

# Cuidadoso

Esta semana nos concentramos na gratidão, ser grato e apreciando o que você tem e aqueles 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



### Gratidão Simples

A turma participará de uma atividade simples de gratidão destinada a demonstrar gratidão por outra pessoa da turma por ser ela mesma.  
(Veja a página 2 para detalhes da lição.)

## Miniaulas

**Para Grupos  
Pequenos**  
15 minutos



### Dramatizações de Gratidão

Como você DEMONSTRA gratidão? Divida em pequenos grupos e crie um esquete simples para ilustrar um exemplo de como você demonstrou gratidão esta semana.

**Para Parceiros**  
15 minutos



### Sessão de Gratidão

Com seu parceiro, crie um cartão de gratidão para um adulto de sua escola. Certifique-se de que sua declaração seja personalizada e mostre orgulho no trabalho, para que sua gratidão seja realmente revelada. Combine um horário para entregar seu cartão, pessoalmente ou anonimamente.

**Para indivíduos**  
15 minutos



### Quadrinhos Gratidão

Usando o modelo abaixo (ou um encontrado online como este <https://www.storyboardthat.com/storyboard-creator>), crie uma história em quadrinhos que mostre um momento em que você foi capaz de expressar sua gratidão a alguém em sua vida familiar. Como você foi capaz de demonstrar gratidão? Se você ainda não teve a oportunidade, deixe seu quadrinho refletir o que você PODE fazer na próxima vez que tiver a oportunidade de agradecer.

**Focado em  
tecnologia**  
15 minutos



### Tecnologia para a vitória!

Como um grande grupo, crie um gráfico T com um lado listando as áreas pelas quais somos mais gratos dentro da tecnologia e o outro lado fornecendo uma explicação de COMO isso ajuda você. Listar de 3 a 5 agradecimentos é o objetivo. Certifique-se de que sua gratidão seja acordada como classe!



# Gratidão Simples

A turma participará de uma atividade simples de gratidão destinada a demonstrar gratidão por outra pessoa da turma por ser ela mesma.

**Horário da Aula**

30 minutos

**Materiais requeridos**

- ☐ Fichas
- ☐ 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 por o que eles têm e aqueles ao seu redor.
- Expanda sua 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 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

A gratidão é fácil quando alguém faz algo óbvio ou enorme que o ajuda imensamente. Pense em uma época em que você apreciou muito algo que alguém fez por você e que realmente o ajudou. (Permita que vários voluntários compartilhem suas respostas.)



## Inspiração

4-6 minutos

Na semana passada, exploramos a necessidade de cuidar de nós mesmos mental e fisicamente e as consequências quando não o fazemos. Nesta semana, nosso foco muda para a gratidão pelos outros. Nesta unidade, basearemos nosso entendimento na definição de que gratidão é: “Ser grato e apreciar o que você tem e as pessoas ao seu redor”. Muitas vezes nos esquecemos para mostrar gratidão às pessoas ao nosso redor por serem elas mesmas e terem um efeito positivo em você, mesmo sem tentar!

Os grandes gestos são fantásticos e muito mais fáceis de identificar e agradecer aos outros. No entanto, à medida que continuamos a crescer e amadurecer em nossa capacidade de mostrar gratidão e bondade aos outros, precisamos fazer um esforço consciente para incorporar esse conceito em nosso pensamento diário.

Pare e pense em alguém que o afetou positivamente hoje apenas por ser ele mesmo. Talvez tenha sido a saudação gentil deles esta manhã, ou o fato de que eles seguraram a porta aberta quando você entrou na sala de aula. Você reconheceu essa pessoa? Você fez um esforço para mostrar-lhes gratidão de alguma forma?

É esse tipo de pensamento intencional que pode realmente mudar sua visão da vida de “fazer isso a cada dia” para positividade e gratidão.

Tudo depende do que você está procurando!

A escolha é sua.



## Empoderamento

15 minutos

Explique que a classe agora praticará o ato de gratidão intencional em nossa classe. Cada pessoa da classe, incluindo o professor, escolherá aleatoriamente uma pessoa da classe e escreverá uma declaração de gratidão por ela.

Diretrizes:

- Faça com que cada pessoa selecione aleatoriamente outra pessoa na classe usando palitos de picolé com um nome escrito (ou outra opção aleatória) para que todos sejam selecionados e não haja duplicatas ou “favoritos” selecionados.
- Forneça a cada pessoa um cartão de índice. Escreva a pessoa que eles escolheram no lado em branco e a declaração de gratidão no lado marcado. Na parte inferior da declaração de gratidão, eles podem assinar seu próprio nome ou mantê-lo anônimo.
- Cada declaração deve começar com o seguinte iniciador de frase: “Sou grato por \_\_\_\_\_.”
- Cada declaração de gratidão deve ser específica para a pessoa escolhida. Exemplo: “Sou grato por todas as vezes que você compartilha seus lápis comigo!” mas não: “Sou grato por seu casaco!”
- Leia cada gratidão em voz alta como um bilhete de saída.



## refletir

5-7 minutos

Guarde os cartões e distribua-os para que cada destinatário os guarde. Em classe, discuta como é receber gratidão por ser apenas VOCÊ. Como você pode continuar essa corrente de gratidão e espalhar bondade e gratidão para outra pessoa depois de sair da aula hoje?

Modelos de História em Quadrinhos


---
