



KINDNESS STARTS WITH ONE®

The Random Acts of Kindness Foundation • Manual do Instrutor de Bondade na Sala de Aula®

Gentileza na sala de aula®

Cultivando Resiliência Através da Bondade

Pessoas resilientes têm maior capacidade de bondade e podem criar relacionamentos mais fortes e significativos. Os participantes desta sessão se envolverão em atividades que conectam gratidão e gentileza à resiliência, enquanto aprendem como inspirar e capacitar os alunos a compartilhar bondade por meio do currículo Gentileza na Sala de Aula. A implementação da Gentileza na Sala de Aula criará um efeito duradouro em sua escola, onde **bondade se torna a norma e não a exceção.**

Este manual de treinamento foi escrito para escolas que se preparam para implementar a Bondade na Sala de Aula como uma intervenção universal. No entanto, seções deste treinamento podem ser retiradas ou alteradas para atender às necessidades de sua escola e/ou equipe.

Por favor, sinta-se à vontade para enviar um e-mail info@randomactsofkindness.org com qualquer pergunta.

Objetivos

Os participantes irão:

- Ser **inspirado** para criar uma cultura de bondade.

- Ser **empoderado** para implementar o currículo Gentileza na Sala de Aula.
- Criar um **Ação** planeje utilizar as ferramentas e recursos do Kindness in the Classrooms em sua sala de aula.

Materiais e Configuração

Lista de verificação de materiais

Certifique-se de preparar e embalar os seguintes itens para o seu treinamento!

Pastas do participante

Tudo listado abaixo está disponível [Em nosso site](#) com exceção do papel de carta em branco.

- ☐ Agenda participativa
- ☐ Apanhador de Notas
- ☐ Cartão de Bingo da Bondade
- ☐ 5 maneiras de ser gentil folheto
- ☐ Estação em brancoery (2 peças) e envelopes (2)
- ☐ Visão geral da estrutura de bondade
- ☐ Plano de aula modelo: The Ripple of Kindness; Grau 2, Unidade 1-Respeito, Lição 1
- ☐ Documentos de Implementação da Gentileza:
 - K-5 ou 6-8 Como ensinar KIC
 - Visão geral da unidade K-5 ou 6-8
 - Conexão do professor
 - Exemplo de calendário de implementação
- ☐ Formulário de avaliação

Kits de treinamento

- ☐ Apresentação em PowerPoint (incluindo vídeos)
- ☐ Materiais da Pasta do Participante (site do RAK)
- ☐ Manual do Treinador
- ☐ Sinais de tabela de nível de série
- ☐ Bolas para jogar Gratitude Ping Pong (suficiente para metade da aula)
- ☐ Tigela grande que pode conter água
- ☐ Uma pedrinha por participante
- ☐ Each Kindness Book (ou poder acessar uma leitura do livro Each Kindness video no YouTube)
- ☐ Pacotes de exposição de unidade de bondade na sala de aula
 - Uma cópia de toda a unidade 1-Respeito para cada nível de série precisa ser baixada e impressa no site da RAK e colocada em cada tabela de nível de série. Cada unidade incluirá:
 - ☐ Introdução à Unidade
 - ☐ 4 Lições
 - ☐ Projetos
 - ☐ Mapa de Padrões
 - ☐ Carta para casa

- **Atividade Alternativa:** Se você optar por usar a tecnologia para explorar a unidade de Respeito, verifique se há laptops e/ou tablets suficientes para todo o grupo

☐ Lista de verificação da cesta de mesa

Gráficos

- ☐ Gráfico de acordos de grupo (lista de acordos de grupo do PowerPoint)
- ☐ Estacionamento (em branco com o cabeçalho Estacionamento)
- ☐ 3-2-1 gráficos (papel em branco; um para cada série)
- ☐ Gráficos de perguntas de exploração e planejamento (papel em branco; um para cada série)

Lista de verificação de materiais

Materiais

- ☐ Sinal na folha
- ☐ 1 caneta por sinal na folha
- ☐ Crachás (um para cada participante)
- ☐ 2 canetinhas
- ☐ 1 bloco de papel gráfico Post-it em branco
- ☐ 1 Cavalete
- ☐ Conjunto de marcadores
- ☐ Sinos/fazedor de barulho
- ☐ Cesta para arrecadação de Fichas de Avaliação
- ☐ Cestas com guloseimas (opcional)

E EM

- ☐ Computador portátil
- ☐ Projetor
- ☐ Adaptadores apropriados, se necessário
- ☐ Tela
- ☐ Alto-falantes (para reproduzir vídeos e músicas)
- ☐ lista de reprodução/música
- ☐ Avanço de ponteiro/slide
- ☐ Cabo de extensão, se necessário

Configuração da Sala

- ☐ 1 tabela por grau nível; 4-6 participantes por mesa
- ☐ Mesa de material do treinador (perto da frente da sala/tela)
- ☐ Sinal-na mesa (perto da entrada)

Tarefas de treinamento

Uma semana antes do treino:

- ☐ Verifique novamente a reserva e configuração do quarto
- ☐ Confirmar Wi-Fi acesso e senha
- ☐ Preparar pacotes de participantes
- ☐ Reúna os materiais na lista de verificação
- ☐ Insira as informações do apresentador no slide final

Dia de Treinamento:

- ☐ Configurar apresentação do PowerPoint
- ☐ Configurar lista de reprodução e alto-falantes; tocar música enquanto os participantes entram na sala de treinamento
- ☐ Testar o avanço de slides, vídeos e alto-falantes
- ☐ configurar sinal na mesa com sinal em folha, crachás, canetas, canetinhas e cesta de avaliação
- ☐ Configure a mesa do treinador com o manual do treinador, sinos/noisemaker, marcadores
- ☐ Configurar cavalete e papel gráfico em branco
- ☐ Pendure o gráfico de Acordos de Grupo (coloque no cavalete ou na parede perto da frente da sala de treinamento)
- ☐ Hang Parking Lot (ao lado ou atrás da sala de treinamento)
- ☐ Coloque as cestas no centro das mesas
- ☐ Coloque os pacotes de lições do nível da série KiC nas mesas (sob as cestas ou na frente da mesa)
- ☐ Coloque as pastas dos participantes e os porcos nas mesas (um em cada assento)
- ☐ Colocar nota sinais de nível nas mesas
- ☐ Pendure o gráfico 3-2-1 (papel gráfico em branco) nas paredes perto das mesas dos participantes
- ☐ Pendure os gráficos de perguntas de exploração e planejamento (papel de gráfico em branco) nas paredes perto das mesas dos participantes

Após o treinamento:

- ☐ Se você coletar uma folha de assinatura, considere finalizando com um e-mail de agradecimento aos participantes. Personalize este e-mail com respostas para perguntas sobre estacionamento não respondidas ou recursos solicitados durante o treinamento.
- ☐ Colete ou fotografe gráficos 3-2-1 e de perguntas de exploração e planejamento. Compartilhe as descobertas com os administradores e seu contato Random Acts of Kindness.
- ☐ Digitalize e envie os formulários de avaliação por e-mail para o contato Random Acts of Kindness.
- ☐ Preencha o formulário Refletir e Conectar. Digitalize e envie o formulário por e-mail para o contato Random Acts of Kindness.

Treinadores' Agenda No aOlhar

Duração	Seção	Tema	Atividade e Discussão
30 minutos	1	Boas-vindas e Apresentações	<ul style="list-style-type: none"> • Introdução a atos aleatórios de bondade e Gentileza na Sala de Aula • Acordos de grupo • Serviço de limpeza • Objetivos • Agenda • Objetivo de Aprendizagem Pessoal
15 min.	2	Atividade para aquecer	<ul style="list-style-type: none"> • Compartilhamento de pares
10 min.	3	Justificativa	<ul style="list-style-type: none"> • Justificativa Mini-Ensino
10 min.	4	Resiliência	<ul style="list-style-type: none"> • cotovelos
15 min.	5	Gentileza ciência da bondade	<ul style="list-style-type: none"> • Bingo da Gentileza • Ciência da Bondade Mini-Ensino
15 min.	6	Gratidão ciência da gratidão	<ul style="list-style-type: none"> • Gratidão Ping Pong • Ciência da Gratidão Mini-Ensino
15 min. Quebrar			
15 min.	7	Estratégias de bondade para construir resiliência	<ul style="list-style-type: none"> • Mini-ensino de Estratégias para Construir Resiliência • 5 maneiras de ser uma atividade gentil • Processando no Notes Catcher
40 min.	8	Você tem correio!	<ul style="list-style-type: none"> • Escrita de Cartas de Gratidão
20 minutos	9	Por que Gentileza na Sala de Aula?	<ul style="list-style-type: none"> • Gentileza na sala de aula Benefícios
30 minutos	10	Bondade na lição de modelo de sala de aula	<ul style="list-style-type: none"> • Lição Modelo de The Ripple of Kindness (Grau 2, Unidade 1-Respeito, Lição 1)
30 minutos. Almoço			

Continua na próxima página...

Duração	Seção	Tema	Atividade e Discussão
10 min.	11	Vídeo	<ul style="list-style-type: none">• Vídeo
60 min.	12	Gentileza na Exploração da Unidade em Sala de Aula	<ul style="list-style-type: none">• Exploração da Unidade de Bondade na Sala de Aula (Unidade de Respeito)• Gráficos 3-2-1
15 min. Quebrar			
60 min.	13	Implementação e Planejamento	<ul style="list-style-type: none">• Exploração de Materiais• Questões de Exploração e Planejamento
30 minutos	14	fechando	<ul style="list-style-type: none">• Perguntas e respostas• Avaliação do estacionamento• Revisão dos Objetivos• Atividade de fechamento• Formulários de avaliação• Obrigado!

Introdução

Seção 1

Componentes desta Seção:

- Bem-vindo e obrigado!
- Introdução ao Random Acts of Kindness Foundation e Bondade na Sala de Aula
- Acordos de grupo
- Serviço de limpeza
- Objetivos
- Agenda
- Objetivo de Aprendizagem Pessoal

Materiais:

- ☐ Gráfico de acordos de grupo
- ☐ Estacionamento
- ☐ Pacote do Participante



Dicas do facilitador

Prepare a sala de treinamento para os participantes 30 minutos antes do início do seu treinamento. À medida que os participantes entram, ouça uma música alegre e animada. Cumprimente as pessoas quando elas entrarem e ajude a encaminhá-las para a mesa de nível de série.

