

# Cuidadoso

Esta semana nos concentramos na gratidão, que é ser grato e apreciar o que você tem e as pessoas ao seu redor. A classe irá explorar a gratidão no que se refere à sua vida pessoal, focando na positividade e bondade como ferramentas para aumentar o cuidado e a gratidão.

Comece a unidade com toda a aula e tente concluir pelo menos duas das miniaulas com seus alunos durante a semana. Cada mini lição é projetada para apresentar elementos da lição principal de maneiras novas e envolventes.

## Lição principal

**Lição da classe inteira**  
30 minutos



### Uma refeição de gratidão

A turma participará de um lanche simples apresentado de forma formal para enfatizar o quanto temos a agradecer. Os alunos discutirão todas as pessoas que contribuíram para o lanche e, em seguida, destacarão uma gratidão pessoal por escrito. *(Veja a página 2 para detalhes da lição.)*

## Miniaulas

**Para Grupos Pequenos**  
15 minutos



### Mostrando Gratidão

Divida a classe em grupos de 4-6. Designe 1-2 grupos para debater maneiras de mostrar gratidão pelas seguintes pessoas: colegas/amigos, pais/membros da família e colaboradores da comunidade (polícia, bibliotecário, etc.). Permita que cada grupo compartilhe de 3 a 5 maneiras diferentes de mostrar gratidão pela pessoa designada.

**Para Parceiros**  
15 minutos



### Sessão de Gratidão

Defina um cronômetro para 2 minutos. Divida a turma em duplas. Cada pessoa se revezará para fornecer o máximo possível de "gratidão" para a outra pessoa durante a sessão de 2 minutos. Redefina o cronômetro e repita com o outro parceiro. Faça com que cada par compartilhe sua gratidão favorita.

**Para indivíduos**  
15 minutos



### Eu sou grato por...

Pelo que você é grato em sua vida? Crie uma lista de 10 coisas pelas quais você é grato em sua vida cotidiana. Adicione ilustrações se o tempo permitir. Peça a cada pessoa que compartilhe sua gratidão mais incomum com a classe.

**Focado em tecnologia**  
15 minutos



### Gratidão Baseada na Mídia

Divida a turma em grupos de 4-6. Faça com que cada grupo faça um brainstorming de 3 maneiras de usar a tecnologia para mostrar gratidão aos outros ao longo desta semana. Cada pessoa escolherá um método e relatará a resposta que recebeu após agradecer.

# Uma refeição de gratidão

A turma participará de um lanche simples apresentado de forma formal para enfatizar o quanto temos a agradecer. Os alunos discutirão todas as pessoas que contribuíram para o lanche e, em seguida, destacarão uma gratidão pessoal por escrito.

**Horário da Aula**  
30 minutos

## Materiais requeridos

- ☐ Muffins ou outros lanches individuais para a aula com base nas necessidades de alergia
- ☐ Guardanapos
- ☐ Itens de limpeza (spray, toalhetes, etc.)
- ☐ Fichas
- ☐ Canetas/lápis

## Mapa de Padrões

Esta lição está de acordo com as Competências CASEL, Padrões Nacionais de Educação em Saúde, Padrões da Sociedade Internacional de Tecnologia em Educação, quando aplicável, e Padrões Estaduais Comuns. Por favor, consulte o [Mapa de Padrões](#) Para maiores informações.

## Objetivo da lição

Os alunos irão:

- Explore como eles atualmente demonstram gratidão pelo que têm e pelas pessoas ao seu redor.
- Expandir a capacidade de fornecer gratidão não solicitada.

## Conexão com o professor/autocuidado

A ciência mostra que a gratidão pode melhorar nosso foco mental, reduzir nosso estresse e melhorar nossa auto-estima e relacionamentos com os outros. Mas ter uma “atitude de gratidão” pode ser mais fácil dizer do que fazer. Nesta semana, ao ensinar os alunos sobre os benefícios da gratidão, lembre-se de se dedicar à gratidão. O que está indo bem em sua classe agora? O que está indo bem na sua vida pessoal? Quais são as pequenas coisas mundanas que você costuma dar como certo que, na realidade, teriam um grande impacto se fossem embora? Seja grato por eles. Coloque isso em prática escrevendo pelo menos cinco coisas pelas quais você é grato todas as manhãs antes de começar o dia na escola. Publique-os onde você possa refletir sobre eles ao longo do dia e onde os alunos possam ver (se você se sentir confortável em compartilhar sua lista). Fazer com que os alunos vejam você praticando gratidão tornará mais fácil para eles fazerem isso sozinhos.



## Compartilhar

3-5 minutos

Na semana passada, exploramos como cuidamos de nós mesmos, tanto física quanto mentalmente. Nesta semana, nosso foco muda para a gratidão pela forma como os outros cuidam de nós. Nesta unidade, basearemos nossa compreensão na seguinte definição de gratidão: “Ser grato e apreciar o que você tem e as pessoas ao seu redor”.

Vamos explorar o que a gratidão significa para cada um de nós. O que significa gratidão para você? (Peça respostas dos alunos.)



## Inspirar

3-5 minutos

Todos experimentam e definem a gratidão de uma maneira ligeiramente diferente. Pense em uma época em que você apreciou muito algo que alguém fez por você. Vire-se para o seu vizinho e compartilhe sua resposta.

Incentive os voluntários a compartilharem suas experiências com a classe.



## Empoderamento

15-20 minutos

Explique que a classe agora participará de uma breve “refeição” para nos lembrar de todo o trabalho que envolve cada refeição que consumimos.

Peça voluntários para:

- Distribua guardanapos para cada aluno e para o professor.
- Distribua o lanche.

Instrua a classe a esperar até que todos tenham recebido seu lanche (incluindo voluntários) antes de comê-lo.

Enquanto a classe está comendo, oriente-os na seguinte conversa:

De onde pode ter vindo esse lanche? (caseiro, comprado em loja, etc.)

De onde vieram os ingredientes?

Como esse lanche chegou à escola?

Quem teve a amabilidade de vos servir o lanche hoje?

Após todas as respostas terem sido fornecidas, explique que cada uma das pessoas listadas acima participou para fornecer a você um lanche delicioso e saudável neste período. Cada uma dessas pessoas se beneficiaria com sua gratidão expressa!

Como poderíamos mostrar gratidão a eles? (Permita que a classe discuta diferentes ideias para mostrar gratidão aos presentes e aos que não conhecem pessoalmente.)



## refletir

5-7 minutos

Forneça a cada aluno um cartão de índice. Peça-lhes que escrevam um agradecimento por uma pessoa que fez algo bom por eles hoje. Se necessário, forneça o prompt: “Sou grato por \_\_\_\_\_ porque...”

No lado em branco do cartão de índice, peça a cada aluno que ilustre sua gratidão com uma ilustração simples que complemente sua nota escrita.

Recolha os cartões de índice como um bilhete de saída no final do seu horário de aula. Guarde os cartões e leia-os anonimamente durante a semana para incentivar a gratidão como uma resposta natural à ajuda e bondade. SE o tempo permitir, peça a voluntários que façam agradecimentos adicionais todos os dias.