

Respeito

Na primeira semana desta unidade, os alunos aprenderão sobre como sua mentalidade afeta sua capacidade de respeitar a si mesmos e aos outros. Eles também terão a oportunidade de discutir como o respeito se encaixa em cometer (e aprender com!) seus erros, tentar coisas novas e avaliar e formar hábitos.

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



A mentalidade de respeito

Nesta lição, os alunos são apresentados ao conceito de mentalidade de crescimento e aprendem um pouco sobre como o cérebro funciona e forma novas conexões para o aprendizado. Isso abre a porta para conversas envolventes sobre como processamos informações, abordamos o aprendizado, abraçamos coisas difíceis e aprendemos com os erros.. (Ver *página 3* para detalhes da lição.)

Miniaulas

Para Grupos
Pequenos
15 minutos



O valor dos erros

Em pequenos grupos, fale sobre os erros. Quais são eles e como nos sentimos quando cometemos um erro? A cultura americana respeita o fato de que as pessoas cometem erros? Os adultos em sua vida respeitam que você cometerá erros? Como podemos transformar um erro em algo positivo? Como você respeita o direito dos outros de cometer erros?

Vídeo complementar (pode ser assistido em um tablet em cada grupo ou com toda a turma antes da divisão em grupos): [Mindset de crescimento](#) [LearnStorm: Ceiba prepara alunos sobre erros](#).

Para Parceiros
15 minutos



Experimentando coisas novas

Com seu parceiro, converse sobre por que as pessoas podem ter medo de experimentar coisas novas. Compartilhe algo que você quer tentar, mas tem medo. O que poderia ajudar a fazer você experimentar essa coisa nova? Como mostramos respeito por nós mesmos quando tentamos coisas novas?

Para indivíduos
15 minutos



Respeito é meu superpoder

Visualize-se tendo uma mentalidade de crescimento. Em seguida, faça um desenho de si mesmo como um super-herói respeitado com uma mentalidade de crescimento. Como você definiria a sua aparência? Que coisas você está pensando ou dizendo? O que você pode desenhar para lembrá-lo de ser respeitoso em todas as situações e de abordar todas as tarefas com uma mentalidade de crescimento?

**Focado em
tecnologia**
15 minutos



Formando novos hábitos tecnológicos

Qual é o hábito tecnológico que você tem? É positivo ou negativo? Se negativo, o que você precisa fazer para reprogramar seu cérebro sobre esse hábito? (Se todas as ideias forem positivas, discuta os hábitos tecnológicos negativos (chechar as mídias sociais o tempo todo, por exemplo) e como as pessoas podem reprogramar seus cérebros sobre esse hábito.) Como ter hábitos positivos, especialmente em relação à tecnologia, nos ajuda a mostrar respeito por nós mesmos e pelos outros?

A mentalidade de respeito

Nesta lição, os alunos são apresentados ao conceito de mentalidade de crescimento e aprendem um pouco sobre como o cérebro funciona e forma novas conexões para o aprendizado. Isso abre a porta para conversas envolventes sobre como processamos informações, abordamos o aprendizado, aceitamos coisas difíceis e aprendemos com os erros, ao mesmo tempo em que mostramos respeito por nós mesmos e pelos outros.

Horário da Aula

30 minutos

Materiais requeridos

- ❑ Computador/Projetor/ou Quadro Branco

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:

- Entenda as funções cerebrais básicas e como criamos novos caminhos neurais.
- Conecte a mentalidade de crescimento com confiança e capacidade de aprendizado.
- Aplique o respeito ao conceito de trabalho árduo e avance o aprendizado por meio da neuroplasticidade.

Conexão com o professor/autocuidado

Bem-vindo à Unidade de Respeito! Ao orientar seus alunos nas aulas desta primeira semana, lembre-se de que a capacidade de seus alunos aprenderem e demonstrarem respeito começa com você. Como você modela o respeito por seus alunos, por seus colegas e, mais importante, por si mesmo? Os alunos nessa idade podem ser céticos sobre o poder do respeito, mas a modelagem ativa pode mostrar a eles como ser respeitoso pode mudar completamente atitudes, relacionamentos, autopercepção e até cultura. Ao entrar nesta semana, concentre-se especificamente em como você demonstra respeito por si mesmo.