Tente não se apressar nesta parte do dia. Este é o momento em que os participantes estão se acomodando, se conhecendo e se preparando para o treinamento. Essa é a hora de você criar o tom que deseja manter pelo resto do dia.



Olá!

Observação

Este slide será mostrado quando os participantes entrarem na sala.



Dica do facilitador

Se você tiver pessoas observando em vez de participar, certifique-se de apresentá-las para que o grupo saiba quem eles são e por que estão lá.

Bem-vindo e obrigado

Observação

Em sua introdução, você tem a oportunidade de ganhar credibilidade com os participantes, explicando sua conexão ou entusiasmo com a Gentileza na Sala de Aula. Reserve um tempo para explicar por que isso é importante para você.

Roteiro

Bem-vindo! Quero começar o dia agradecendo por seu serviço às nossas crianças! Você merece ouvir isso todos os dias!

Meu nome é _____ e eu sou... (veja as NOTAS acima para uma introdução completa.)

Vamos passar o dia focados em cultivar a resiliência por meio da bondade para você e seus alunos. Todo o treinamento e materiais que usaremos hoje são fornecidos gratuitamente pela The Random Acts of Kindness Foundation, ou RAK, para abreviar. Todos os recursos que estamos usando podem ser encontrados no currículo Gentileza na Sala de Aula ou na página do educador do site www.randomactsofkindness.org

Vamos dedicar alguns minutos para vocês se apresentarem.

- Nome,
- Escola,
- Algo que te fez rir na última semana.

instruções

Dê aos participantes alguns minutos para se apresentarem à sua mesa (ou a todo o grupo, se for um grupo menor).

Roteiro

Estou animado para passar o dia com você! Minha esperança é que você saia energizado e pronto para começar o ano letivo com algumas novas ferramentas e

ideias para ajudar não apenas seus alunos, mas a si mesmo e uns aos outros.

Imagine a world...

where you can succeed by being nice,
where we all pay it forward,
where people look out for each other,
where kindness is the philosophy of life.



Atos aleatórios de bondade Introdução

Roteiro

Antes de começarmos, quero convidá-lo a fechar os olhos ou direcionar o olhar para o chão.

Imagine um mundo onde você pode ter sucesso sendo legal, onde todos pagamos adiante, onde as pessoas cuidam umas das outras, e onde a gentileza é a filosofia de vida.

Visualize como seria este mundo para você. (pausa)

Pense no mundo que você criou em sua mente. Agora pense em como seria esse mundo na sua escola.

Abra seus olhos. A Random Acts of Kindness Foundation está trabalhando com pessoas incríveis como você para criar escolas onde isso seja uma realidade.



A Missão Atos Aleatórios de Bondade

Roteiro

A missão Random Acts of Kindness é tornar a bondade a norma!

Eles planejam cumprir essa missão oferecendo recursos on-line gratuitos para ESCOLAS, LOCAIS DE TRABALHO e FAMÍLIAS e COMUNIDADES.

Confira o site deles em www.randomactsofkindness.org aprender mais.



A estrutura de atos aleatórios de bondade

Roteiro

Isto é a estrutura O RAK usa como base para o currículo Bondade na Sala de Aula.

Cada unidade incluirá uma oportunidade para:

- **inspirar** o público, sejam eles estudantes ou adultos,
- **empoderamento** dando-lhes habilidades ou conhecimento,
- dar-lhes a oportunidade de **agir**,
- oferecer eles uma oportunidade de **refletir** em seu aprendizado/ações, e
- dar tempo para **compartilhar** seus pensamentos

Você verá essa estrutura modelada ao longo do dia de hoje também.

Group Agreements

- 1 **Be Present:** Work to stay engaged
- 2 **Be Brave:** Step up and step back
- 3 **Be Kind:** Maintain a safe space for meaningful conversation
- 4 **Be Aware:** Take care of yourself, take care of others



Dicas do facilitador

Certifique-se de que está gravando palavras ou frases exatas. Não os parafraseie. Honre suas palavras. Se você não ouvir ou começar a esquecer o que o participante disse, peça esclarecimentos ou que ele repita.

Ao gravá-los, alterne as cores entre duas cores diferentes. (Evite marcadores amarelos, pois são difíceis de ver.) Tente usar marcadores em negrito para que todos os acordos do grupo possam ser vistos de todos os locais da sala.

Elimine quaisquer acordos de grupo que não sejam acordados por todos.

Acordos de grupo

Roteiro

É importante desenvolver alguns acordos de grupo. Os acordos de grupo definem o tom e fornecem uma compreensão de como o grupo trabalhará em conjunto hoje. Comecei uma lista de acordos para nós e darei a você a oportunidade de adicionar quaisquer acordos. Vamos revisar nossa lista:

- *Esteja presente: trabalhe para se manter engajado.*
- *Seja corajoso: Suba e dê um passo para trás.*
- *Seja gentil: mantenha um espaço seguro para uma conversa significativa.*
- *Fique atento: cuide de você e outros.*

Existem outros acordos que você gostaria de adicionar?

instruções

Faça uma pausa e dê tempo aos participantes para responder.

Roteiro

Todos são responsáveis por seguir os acordos do grupo e "chamar" um acordo do grupo se ele estiver sendo contestado. Você pode me informar se um acordo está sendo contestado ou trazê-lo você mesmo ao conhecimento do grupo - o que for mais confortável para você.

Vamos dar uma última olhada em nossa lista e dar-me um "Thumbs Up" se concordarmos com nossos acordos de grupo!

instruções

Mostrar gráfico para o grupo ver ao longo do dia.



Housekeeping

Serviço de limpeza

instruções

Informe aos participantes:

- onde ficam os banheiros e
- onde podem encontrar água e/ou lanches.

Adicione qualquer outra informação importante para os participantes a esta lista.

Learning Objectives

- 1 Be **inspired** to create a culture of kindness
- 2 Be **empowered** to implement the Kindness in the Classroom curriculum
- 3 Create an **action** plan to utilize Kindness in the Classroom tools and resource in your classroom



objetivos de aprendizado

Roteiro

Vamos pegar nossas pastas e encontrar sua agenda. Como você pode ver, temos três objetivos para o dia. Ao final do dia, você:

- *Inspire-se para criar uma cultura de gentileza,*
- *Ser capacitado para implementar o currículo Gentileza na Sala de Aula e*
- *Crie um plano de ação para utilizar as ferramentas e recursos do Kindness in the Classroom em sua sala de aula.*

Agenda & Materials

Agenda e Materiais

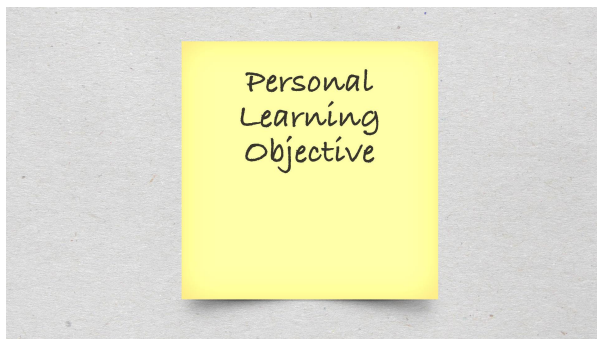
Roteiro

Olhando para a nossa agenda de hoje, começamos às _____.

Faremos uma pausa para o almoço às _____ e depois diremos “Adeus!” por _____. Haverá pausas ao longo do dia, de acordo com nossos acordos de grupo, certifique-se de cuidar de si mesmo quando necessário.

Existem várias apostilas que usaremos durante o dia e eu avisarei quando você precisar encontrar uma apostila para nossas atividades durante o dia. Temos um formulário de avaliação no verso de sua pasta que solicitaremos que você preencha antes de sair. Se precisar sair mais cedo, preencha o formulário de avaliação e deixe-o na cesta na placa na tabela.

Você deve ter notado as cestas em suas mesas. São materiais e guloseimas, como lenços, canetas e post-its. Sinta-se à vontade para usar esses itens conforme necessário.



Objetivo de Aprendizagem Pessoal

Roteiro

Acabamos de reservar um tempo para revisar o que planejamos como grupo para hoje. Agora, convido você a definir um objetivo pessoal de aprendizado para o dia. Em seu Apanhador de Notas, escreva uma ou duas coisas que você gostaria de poder fazer quando partirmos hoje. Use este objetivo para ajudar a guiar seu aprendizado.

instruções

Dê aos participantes alguns minutos para registrar seu objetivo pessoal de aprendizagem em seu Apanhador de Notas.

Roteiro

Há algum voluntário que gostaria de compartilhar seu objetivo pessoal de aprendizagem com o grupo?

instruções

Faça uma pausa para permitir que os participantes se voluntariem. Aceite as respostas de alguns voluntários.

Roteiro

Obrigado por compartilhar! Esses são grandes objetivos. Coloque seu objetivo onde você possa vê-lo ao longo do dia como um lembrete do que você está trabalhando durante este treinamento.

Tempo estimado: 15 minutos

Aquecimento

Seção 2

Componentes desta Seção:

- Emparelhar e Compartilhar

Materiais:

- ☐ Chimes/Noisemaker

Atividade:

- Compartilhamento de pares

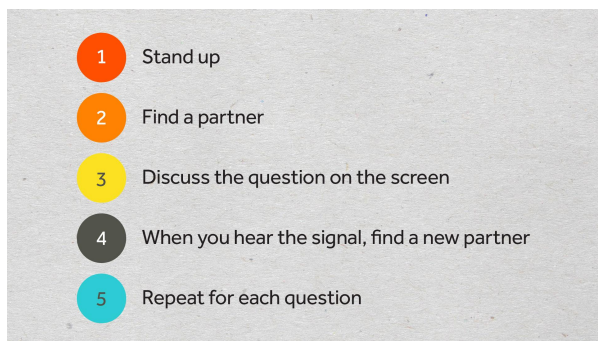
Warm Up Activity



Atividade para aquecer

Roteiro

Para nos deixar animados para o dia, temos uma atividade rápida de aquecimento para você! Vamos emparelhar e compartilhar.



