alguém a encontre mais tarde.	Deixe um post-it positivo para alegrar o dia de alguém!	Deixe um bilhete bonito para o seu professor.	Coloque um cartão de bondade em um livro da biblioteca devolvido para o bibliotecário encontrar.	Pinte uma pedra de bondade para um amigo.