

Cuidadoso

Esta é a primeira semana da nossa unidade de cuidados. Os alunos se concentrarão no autocuidado e explorarão os conceitos de autocuidado físico e mental.

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



20 perguntas

Esta é a primeira semana da nossa unidade de Caring. Os alunos se concentrarão no autocuidado e explorarão os conceitos de autocuidado físico e mental. (Veja a página 2 para detalhes da lição.)

Miniaulas

Para Grupos Pequenos
15 minutos



Casa vs. Escola

Divida a classe em grupos de 6-8. Peça a cada grupo que crie um gráfico em T comparando como eles praticam o autocuidado em casa e na escola, compartilhe-o com a turma e faça uma lista principal. Se necessário, faça os primeiros juntos como uma classe. Os exemplos incluem: eu pratico uma conversa interna positiva durante os testes, lavo minhas roupas em casa, etc.

Para Parceiros
15 minutos



Melhorando o Autocuidado

Com seu parceiro, discuta uma maneira de melhorar seu autocuidado. Isso pode ser físico, mental, emocional, etc. Se houver tempo, escreva sua resposta em uma ficha para ajudá-lo a se lembrar de cada dia!

Para indivíduos
15 minutos



Exame de autocuidado

Quanto tempo você gasta com você? Quanto desse tempo é dedicado à aparência física e quanto é emocional, espiritual e/ou mental? O que você pode fazer para aumentar seu autocuidado sem focar muito no que os outros pensam de você?

Focado em tecnologia
15 minutos



Rastreador de tempo digital

Quanto tempo você gasta interagindo com mídia, TV, música, online e em seu telefone? Usando o rastreador fornecido, faça este inventário de mídia para avaliar seu uso médio de mídia em uma semana. Compartilhe suas respostas com a classe. Se o tempo permitir, faça um gráfico do uso médio de mídia para a semana. Defina uma meta para reduzir seu uso em 10% esta semana. (Nota: se você não tem acesso online, monitore seu tempo com música e TV e estabeleça uma meta a partir disso). Link para opções de aplicativos de

8ª série

Aula de Grupo Inteiro

20 perguntas

Esta é a primeira semana da nossa unidade de Caring. Os alunos se concentrarão no autocuidado e explorarão os conceitos de autocuidado físico e mental.

Horário da Aula

30 minutos

Materiais requeridos

- ❑ Buzzer (ou outro item de sinalização) para cada grupo
- ❑ Lápis
- ❑ cartões de índice

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 autocuidado de maneira física e mental.
- Crie uma meta pessoal para aumentar o autocuidado como parte de sua rotina diária

Conexão com o professor/autocuidado

Bem-vindo à Unidade de Cuidados! Nesta unidade, falaremos sobre vários conceitos relacionados ao cuidado: compaixão, empatia e gratidão. Vamos começar esta unidade como fizemos na unidade Respeito e ver como cuidamos de nós mesmos. Como é o autocuidado para você? Exercício? Planejando com antecedência para ficar menos estressado? Meditação? Oração? Tempo com a família e amigos? Ler para se divertir? Como é na escola? Comer um almoço saudável? Andar com os alunos durante um período livre? (Sua escola tem um programa de caminhada? Se não e isso alimenta seu autocuidado, talvez você possa começar um!) Como respeito, se os alunos não nos virem modelando o autocuidado, eles não o farão sozinhos. Portanto, pense em como você pode modelar o autocuidado na escola e, em seguida, defina a intenção de realmente fazê-lo. Comunique essa intenção aos alunos para que eles saibam que você está praticando o autocuidado, assim como você os estará pedindo para se envolverem no autocuidado.



Compartilhar

3-5 minutos

Nesta unidade, estamos passando para o conceito de cuidar. Esta palavra não é desconhecida para você neste momento de sua vida; você cuida de si e dos outros há algum tempo! Para esta unidade, cuidar é definido como cuidar e demonstrar preocupação por nós mesmos e pelos que estão ao nosso redor.

O que significa autocuidado para você? Convide as respostas dos alunos.



Inspirar

4-6 minutos

Como esse tópico não é totalmente novo para nós, usaremos esse tempo para discutir a importância da conversa interna e como ela é vital para nossa saúde geral.

À medida que terminamos nossa experiência no ensino médio e nos preparamos para a transição para o ensino médio, é crucial entender o papel que a conversa interna desempenha em nossa atitude geral e experiências de vida todos os dias. A conversa interna pode soar estranha quando você ouve o termo pela primeira vez. As pessoas realmente “falam” consigo mesmas? A resposta simples é sim. Muitas pessoas nem mesmo estão cientes de que seus pensamentos têm um efeito sobre como elas se sentem, agem e vivem suas vidas diárias. No entanto, estamos realmente dizendo a nós mesmos coisas positivas e negativas durante todo o dia! Para ajudá-lo a entender como isso se parece, vamos explorar um exemplo comum que geralmente resulta em conversa interna.