Dicas do facilitador

Durante este tempo e ao longo da formação, os formadores irão processar uma atividade facilitando uma discussão. Aqui estão algumas dicas para facilitar uma discussão com sucesso:

- Certifique-se de fazer uma pausa depois de fazer uma pergunta. Embora possa parecer um silêncio constrangedor para você, essa pausa permite que os participantes pensem sobre a resposta à pergunta. Uma estratégia para ajudar a determinar a duração de sua pausa é contar lentamente até 10 em sua cabeça.
- Evite dizer coisas como: “Não me faça escolher alguém para compartilhar a resposta”, pois isso cria um ambiente de aprendizado inseguro.
- Se os participantes como um grupo inteiro não se oferecerem para responder, informe-os lá haverá outras oportunidades para discussão e compartilhamento no final do dia.
- Incentive e reforce a discussão dizendo coisas como: “Essa é uma ótima perspectiva!” Você pode compartilhar sua perspectiva ou experiência com os participantes quando for relevante para a discussão (mas tenha cuidado para não dominar a discussão).
- No final da discussão, agradeça aos participantes por compartilhar e participar.

Atividade de compartilhamento de pares


Roteiro

Quando eu disser “Vá!”, todos se levantarão e encontrarão um parceiro.

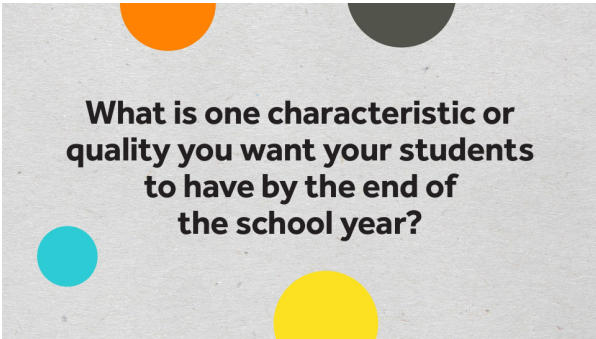
Se você não conseguir encontrar um parceiro, crie um grupo de três. Mostrarei uma pergunta na tela e darei a você alguns minutos para discuti-la. Quando você ouvir o sinal (chimes/noisemaker), encontre um novo parceiro e eu lhe darei uma nova pergunta. Posso esclarecer alguma dessas instruções?

instruções

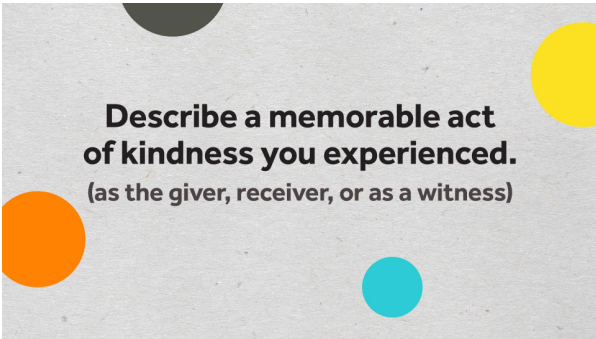
Depois que as perguntas forem respondidas ou se não houver perguntas, diga "Vá!"



**Why did you
choose a career
in education?**



**What is one characteristic or
quality you want your students
to have by the end of
the school year?**



**Describe a memorable act
of kindness you experienced.**
(as the giver, receiver, or as a witness)

Questões

Roteiro

Aqui estão suas perguntas:

Por que você escolheu a carreira de educador?

Qual é uma característica ou qualidade que você deseja que seus alunos tenham até o final do ano letivo?

Descreva um ato memorável de bondade que você experimentou como doador, receptor ou testemunha. Vou lhe dar alguns minutos para discutir com seu parceiro.

instruções

Dê aos participantes cerca de dois minutos para discutir e responder a cada pergunta. Entre cada pergunta, toque o carrilhão/barulhento e peça aos participantes que encontrem um novo parceiro. Quando novos emparelhamentos forem feitos, eles devem responder à próxima pergunta. Repita para todas as três perguntas.

Roteiro

Eu adoraria saber sobre o que você falou. (Faça e discuta cada pergunta, uma de cada vez.)

Por que você escolheu a carreira de educador?

Qual é uma característica ou qualidade que você deseja que seus alunos tenham até o final do ano letivo?

Descreva um ato memorável de bondade que você experimentou como doador, receptor ou testemunha.

Tempo estimado: 10 minutos

Justificativa

Seção 3

Componentes desta Seção:

- Justificativa Mini-ensino

Materiais:

- ☐ (nenhum material é necessário para esta seção)

Why are we here today?

Por que estamos aqui hoje?

Roteiro

Então, por que estamos aqui hoje? Já examinamos os objetivos de aprendizado, mas há algumas outras coisas que queremos destacar:

A missão da RAK é tornar a bondade a norma! Uma maneira que encontraram para fazer isso é por meio de um Currículo de aprendizado socioemocional baseado em evidências de Nível 1 chamado Gentileza na Sala de Aula.

O RAK atualizou recentemente seu currículo aprovado pela CASEL para incluir um foco mais forte na equidade e no autocuidado do professor. Eles estão muito entusiasmados em compartilhar este currículo novo e mais envolvente, relacionável e inclusivo com você hoje.

Como você verá, o currículo é projetado para ter professores de sala de aula ensinando!

- *Pesquisar nos diz que as aulas de aprendizagem socioemocional mais eficazes são fornecidas pelo professor da sala de aula.*
- *Este modelo dá aos alunos a oportunidade de generalizar e praticar habilidades ao longo do dia.*
- *Essa abordagem também ajuda os professores a construir relacionamentos positivos com os alunos e a criar um ambiente de sala de aula caloroso e inclusivo.*

Observação

Direcione os participantes interessados em saber mais sobre a pesquisa para o site Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning. (casel.org)

Roteiro

A RAK acredita no apoio ao bem-estar emocional de todos. É imperativo que o trabalho comece por VOCÊ!

Temos uma manhã divertida de atividades planejadas apenas para você.



Bondade pode ser a norma (1 min 14 seg)

Roteiro

Por último, mas não menos importante, estamos aqui para compartilhar o poder da bondade com você. RAK criou este vídeo para ilustrar como é fácil fazer da gentileza a norma, e não a exceção.

Espero que assistir a este vídeo permita que você veja o efeito cascata que um ato aleatório de bondade pode ter!

Tempo estimado: 10 minutos

Resiliência

Seção 4

Componentes desta Seção:

- cotovelos

Materiais:

- ☐ (nenhum material é necessário para esta seção)

RESILIENCE

The capacity to recover from adversity and pursue your goals despite challenges.

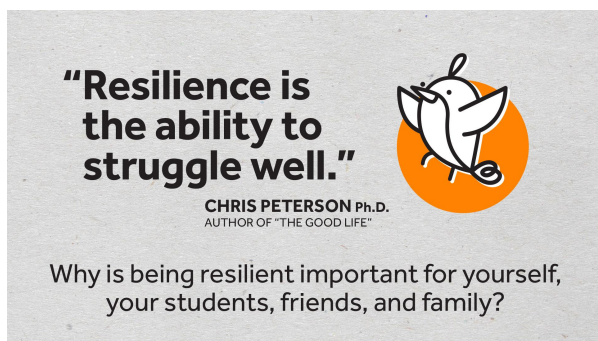
It can help us survive our worst days and thrive on others.

Bondade pode ser a norma

Roteiro

Queremos parar e dedicar um minuto para falar sobre resiliência e garantir que tenhamos um entendimento compartilhado da definição que estamos usando hoje. quando falamos sobre resiliência nós queremos dizer:

A capacidade de se recuperar da adversidade e perseguir objetivos apesar dos desafios.



Capacidade de Lutar Bem

Roteiro

Outra maneira de olhar para a resiliência é a capacidade de lutar bem. Por que ser resiliente é importante para você, seus alunos, seus amigos e familiares? Vou lhe dar alguns minutos para discutir esta questão com um parceiro de cotovelo.

instruções

Dê aos participantes alguns minutos para discutir a questão.

Caminhe pela sala ouvindo as conversas para determinar quando os participantes concluíram sua discussão. Quando eles estão falando sobre outros assuntos, é um sinal para reunir o grupo novamente.

Roteiro

Ouvi muitas conversas interessantes! Quem gostaria de compartilhar o que você discutiu?

instruções

Permita que algumas pessoas compartilhem suas respostas e facilite a discussão conforme apropriado.

Roteiro

Obrigado pela sua participação e ótima discussão! Agora vamos apresentar algumas atividades de gentileza e gratidão que você pode usar com seus alunos, em reuniões de equipe e em casa - literalmente em qualquer lugar - e todas elas ajudarão a cultivar a resiliência!

Tempo estimado: 15 minutos

Gentileza

Seção 5

Componentes desta Seção:

- Bingo da Gentileza
- Ciência da Bondade Mini-ensino
- Processando no Notes Catcher

Materiais:

- ☐ Cartão de Bingo da Gentileza (nas pastas dos participantes)
- ☐ Chimes / noisemaker
- ☐ Apanhador de Notas

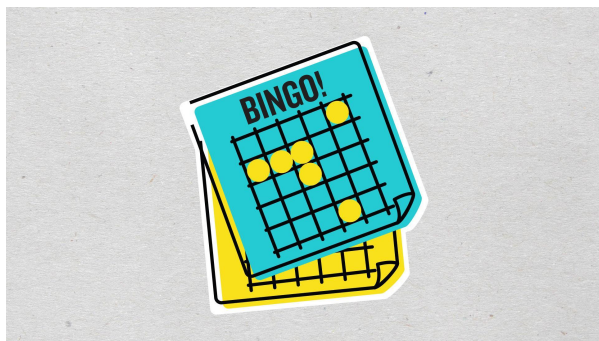
Atividade:

- Bingo da Gentileza



Apanhador de Notas

Observe o ícone acima
pra quando ter o grupos
use seu Apanhador de Notas.



Bingo da Gentileza

Roteiro

Vamos começar nossa manhã jogando bingo da bondade! Em sua pasta, você encontrará uma folha de bingo.