Você se considera um bom educador? Você está orgulhoso de sua cultura de sala de aula? Você valoriza sua saúde ou está se esforçando demais? Você comunica suas necessidades? Você consegue ficar calmo em meio ao conflito? Se você acha que pode melhorar a maneira como demonstra respeito por si mesmo, reserve um tempo esta semana para anotar todas as coisas que está fazendo bem agora. Quais são algumas coisas sobre sua sala de aula que os alunos adoram? O que os alunos estão fazendo bem esta semana? Isso é um reflexo de você! Precisa de uma soneta ou de uma caminhada longa e rápida? Pegue um, mesmo que pareça que você não tem tempo. Nesta semana, trabalhe para melhorar a forma como você se vê, cuida e respeita a si mesmo.

**Compartilhar**

5-7 minutos

Bem-vindo à primeira lição da nossa unidade de Respeito. Falaremos sobre muitas coisas interessantes relacionadas ao respeito, mas hoje vamos começar de cima: nossos cérebros!



Inspirar

3-5 minutos

Para começar, vamos revisar nossa definição de respeito. (Peça respostas dos alunos.)

Bom. Respeito é tratar pessoas, lugares e coisas com gentileza. Como mostramos respeito pelos outros? (Peça respostas dos alunos.)

E quanto a nós mesmos? Como nos tratamos com respeito? (Peça respostas dos alunos.)

Ótimas ideias! Agora, alguém já ouviu falar de algo chamado mentalidade de crescimento? (Peça respostas dos alunos.)

Uma mentalidade de crescimento é a crença de que controlamos e podemos aumentar nossa inteligência. É a crença de que trabalho duro, estratégias de estudo eficazes, aulas particulares e boas oportunidades educacionais podem torná-lo mais inteligente. Você não nasceu e está preso a um certo nível de capacidade de aprendizado. Você pode aprender mais, de forma diferente e melhor, se trabalhar para isso. Isso é o que é mentalidade de crescimento.

Quanto de vocês têm uma mentalidade de crescimento? (Convide a resposta do aluno; talvez compartilhe sua própria experiência/crença com este conceito quando você estava na 8ª série.)

Vamos assistir a alguns vídeos agora sobre como o cérebro funciona e depois falaremos sobre como o respeito e a mentalidade de crescimento se encaixam.



Empoderamento

15 minutos

Assista aos três vídeos a seguir antes de passar para as perguntas para discussão. Se você não puder assistir aos vídeos em sala de aula, discuta as notas que acompanham cada vídeo:

[Como o cérebro funciona](#): (1:36)

- O cérebro é o centro do instinto, emoção e pensamento do corpo. É o órgão mais complexo.
- É composto principalmente de água (90%) e gordura (10%).
- Ele usa 20% da energia do seu corpo.
- Os blocos básicos de construção do cérebro são conhecidos como neurônios e temos cerca de 100 bilhões deles. Cada neurônio tem entre 1.000 a 10.000 conexões com outros neurônios, criando caminhos neurais ou estradas entre eles.
- Existem trilhões de caminhos neurais em nossos cérebros.
- Os neurônios que percorrem essas vias neurais geram impulsos elétricos que, se convertidos em eletricidade real, poderiam iluminar uma lâmpada; no final do dia, a quantidade de energia de impulso

elétrico que seu cérebro produziu é equivalente à quantidade de eletricidade necessária para alimentar o sistema telefônico global.