Aqui está como este jogo funcionará:

1. *Pegue uma caneta.*
2. *Caminhe pela sala, apresente-se aos outros participantes e pergunte se eles realizaram algum dos atos de bondade listados em seu cartão.*
3. *Assim que tiver uma correspondência, coloque as iniciais dessa pessoa no ato de bondade. REPITA!*
4. *Uma vez que você tenha combinado um número suficiente de pessoas com atos específicos de bondade em seu cartão em QUALQUER estilo de bingo (para cima, para baixo ou na diagonal), GRITE BINGO!*
5. *Assim que ouvir BINGO, tocarei os sinos para sinalizar que o jogo acabou.*
6. *Pronto, pronto, GO!*

instruções

Caminhe para ouvir o que está sendo compartilhado.

Peça ao vencedor que vá até a frente da sala para compartilhar os atos de bondade “vencedores” de seu cartão de bingo para o resto da sala.

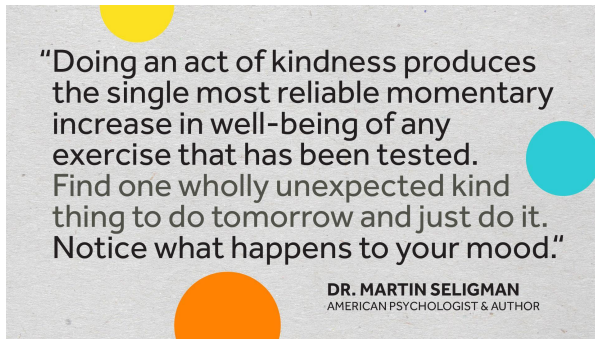
Bata palmas para o vencedor quando ele se sentar! (Crie entusiasmo.)

Roteiro

Como você se sentiu durante essa atividade? Percebi a mudança de riso, volume e energia durante essa atividade.

Quem gostaria de compartilhar um novo RAK que aprendeu? É algo que você pode incorporar à vida?

Você pode fazer esta atividade com seus alunos, funcionários ou familiares e pode encontrar a versão para adultos e alunos dos cartões de bingo no site Random Acts of Kindness.



Cotação Seligman

Roteiro

Martin Seligman, o fundador da psicologia positiva, também conhecido como o estudo da felicidade, diz, "Fazer um ato de bondade produz o aumento momentâneo mais confiável no bem-estar de qualquer exercício que tenha sido testado. Encontre uma coisa gentil totalmente inesperada para fazer amanhã e apenas faça. Observe o que acontece com o seu humor."



ciência da bondade

Roteiro

O que a ciência nos diz sobre a gentileza é que, quando a praticamos regularmente (mesmo que seja apenas um ato de gentileza por dia), ela pode:

- *diminuir o estresse,*
- *aumentar a felicidade,*
- *baixar a pressão arterial e*
- *inspirar mais bondade.*

O que estamos super empolgados em compartilhar com você é que a gentileza é praticamente a única coisa que triplica quando você a compartilha! Não apenas o doador e o receptor que participam de um ato de bondade experimentam esses benefícios, mas qualquer testemunha do ato experimenta exatamente os mesmos benefícios.!

Tempo estimado: 15 minutos

Gratidão

Seção 6

Componentes desta Seção:

- Gratidão Ping Pong
- Ciência da Gratidão Mini-ensino

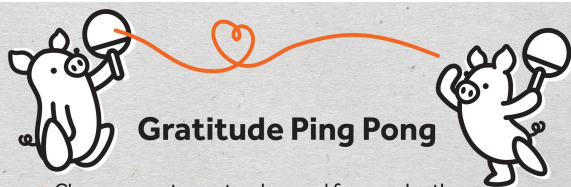
Materiais:

- ❑ Brinquedos de estresse de porco

Atividade:

- Gratidão Ping Pong

Time to feel good!



- Choose a partner, stand up and face each other.
- For 3 minutes, pass the ball back and forth, each time sharing something for which you are grateful.
- Don't go slowly! This should happen at a fast pace.

Gratidão Ping Pong Atividade

Roteiro

Agora vamos jogar Gratitude Ping Pong. Você notará um porco rosa que diz 'banco emocional' nele na mesa. Enquanto trabalhamos em todas as atividades de hoje, estamos enchendo nosso cofrinho emocional! Antes de começarmos, vou modelar como isso será divertido e fácil. Preciso de um voluntário para fazer parceria comigo.

instruções

Modele como isso vai ficar. Sai coisas como, “Sou grato pelo céu azul hoje,” ou, “sou grato pela minha família”. Se você estiver facilitando sozinho, peça a um voluntário para ajudá-lo a modelar.

Roteiro

Agora é a sua vez!

Escolha um parceiro. Slevantem-se e encarem-se.

Por 3 minutos, passe um de seus porcos para frente e para trás, sempre compartilhando algo pelo qual você é grato.

Não vá devagar! Tisso deve acontecer em um ritmo acelerado.

Estou definindo meu cronômetro para 3 minutos agora e tocarei os sinos quando o tempo acabar. IR!

instruções

Caminhe para ouvir o que está sendo compartilhado. Reflita exemplos do que você ouve quando você reunir o grupo novamente.

Continua na próxima página...

Roteiro

Eu ouvi coisas realmente ótimas! Quem gostaria de compartilhar o que eles são gratos com o grupo maior?

O que você percebeu durante essa atividade?

Como você se sentiu durante esta atividade?

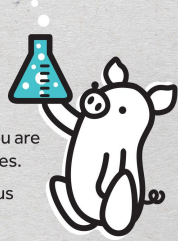
Onde mais você pode usar esta atividade?

Lembre-se, você não precisa ter porcos para fazer esta atividade. Essa atividade pode facilmente se tornar um ritual divertido com seus alunos, colegas ou família.

What does the science tell us?

Gratitude:

- reduces stress and plays a major role in overcoming trauma.
- fosters resilience by recognizing all that you are grateful for—even during the worst of times.
- has the power to heal, the power to bring us hope, and can help us cope.

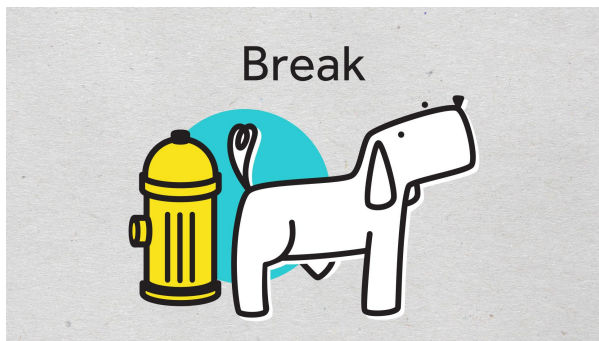


ciência da gratidão

Roteiro

O que a ciência nos diz sobre gratidão?

- *A gratidão reduz o estresse e desempenha um papel importante na superação do trauma.*
- *A gratidão promove a resiliência ao reconhecer tudo pelo que você é grato - mesmo durante os piores momentos.*
- *A gratidão tem o poder de curar, o poder de nos trazer esperança eo poder para nos ajude a enfrentar os momentos mais difíceis.*



Quebrar

instruções

Dê aos participantes uma pausa de 15 minutos. Diga aos participantes a que horas o treinamento começará após o intervalo.

Tempo estimado: 15 minutos

Estratégias de Bondade para construir resiliência

Seção 7

Componentes desta Seção:

- Mini-ensino de Estratégias para Construir Resiliência
- 5 maneiras de ser uma atividade gentil
- Apanhador de Notas

Materiais:

- ❑ Apanhadores de Notas



Estratégias para construir resiliência

Roteiro

Bem vindo de volta! Aqui estão algumas outras estratégias que podemos usar para construir resiliência.

Nossa primeira estratégia é manter um diário de gratidão.

Manter um diário:

- *afirma a bondade em nossas vidas, e*
- *adiciona ao nosso cofrinho emocional.*
- *Rrefletir sobre o que somos gratos leva a perceber mais coisas pelas quais somos gratos, assim como nossa experiência com pingue-pongue.*

Em seguida, lembre-se do mal.

- *Momentos difíceis em nossas vidas podem realmente refinar e aprofundar a gratidão. Eles nos lembram de não tomar as coisas como garantidas.*

Finalmente, mostre bondade.

- *Expresse sua gratidão agindo. Faça algo por aqueles em sua vida por quem você é grato.*

Time to feel good!



- Wake up 1
- Eat breakfast 2
- Talk to someone 3
- Go outside 4
- Go to bed 5

- Wake up 1 Send a positive text message
- Eat breakfast 2 Make it healthy
- Talk to someone 3 Compliment them
- Go outside 4 Pick up litter
- Go to bed 5 Write a gratitude list

5 maneiras de ser gentil: introdução/atividade

Roteiro

Em sua pasta, você encontrará o folheto “5 maneiras de ser gentil”. Vamos dedicar alguns minutos para pensar em maneiras de incluir a bondade em nossa vida diária.

Uma maneira fácil de praticar a bondade em nossa vida diária é incorporá-la às coisas rotineiras que fazemos todos os dias.

RAK teve algumas ideias baseadas no que a maioria das pessoas faz diariamente.

instruções

Passa pelo slide com as atividades diárias listadas.

Passa por RAKs fáceis que podem ser acoplados a essa atividade diária. Saliente que alguns dos RAKs estão focados no autocuidado (comer um café da manhã saudável) e cuidar do meio ambiente (recolher o lixo).

Roteiro

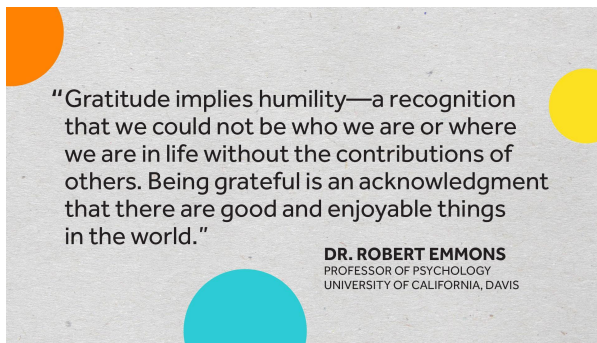
Agora é a sua vez!

Pense em 5 coisas que você faz todos os dias como um relógio. Pode ser qualquer coisa como escovar os dentes para dirigir. Liste essas 5 coisas noesquerda lado dos números.

Nocerto lado, liste 5 maneiras pelas quais você pode adicionar gentileza a essas atividades.

instruções

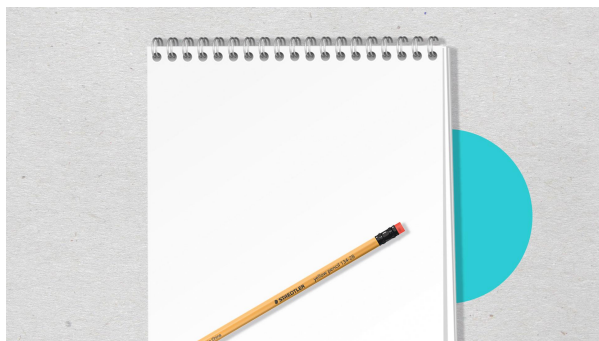
Dê aos participantes 5 minutos para escrever sua listas. Peça a alguns voluntários que compartilhem uma atividade diária e como eles acrescentariam gentileza à atividade.



Gratidão Implica Humildade

Roteiro

O Dr. Robert Emmons disse: “Gratidão implica humildade — um reconhecimento de que não poderíamos ser quem somos ou onde estamos na vida sem as contribuições dos outros. Ser grato é um reconhecimento de que existem coisas boas e agradáveis no mundo.”



Apanhador de Notas

Roteiro



Quero convidá-lo a encontrar o seu Apanhador de Notas na sua pasta. Você usará isso ao longo do dia para capturar seus pensamentos e ter tempo para refletir sobre seu aprendizado.

Com base no que você aprendeu até agora, capture algumas maneiras pelas quais você gostaria de começar a desenvolver sua resiliência em seu Apanhador de Notas.



Dica do facilitador

Semelhante a usar uma pausa para permitir que os participantes respondam a uma pergunta, o que parece muito tempo para o treinador parece pouco tempo para o participante. Certifique-se de dar aos participantes tempo para escrever em seu Apanhador de Notas. Se você der a eles um tempo exato, como "Vamos levar 3 minutos...", certifique-se de dar a eles 3 minutos. Use um cronômetro ou relógio. Se você disser: "vamos levar alguns minutos...", dê-lhes algum tempo e depois observe a sala para determinar quando seguir em frente (os participantes estarão conversando, movendo-se de seus assentos, etc.)

Tempo estimado: 40 minutos

Você tem correio!

Seção 8

Componentes desta Seção:

- Escrita de Cartas de Gratidão

Materiais:

- ☐ Papel em branco
- ☐ envelopes
- ☐ Canetas

Atividade:

- ☐ Escrita de Cartas de Gratidão

Time to feel good!



You've Got Mail!

1. Write a letter of gratitude to someone who has changed your life for the better.
2. Write a letter to yourself filled with positive affirmations and appreciation for the person you are!



TIP

Dica do facilitador

Considere tocar uma música suave durante esta atividade.

Você tem correio!

Roteiro

Uma das últimas atividades antes do almoço vai exigir que você vá mais fundo. Vamos escrever algumas cartas de agradecimento! Como educadores, vocês sabem da importância de transferir pensamentos e conhecimentos para o papel. Este exercício nos permitirá fazer exatamente isso. Hoje cedo, we falou sobre psicologia positiva, que é o estudo da felicidade. Dr. Martin Seligman, o fundador da psicologia positiva, criou este exercício de carta de gratidão. Isso exigirá que você reflita e seja atencioso. Você terá cerca de 30 minutos para completar duas letras. Em sua pasta, há papel em branco e envelopes. Em seu Apanhador de Notas, há uma página com alguns prompts para ajudá-lo a redigir suas cartas.

Esta é uma atividade em duas partes.

Para a Parte 1, Vou te convidar a escrever uma carta para alguém que mudou sua vida para melhor. Pense em um colega, um mentor na escola ou até mesmo em um membro da família.

Para a Parte 2, você vai escrever uma carta para você mesmo celebrando e descrevendo seus pontos fortes, habilidades, valores, comportamentos e ações que afetaram e continuarão a afetar os outros de maneira positiva.

Eu quero fazer uma pausa aqui para ver se há alguma dúvida? Você terá um total de 30 minutos para escrever as duas cartas.

Vamos falar sobre a carta de agradecimento que você escreverá para alguém que mudou sua vida para melhor. Vamos incentivá-lo a pensar em alguém que ainda está vivo. Por que? BPorque, em última análise, estamos encorajando você a enviar esta carta a eles ou, melhor ainda, lê-la pessoalmente. Isso pode parecer estranho, mas pode ser muito poderoso!

Continua na próxima página...

Roteiro

Depois de escrever sua carta para outra pessoa, você escreverá uma carta para si mesmo. Isso pode ser difícil para algumas pessoas, pois muitas vezes não reservamos tempo para reconhecer todos os presentes que oferecemos aos outros. Conforme mencionado, há um prompt em seu coletor de notas para ajudá-lo a pensar sobre como os outros o descreveriam. Use essas palavras como ponto de partida ao escrever a carta para si mesmo.

Agora eu quero te convidar a fechar os olhos ou abaixe o olhar para o chão. Visualize o rosto de alguém que fez ou disse algo que mudou sua vida para melhor. Pense no que essa pessoa fez, por que você é grato por ela e como o comportamento dessa pessoa afetou sua vida.

instruções

Dê aos participantes alguns minutos e depois convide-os a abrir os olhos.

Roteiro



Pense na pessoa que lhe veio à mente e escreva o nome dessa pessoa em seu apanhador de notas. Em seguida, siga as instruções para debater ideias antes de escrever sua carta. Sua carta finalizada deve explicar o que eles fizeram por você e por que você é grato.

Vamos deixar este slide enquanto você escreve. Lembre-se de que isso pode ser um exercício emocional para algumas pessoas. Pedimos que respeitem o tempo e o espaço de cada um durante este exercício.

Direção Dê um aviso de 5 minutos.

Continua na próxima página...

Roteiro

Temos cerca de 5 minutos restantes. Plocação pense em encerrar seus pensamentos.

Direção

Use os sinos/barulhos para terminar o exercício com cuidado e reúna o grupo quando chegar a hora.

Roteiro

Reservar um tempo para refletir sobre o que deu certo em nossas vidas nos dá o presente da gratidão. O mundo sempre nos mostrará o bem e o mal, mas hoje passamos um tempo agradecendo pelo que temos. Dessa forma, conseguimos encher nosso cofrinho emocional e cultivar nossa própria resiliência.

Se você não terminou, não se preocupe. Você terá tempo durante o almoço para completar suas cartas. Incentivamos você a colocar sua carta para si mesmo em um lugar seguro de que você se lembrará e, em seguida, faça uma anotação em sua conta pessoal. calendário daqui a três meses, para ler sua carta.

Existem algumas opções para sua outra carta de agradecimento:

- 1. Selar, carimbar e enviar pelo correio carta.*
- 2. Ligue para eles e leia a carta em voz alta.*
- 3. Ou, euSe você realmente deseja ter uma experiência poderosa, encontre-se com eles pessoalmente e leia em voz alta.*



Cofrinho Emocional

Roteiro

Já fizemos muito hoje! Passamos a manhã dando-lhe as ferramentas para preencher o seu emocional cofrinho.

Jogamos bingo da bondade, que pode ser facilmente usado em sala de aula, em um programa extracurricular ou para iniciar uma reunião de equipe.

Jogamos pingue-pongue de gratidão, que pode ser jogado com qualquer coisa e em qualquer lugar.

Discutimos a ciência e a facilidade de atos gentis e terminamos escrevendo cartas de gratidão.

Guarde seu cofrinho emocional para lembrá-lo de sempre fazer depósitos.

Tempo estimado: 20 minutos

Por que Bondade na sala de aula?

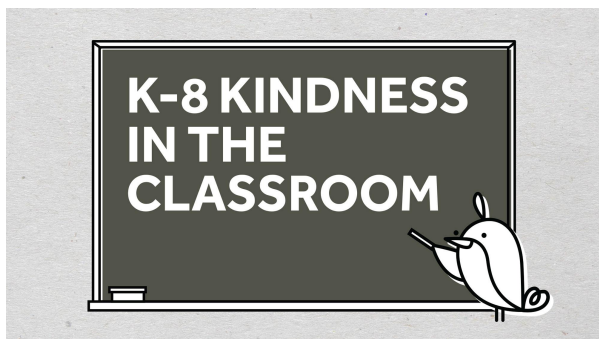
Seção 9

Componentes desta Seção:

- Bondade na sala de aula Benefícios

Materiais:

- ☐ (nenhum material é necessário para esta seção)



Por que usar a bondade na sala de aula?

Roteiro

Como você provavelmente sabe, existem MUITOS outros currículos de aprendizagem socioemocional no mercado, mas RAK quer destacar o que torna o Kindness in the Classroom único.



100% FREE!

Livre

Roteiro

É de graça!

Não há cobrança pelo currículo, recursos ou treinamento do Kindness in the Classroom publicados no site do RAK.

No entanto, existem materiais listados na introdução de cada unidade que você deve revisar! Alguns itens podem estar prontamente disponíveis em sua sala de aula ou escola. Outros podem precisar ser comprados.



Baseado em evidências e aprovado pela CASEL!

O currículo Bondade na Sala de Aula funciona! O Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) listou o Kindness in the Classroom como um Programa SElect. Classificando-o como um currículo de aprendizagem socioemocional baseado em evidências de alta qualidade.

A pesquisa apresentou aumento de:

- *cultura e clima positivo da escola e da sala de aula,*
- *fortes relações aluno/professor,*
- *por aceitação,*
- *empatia simpatia,*
- *autoconhecimento e*
- *confiança entre os funcionários.*

A pesquisa também mostra uma diminuição em:

- *referências de disciplina,*
- *conflito nas relações aluno/professor, e*
- *comportamento agressivo.*

E a boa notícia é que existe uma conexão direta entre programas socioemocionais e sucesso acadêmico!

Novamente, toda a pesquisa está disponível para download no site Random Acts of Kindness, se você estiver interessado em aprender mais.