Áreas do cérebro: (3:06)

- Existem três regiões primárias do cérebro: primitiva, sentimento e pensamento.
 - A região primitiva ajuda a nos manter vivos, ajudando-nos a realizar funções corporais automáticas como respirando, piscando e bombeando sangue pelo coração. Também nos ajuda a sentir o que está ao nosso redor (procurando por perigo) e aciona nossa resposta de luta, fuga ou congelamento. A região primitiva está na base do cérebro, logo acima da medula espinhal.
 - A região do sentimento está no centro e nos ajuda a nos conectar com nossas emoções. O cérebro primitivo realmente ajuda o cérebro sensível a disparar, quando sente perigo, por exemplo, ou surpresa ou algo maravilhoso. A região de sentimento do cérebro responde com uma emoção baseada nas mensagens que o cérebro primitivo lhe envia. A região do sentimento também nos ajuda a formar memórias e a vincular emoções a elas.
 - A maior (e última a se desenvolver) região é a região pensante. Esta é a parte do cérebro que nos ajuda a processar informações, tomar decisões, pensar criticamente e estabelecer preferências. Esta região também nos permite comunicar com os outros. Todas as três regiões devem trabalhar juntas para navegar a cada dia. Frequentemente, as regiões primitivas e de sentimento respondem mais rapidamente ou são mais desenvolvidas em idades mais jovens do que o cérebro pensante, e é por isso que pode ser difícil “ser racional” sobre algo ou fazer uma boa escolha. A resposta de luta/fuga/congelamento obscurece nosso julgamento.

Neuroplasticidade - (2:03)

- Os cientistas costumavam acreditar que o cérebro com o qual você nasceu era o cérebro com o qual você tinha que ficar, o que significa que, após a infância, você não poderia formar novos caminhos neurais. Agora sabemos que você pode. Seu cérebro é mutável. Isso se chama neuroplasticidade. Um caminho neural é construído cada vez que você faz algo novo e repete essa ação ou ideia em sua mente. Com o tempo, seu cérebro percorrerá esse caminho padrão sem nem mesmo pensar. Portanto, se você deseja mudar esse caminho neural ou maneira de pensar, precisa criar um novo caminho neural. Aprender uma nova tarefa e escolher conscientemente uma emoção diferente em uma situação estressante podem ajudá-lo a criar um caminho neural novo e mais saudável.
- Quando você cria um novo caminho neural, está experimentando a neuroplasticidade que apóia a ideia de uma mentalidade de crescimento. Só porque você nunca gostou de números ou não se sentiu um bom leitor ou escritor, você ainda pode reconhecer e

desenvolver seu potencial de grandeza nas aulas de matemática e inglês. Esse potencial é real e já está dentro do seu cérebro.

As perguntas a seguir podem ser perguntas/iniciadores de discussão em grupos grandes ou pequenos. Traga pequenos grupos (se usados) de volta ao grande grupo para o encerramento.

- O que é algo novo que você aprendeu sobre o cérebro?
- O que você acha que é mais forte em seu cérebro agora: o centro do sentimento ou o centro do pensamento?
- A forma como pensamos sobre nós mesmos (ou seja, como nos respeitamos e cuidamos de nós mesmos) afeta nossa capacidade de experimentar coisas novas, aceitar nossos erros e aprender. Quais são alguns caminhos/hábitos que já temos e que queremos trabalhar para mudar?
- Como ter uma mentalidade de crescimento nos ajuda a criar novos caminhos neurais?
- Como ter uma mentalidade de crescimento nos permite respeitar melhor a nós mesmos e aos outros?



refletir

5-7 minutos

Deixe os alunos compartilharem suas respostas (se estiverem discutindo em pequenos grupos); se ainda estiver no grupo grande, use esse tempo para encerrar as discussões.

Peça aos alunos que pensem em uma área em que gostariam de melhorar sua mentalidade. Que aula ou atividade eles querem tentar, embora tenham sido informados ou levados a acreditar (às vezes por experiência anterior e muitas vezes por eles mesmos) que não seriam bons naquela aula/atividade? Ao abordarem essa tarefa esta semana, convide-os a interromper quaisquer pensamentos negativos, respirar profundamente e escrever as palavras “mentalidade de crescimento”. Mantenha essa sugestão/lembrete físico fora até que a tarefa seja concluída. Lembre-se de tentar coisas novas ou tentar coisas antigas de maneira diferente; eles ficarão surpresos com os resultados!