Aligned with Standards



- Common Core
- CASEL
- National Health Education Standards
- Grades 6-8 maps to ISTE standards

Alinhado com os Padrões

Roteiro

As lições de Bondade na Sala de Aula foram todas mapeadas para:

- Núcleo comum,
- O Colaborativo para Aprendizagem Acadêmica, Social e Emocional (CASEL)
 - Uma fonte confiável de conhecimento sobre aprendizado social e emocional (SEL) de alta qualidade e baseado em evidências
- Tos Padrões Nacionais de Educação em Saúde

E o currículo 6-8 é mapeado para os padrões da Sociedade Internacional de Tecnologia em Educação (ISTE)

Você encontrará um link para o mapa de padrões no canto inferior esquerdo de cada lição.

O relatório de mapeamento de padrões da Gentileza na Sala de Aula pode ser encontrado no site do RAK.

Self-Care



Autocuidado do professor

Roteiro

Como mencionado anteriormente hoje, RAK acredita em apoiar o bem-estar emocional de todos. Como o RAK acredita que é imperativo que o trabalho comece com você, eles adicionaram o foco no autocuidado do professor a cada aula!



Uma lente de patrimônio forte

Roteiro

A RAK foi muito intencional ao criar um currículo com uma forte lente de equidade. O currículo foi desenvolvido com o apoio do The Equity Project para incluir um foco na diversidade, inclusão, igualdade e equidade.

O relatório de equidade Kindness in the Classroom pode ser encontrado no site da RAK.



A bondade é a base

Roteiro

O que é realmente único sobre o currículo da Bondade na Sala de Aula é que ele está enraizado na bondade.

O currículo foi projetado para ir além da aquisição de habilidades, dando aos alunos a oportunidade de se inspirar, sentir-se fortalecido, agir de acordo com o que aprenderam, refletir e compartilhar suas experiências.



Vídeo Kind Kids Club (4 min 17 seg)

Roteiro

Queremos mostrar a você o vídeo Kind Kids Club para que você possa ver como uma escola levou a bondade para o próximo nível.

Kindness Concepts



K-8 Bondade na Sala de Aula Estrutura Curricular

Roteiro

Agora queremos entrar no âmago da questão sobre Bondade na Sala de Aula.

É um currículo de um ano que abrange seis conceitos de bondade em cada nível de ensino:

- *Cuidadoso*
- *Coragem*
- *Respeito*
- *Responsabilidade*
- *Integridade*
- *inclusão*

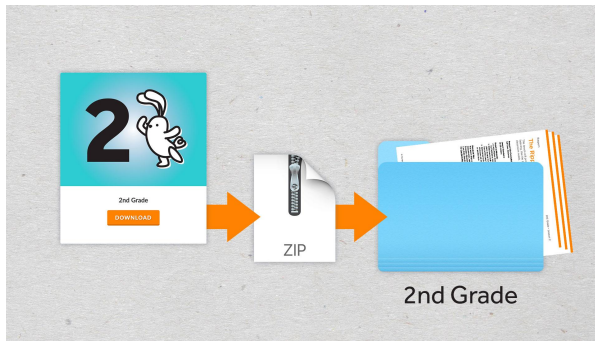
Em nosso currículo K-5 cada conceito é explorado em uma unidade de seis semanas, com 4 semanas dedicadas a aulas e 2 semanas dedicadas a projetos. Cada lição pode levar de 25 a 45 minutos.

Em nosso currículo 6-8, cada conceito também é explorado em uma unidade de seis semanas, com 4 semanas dedicadas a aulas e 2 semanas dedicadas a projetos. Além disso, o currículo 6-8 inclui miniaulas de 10 a 15 minutos que você pode optar por incorporar ao longo da semana para reforçar cada conceito.

Por favor, retire o documento de estrutura de bondade localizado em sua pasta.

Cada lição ensina habilidades de gentileza por meio de uma estrutura passo a passo de Compartilhar, Inspirar, Capacitar, Agir e Refletir. 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.

O currículo foi concebido para ser implementado por toda a escola. As lições se complementam para que todas as séries se concentrem no mesmo conceito ao mesmo tempo; criando um foco de bondade universal para toda a escola.



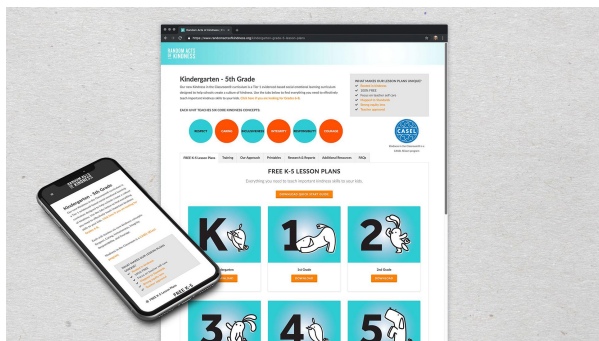
O site

Roteiro

O site do RAK foi projetado para permitir que cada nível de ensino baixe todas as lições e projetos de uma só vez. Este arquivo zip também incluirá um guia de início rápido, um documento de visão geral da unidade de nível de série e um documento de conexões do professor.

Cada unidade incluirá uma visão geral da unidade, mapa de padrões e uma carta pai específica da unidade.

Não se preocupe! Você terá a oportunidade de revisar todos esses documentos um pouco mais tarde.

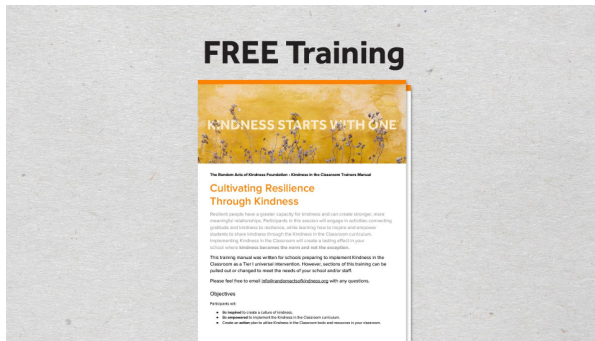


Local na rede Internet

Roteiro

Aqui está a aparência da página do educador atualizada no site do RAK. Você pode encontrar esta página acessando www.randomactsofkindness.org e clicando na guia “para educadores” no canto superior direito.

Cada educador será solicitado a criar um perfil e login. Uma vez que o perfil é criado e você está logado, você pode acessar tudo na página do educador.



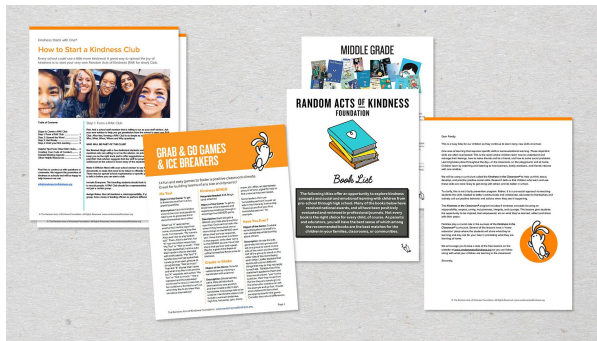
Treinamento Gratuito

Roteiro

A RAK tem o prazer de compartilhar que tudo o que você precisa está no site, incluindo:

- *Manual de treinamento*
- *Power Point*
- *Todos os materiais em sua pasta*

Tudo isso pode ser encontrado na página do educador do site.



Recursos adicionais

Roteiro

O RAK também forneceu alguns recursos adicionais que podem ser úteis para as escolas que implementam o Kindness in the Classroom.

- *Documento do Clube RAK*
 - *É um guia útil com dicas sobre como iniciar um clube de bondade em sua escola*
- *Lista de Livros de Bondade*
 - *É uma coleção escolhida a dedo de livros com temas de bondade listados por série*
- *Jogos para pegar e levar*
 - *Tem ideias de jogos de bondade rápidos e fáceis para todas as idades*
- *carta de apresentação KiC*
 - *Apresentar o currículo Gentileza na Sala de Aula aos pais e cuidadores em casa*

Tempo estimado: 30 minutos

Gentileza na sala de aula:

Lição modelo

Seção 10

Componentes desta Seção:

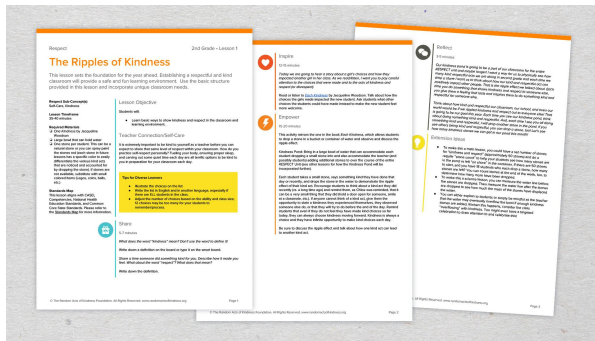
- Lição Modelo de The Ripples of Kindness (Grau 2, Unidade 1-Respeito, Lição 1)

Materiais:

- ☐ *cada bondade* por Jacqueline Woodson (ou acesso à internet e link do YouTube para aula)
- ☐ Tigela grande que pode conter água
- ☐ Uma pedra por aluno

Atividade:

- ☐ Lição Modelo da Onda da Bondade (Grau 2, Unidade 1-Respeito, Lição 1)



Gentileza na sala de aula

Roteiro

Vamos terminar nossa manhã com uma encenação, pedindo que você faça o papel de seus alunos enquanto eu modelo uma aula da segunda série chamada “The Ripples of Kindness”. Você encontrará a lição completa em sua pasta. Vamos ver rapidamente juntos.

instruções

Dê aos participantes alguns momentos para encontrar a lição em sua pasta.

As ondas da bondade

Roteiro

Retire a lição da Unidade de Respeito da 2ª Série “As Ondulações da Bondade” de sua pasta. Começando no topo da página, você verá a explicação e o título da lição. Logo abaixo, à esquerda, você encontrará os subconceitos das lições, cronograma, materiais necessários e um link para o mapa de padrões neste mesmo local em todas as lições KiC.

À direita, você encontrará o objetivo da lição, a seção de conexão com o professor/autocuidado e algumas dicas para diversos alunos.

O objetivo da lição de hoje é: Os alunos aprenderão maneiras básicas de mostrar bondade e respeito na sala de aula e no ambiente de aprendizado.

*Na parte inferior da página, você verá que a lição começa pedindo aos alunos que **compartilhar**. Esta é uma maneira intencional de definir o tom para começar a ensinar bondade. Você também notará que cada seção oferece um tempo sugerido para mantê-lo no caminho certo.*

Nesta aula estaremos **inspirador** alunos através de um livro/vídeo e **capacitar** eles através da atividade da lagoa da bondade.

Roteiro

Por último, mas não menos importante, esta lição termina dando aos alunos alguns minutos para **refletir** sobre o que aprenderam hoje.

Tenho certeza de que você terá perguntas à medida que avançamos nesta lição. Por favor, escreva-as em seu Apanhador de Notas e teremos tempo para respondê-las assim que voltarmos do almoço.

Vamos começar nossa aula!

Agora vamos à encenação, eu serei seus professores e todos vocês serão os alunos.

COMPARTILHAR(5-7 minutos)

Roteiro

Hoje, vamos ter uma lição sobre o efeito cascata da bondade. Mas o que significa a palavra gentileza para você?

instruções

Peça a alguns participantes que compartilhem suas ideias com o grupo e escrevam uma definição no quadro.

Roteiro

Compartilhe uma ocasião em que alguém fez algo gentil por você. Descreva como isso fez você se sentir. E a palavra “respeito”? O que isso significa?

Peça a alguns participantes que compartilhem suas ideias com o grupo e escrevam uma definição no quadro.



Continua na próxima página...

INSPIRAR (12-15 minutos)

Roteiro

Hoje vamos ouvir uma história sobre as escolhas de uma garota e como elas impactaram outra garota de sua classe. Enquanto lemos/ouvimos, quero que preste muita atenção às escolhas que foram feitas e aos atos de bondade e respeito (ou desrespeito).

instruções

Leia ou ouça [cada bondade](#) por Jacqueline Woodson. Fale sobre como as escolhas que as meninas fizeram afetaram o novo aluno. Pergunte aos alunos que outras escolhas eles poderiam ter feito para que o novo aluno se sentisse mais bem-vindo.

EMPODERAMENTO (15 minutos)

instruções

Esta atividade espelha a do livro *cada bondade*, que permite aos alunos jogar uma pedra em um balde ou recipiente com água e observar e discutir o efeito cascata.

Lagoa da Bondade: Traga uma tigela grande de água que possa acomodar cada aluno jogando uma pequena pedra e também acomodar o professor (e possivelmente os alunos) adicionando pedras adicionais ao longo de toda a Unidade RESPECT.

Cada aluno pega uma pequena pedra, diz algo gentil que fez naquele dia ou recentemente e joga a pedra na água para demonstrar o efeito cascata de seu ato gentil. Incentive os alunos a pensar sobre um ato gentil que fizeram recentemente (vs. muito tempo atrás) e lembre-os, como Chloe foi lembrada, de que pode ser uma coisa muito pequena que eles fizeram (segurar uma porta aberta para alguém, sorrir para um colega de classe, etc.). Se alguém não conseguir pensar em um ato gentil, dê-lhe a oportunidade de relatar uma gentileza que experimentou, observou alguém fazer ou tentará fazer antes do final do dia. Lembre aos alunos que, mesmo que eles não sintam que fizeram escolhas gentis até agora, eles sempre podem escolher a gentileza daqui para frente. A gentileza é

sempre uma escolha e eles têm infinitas oportunidades de fazer escolhas gentis todos os dias.

Roteiro

Na frente da sala tenho uma tigela cheia de água e uma pilha de pedras. Eu gostaria que cada um de vocês subisse, jogasse sua pedra na água enquanto dizia algo gentil que você fez hoje ou recentemente.

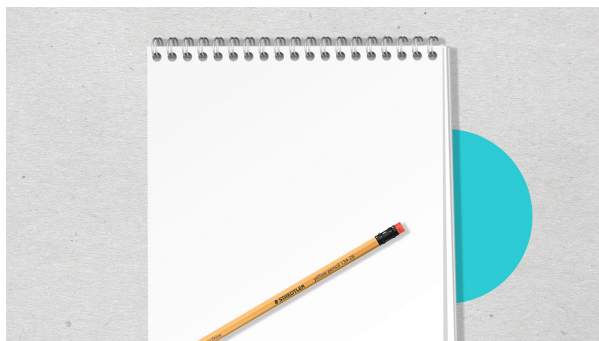
Certifique-se de discutir o efeito cascata e falar sobre como um ato de bondade pode levar a outro ato de bondade.

refletir: (3-5 minutos)

Roteiro

Nosso lago de bondade fará parte de nossa sala de aula durante toda a unidade de RESPEITO e talvez por mais tempo! Quero uma maneira de vermos fisicamente quantos atos gentis e respeitosos estamos praticando na segunda série e, cada vez que deixarmos cair uma pedra, quero que pensemos em como nosso ato gentil e respeitoso pode impactar positivamente outras pessoas. Esse é o efeito cascata de que falamos. Cada vez que você faz algo que mostra gentileza e respeito a outra pessoa, você dá a ela um sentimento duradouro e a inspira a fazer algo gentil e respeitoso por outra pessoa.

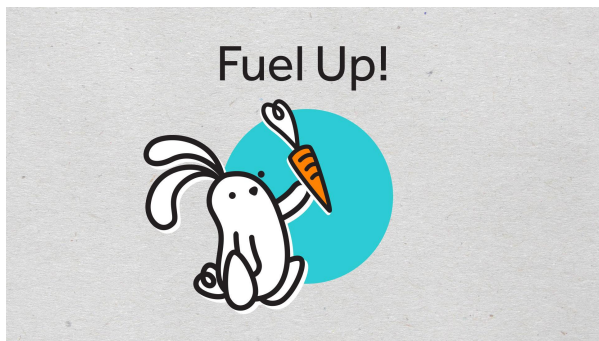
Pense em como nossa sala de aula, nossa escola e até mesmo nosso mundo seriam gentis e respeitosos se transmitíssemos gentileza e respeito a todos! Esse vai ser o nosso objetivo este ano. Cada vez que vir nosso lago de bondade, pense em fazer algo gentil e respeitoso. E, cada vez que vejo vocês fazendo algo gentil e respeitoso, vou jogar outra pedra na lagoa. Se você vir os outros sendo gentis e respeitosos, também pode deixar cair uma pedra! Vamos ver quantas pedras de bondade podemos colocar em nossa lagoa este mês!



Roteiro



E essa é a nossa lição modelo! Nas suas Apanhador de Notas, anote todos os momentos “ah-ha” ou ideias brilhantes que você teve sobre a aula. Registre todas as perguntas que você possa ter sobre as lições para que possamos respondê-las à tarde, quando nos aprofundarmos nas lições.



Abasteça!

instruções

Diga aos participantes que agora eles têm um intervalo de 30 minutos para o almoço (o tempo pode variar dependendo da programação) e a que horas o treinamento começará depois do almoço. Forneça qualquer informação ou instruções relacionadas ao almoço (principalmente se o almoço estiver sendo servido).

Tempo estimado: 10 minutos

Vídeo

Seção 11

Componentes desta Seção:

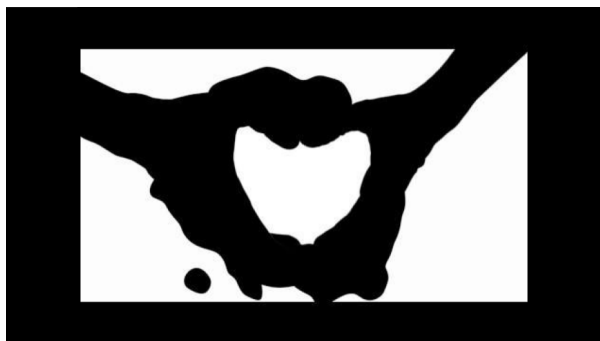
- Vídeo Educando o Coração

Materiais:

- ☐ (nenhum material é necessário para esta seção)

Atividade:

- ☐ Vídeo Educando o Coração



Educando o Coração

Roteiro

Queremos dar-lhe as boas-vindas do almoço, mostrando-lhe um vídeo que pegamos emprestado do Dalai Lama Center for Peace and Education. Ele faz um belo trabalho ao contar a história de por que RAK escolheu espalhar bondade por meio de um currículo de aprendizado socioemocional nas escolas.

Algum pensamento ou reflexão depois de assistir a esse vídeo?

Exploração da Unidade KiC

Componentes desta Seção:

- Gentileza na Exploração da Unidade em Sala de Aula
- Gráficos 3-2-1

Materiais:

- ☐ Nota sinais de nível (nas tabelas, se necessário)
- ☐ Nota pacotes de nível no grau correspondente tabelas de nível
Pacotes de Gentileza na Sala de Aula (uma cópia da Unidade 1-Respeito para cada série)
 - Introdução à Unidade
 - 4 Lições
 - Projetos
 - Mapa de Padrões
 - Carta para casa
- ☐ 3-2-1 Gráficos (papel de gráfico em branco, um para cada série tabela de nível)
- ☐ **Atividade Alternativa:** *Se você optar por usar tecnologia para esta atividade, verifique se há laptops e/ou tablets suficientes para todo o grupo*

Atividade:

- ☐ Gentileza na Exploração da Unidade em Sala de Aula (60 minutos)

Gentileza na Exploração da Unidade em Sala de Aula



Roteiro

Agora vamos mergulhar em uma das unidades de Gentileza na Sala de Aula para que você possa ver como elas são estruturadas e como as aulas e os projetos se conectam. Só vamos gastar tempo olhando para uma unidade porque todas as unidades são estruturadas da mesma forma.

Em sua mesa está um pacote contendo a unidade Respeito do currículo Bondade na Sala de Aula para o seu nível de ensino. Se você ainda não o fez, mova-se para que você esteja sentado com seu nível de série. Se você ensina mais de um nível de série, escolha apenas um nível de série para trabalhar nesta parte do dia.

Atividade Alternativa: *Se a tecnologia estiver disponível para todo o grupo, considere fazer com que cada série revise a unidade Respeito em um laptop ou tablet em vez de imprimir a unidade.*

Como você verá, a unidade começa com uma visão geral da unidade, incluindo uma lista de todos os materiais necessários; 4 lições, projetos, o mapa de padrões da unidade e uma carta que convidamos você a enviar aos pais.

Vamos dar a você cerca de 20 minutos para revisar a unidade em sua mesa. É altamente recomendável que você reserve um tempo para revisar cada unidade antes de começar a ensiná-la, a fim de ver todas as conexões entre as lições e os projetos. Vou tocar os sinos para trazê-lo de volta.

3-2-1 CHART

- 3 Three things you liked about the unit
- 2 Two questions you still have, and
- 1 One thing that excites you about the Kindness in the Classroom curriculum



Roteiro

Agora você terá 15 minutos para completar um gráfico 3-2-1 como um grupo de nível escolar para a segunda parte desta atividade. Cada tabela tem um pedaço de papel em branco. Selecione um gravador e repórter; alguém para escrever as respostas do grupo e alguém para compartilhá-las com todo o grupo. Em grupo, marque 3 coisas que você gostou sobre a unidade, 2 perguntas que você ainda tem e 1 coisa que o entusiasma sobre o currículo de Gentileza na Sala de Aula.

instruções

Depois que os grupos tiverem concluído seu gráfico 3-2-1, reúna todo o grupo e peça aos repórteres que forneçam uma visão geral do gráfico do grupo.

Roteiro

Vamos voltar juntos como um grupo inteiro para discutir seus gráficos 3-2-1. Repórteres, por favor, façam um resumo rápido do gráfico do seu grupo. Há algum voluntário para nos ajudar a começar?

instruções

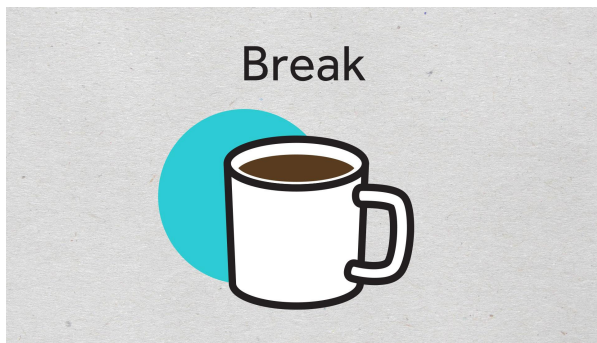
Permita que os repórteres resumam seus gráficos. Facilite qualquer discussão que ocorra. Certifique-se de agradecer a cada grupo por seu trabalho.



Antes do almoço, quando modelamos a lição As Ondas da Bondade, você teve a oportunidade de anotar algumas perguntas em seu Apanhador de Notas. Vamos abordá-los agora. Que perguntas surgiram para você?

instruções

Responda a todas as perguntas. Se você não conseguir responder a nenhuma pergunta, diga aos participantes que a resposta será enviada a eles em um e-mail de acompanhamento. Considere adicionar a pergunta ao estacionamento para servir como um lembrete.



Quebrar

instruções

Dê aos participantes uma pausa de 15 minutos. Diga aos participantes a que horas o treinamento começará após o intervalo.

Tempo estimado: 60 minutos

Implementação e Planejamento

Seção 13

Componentes desta Seção:

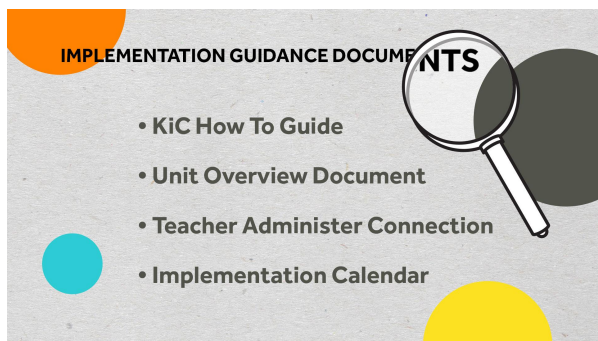
- Exploração de Materiais
- Questões de Exploração e Planejamento

Materiais:

- ❑ Materiais de implementação do Kindness in the Classroom
 - Como Ensinar KIC
 - Documento de visão geral da unidade
 - Conexão do professor
 - Exemplo de calendário de implementação

Atividade:

- ❑ Exploração e Planejamento de Materiais



Documentos de Orientação de Implementação

Roteiro

Agora, vamos nos aprofundar um pouco mais e discutir a implementação da Gentileza na Sala de Aula e como ela pode ser para você. Com sua nota grupo de nível, você terá cerca de 25 minutos para explorar os documentos de orientação de implementação em sua pasta. Pense em como eles se conectam à unidade que você acabou de revisar em sua mesa?

Ao terminar sua exploração, selecione um gravador e um repórter. Trace suas respostas para as seguintes perguntas:

- *O que você precisa fazer para estar preparado para implementar o Gentileza na Sala de Aula em toda a escola?*
- *Que apoio você precisa dos administradores para implementar com sucesso o currículo com fidelidade?*
- *Que desafios antecipa? Quais são as soluções possíveis?*

Compartilharemos suas respostas com os administradores do prédio para que possam ajudar na implementação do Kindness in the Classroom.

Posso esclarecer alguma coisa antes de começarmos?

instruções

Na marca de 25 minutos, toque os sinos e peça aos participantes que prossigam para o gráfico das respostas às perguntas.



Gráfico de suas respostas

Roteiro

Reserve cerca de 15 minutos para traçar as respostas às perguntas do slide.

instruções

Na marca de 15 minutos, caminhe para garantir que todos tenham respondido às três perguntas (dê um pouco mais de tempo, se necessário), toque os sinos para reunir o grupo novamente.

Roteiro

Vamos voltar juntos como um grupo uma última vez. Repórteres, por favor, resumam as respostas do seu grupo. Por favor, compartilhe apenas novos pensamentos e evite repetir o que os outros já disseram. Qualquer voluntário para ir primeiro?

instruções

Permita que os repórteres resumam seus gráficos. Facilite qualquer discussão que ocorra. Certifique-se de agradecer a cada grupo por seu trabalho.

Após o treinamento, colete ou tire fotos de gráficos e compartilhe com os administradores do prédio.

Tempo estimado: 30 minutos

fechando

Seção 14

Componentes desta Seção:

- Perguntas e respostas
- Revisão dos Objetivos
- Atividade de fechamento
- Formulários de avaliação
- Obrigado!

Materiais:

- ☐ Apanhador de Notas
- ☐ Formulário de avaliação
- ☐ Cesta para Formulários de Avaliação

Questions and Answers



Perguntas e respostas

Roteiro

Nosso treinamento está chegando ao fim e quero ter certeza de que responderemos às últimas perguntas. Que perguntas ainda estão em você mentes?

instruções

Dê aos participantes a oportunidade de fazer perguntas finais. Se você não conseguir responder a nenhuma dessas perguntas, diga aos participantes que a resposta será enviada a eles em um e-mail de acompanhamento.

instruções

Se você não conseguir responder a nenhuma dessas perguntas, diga aos participantes que a resposta será enviada a eles em um e-mail de acompanhamento.

Roteiro

Se você pensar em algo após nosso treinamento, fornecerei meu e-mail antes de dizer “adeus”. Por favor sinta-se à vontade para me contactar.

Learning Objectives

- 1 Be **inspired** to create a culture of kindness
- 2 Be **empowered** to implement the Kindness in the Classroom curriculum
- 3 Create an **action** plan to utilize Kindness in the Classroom tools and resource in your classroom

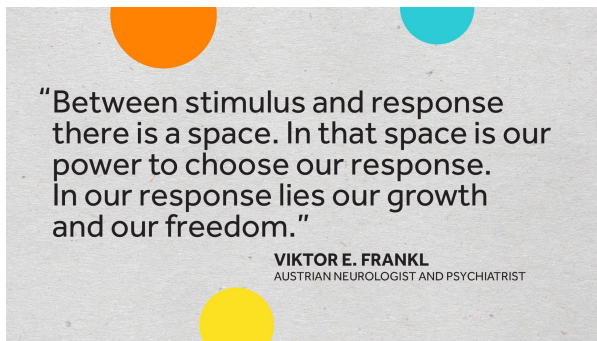


objetivos de aprendizado

Roteiro

Tínhamos três objetivos para hoje. Eles eram:

- *Inspire-se para criar uma cultura de gentileza,*
- *Ser capacitado para implementar o currículo Gentileza na Sala de Aula e*
- *Crie um plano de ação para utilizar as ferramentas e recursos do Kindness in the Classroom em sua sala de aula.*



Escolhendo nossa resposta

Roteiro

Nós nos concentramos em resiliência, bondade e gratidão hoje. Viktor Frankl disse,

“Entre o estímulo e a resposta existe um espaço. Nesse espaço está nosso poder de escolher nossa resposta. Em nossa resposta está nosso crescimento e nossa liberdade.”



Escreva esta citação na caixa Atividade de Encerramento em seu Apanhador de Notas.

instruções

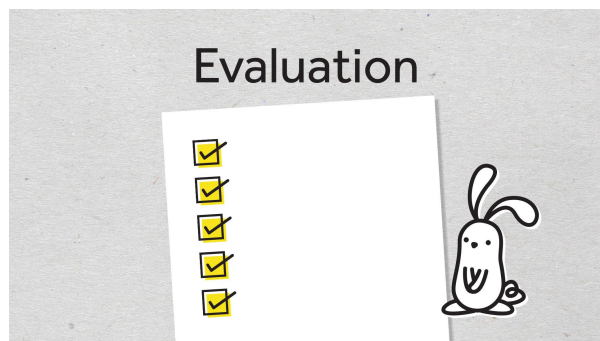
Dê aos participantes alguns minutos para escrever a citação.

Roteiro

Agora, reflita ou pense sobre resiliência, gentileza e gratidão e como você pode usar essas práticas para influenciar como você responde a situações difíceis. Como você usará essas práticas quando for para casa ou voltar para sua sala de aula ou local de trabalho?

instruções

Dê aos participantes alguns minutos para escreverem suas respostas. Quando a maioria dos participantes terminar, peça a alguns voluntários que compartilhem suas respostas. Agradeça aos participantes por compartilhar.



Avaliação

Roteiro

Reserve alguns minutos para preencher o Formulário de Avaliação em sua pasta. Ao sair, você pode deixá-lo na cesta na mesa de sinalização.



Presenter Name

email@address.com

Informações de contato do apresentador

Roteiro

Se você tiver alguma dúvida sobre a sessão de hoje, sinta-se à vontade para me enviar um e-mail para _____.



Obrigado!

Roteiro

*Obrigado por seu tempo, atenção e energia hoje.
Espero que tenham se divertido tanto quanto eu!*