Pense na primeira vez que você enfrentou um grande medo seu. Pense na ansiedade que sentiu. Você pode até ter se sentido um pouco em pânico e com medo. Enfrentar os medos é um grande desafio, mesmo quando adulto. Quando você tiver essa ansiedade e medo acumulados, sua mente falará com você. O tipo de conversa interna que você está gerando depende se o seu foco é positivo ou negativo. Se você entrou nessa atividade com medo e ansiedade como o líder de seus pensamentos, sua conversa interna provavelmente foi negativa: “Eu não posso fazer isso!”, “Isso é muito assustador/difícil para mim!”, ou, “Eu também posso desistir. Eu nunca vou superar esse medo!” Alguma dessas conversas consigo mesmo soa um pouco familiar? Todos esses são exemplos de conversa interna negativa. Quando nos concentramos no negativo, nosso cérebro luta para encontrar o positivo e muda a forma como abordamos as coisas em nosso dia. Quando continuamos a pensar negativamente, nossos cérebros realmente mudam FISICAMENTE com o tempo e os pensamentos negativos se tornam nosso padrão. Aprendemos a esperar o pior e nossa conversa interna é quase sempre negativa.

Volte ao nosso exemplo de enfrentar um medo que você tem. Pense naquela ansiedade e pânico que você sentiu inicialmente. Quando você muda seu foco do negativo para o positivo, sua conversa interna também muda. Se você entrar nessa atividade com medo, ansiedade e energia para superar essas emoções, sua conversa interna refletirá: “Eu farei isso, mesmo que me apavore!”, “Isso é muito difícil, mas eu vou continuar tentando!”, e, “Eu cheguei até aqui, posso muito bem continuar!” Todos esses são exemplos de conversa interna positiva em meio a uma situação difícil. A conversa interna positiva leva a interações positivas em sua vida, o que, por sua vez, aumenta suas interações positivas com os outros quando, de outra forma, poderiam ser negativas!

Lembre-se, o que você pensa afeta como você se sente, o que acaba afetando como será o seu dia. Você não pode controlar tudo ao seu redor, mas pode controlar seus pensamentos e reações a essas coisas!



Empoderamento

15 minutos

Explique que a classe agora jogará um jogo para praticar o uso da conversa interna em várias situações que enfrentamos em nossa rotina diária. Divida sua turma em 3 equipes. Forneça a cada equipe uma campainha, um mata-moscas ou outro item que eles possam usar para dar a resposta correta. Revise as regras do jogo:

- Jogaremos uma versão de 20 perguntas.
- O professor fará uma pergunta sobre a conversa interna.
- O trabalho de sua equipe é apresentar um exemplo de diálogo interno positivo que possa ser usado para responder a essa pergunta.
- Exemplo: “O que você pode dizer se estiver prestes a fazer uma apresentação em aula e estiver nervoso?” Uma resposta potencial é: “Você tem isso; suba lá e arrase nessa apresentação!”
- Cada pessoa de sua equipe fará um rodízio e terá a chance de ser o líder e fornecer a resposta para cada pergunta.
- A equipe que responder a pergunta primeiro ganha 3 pontos.
- Se a resposta da primeira equipe não for aceita, ou eles esgotarem o tempo após o zumbido, o professor permitirá que as outras duas equipes respondam. Cada resposta vale então 1 ponto.
- O time com mais pontos ganha! (Você não precisa atribuir pontos se tiver uma classe excessivamente competitiva.)

20 perguntas para conversa interna:

- 1) O que você pode dizer a si mesmo quando acorda atrasado para a escola?
- 2) O que você pode dizer a si mesmo quando percebe que esqueceu seu dever de matemática?
- 3) O que você pode dizer a si mesmo quando entra no ônibus e seu melhor amigo não está?
- 4) O que você pode dizer a si mesmo quando percebe uma nova espinha enquanto se prepara para a escola?
- 5) O que você pode dizer a si mesmo quando está prestes a fazer uma apresentação e está muito nervoso?
- 6) O que você pode dizer a si mesmo quando tropeça na frente de todo o refeitório?
- 7) O que você pode dizer a si mesmo quando é o último escolhido no PE?
- 8) O que você pode dizer a si mesmo quando recebe um trabalho de volta e ele tem uma nota mais baixa do que você esperava?
- 9) O que você pode dizer a si mesmo quando está trabalhando com um parceiro que não está carregando seu peso no projeto?
- 10) O que você pode dizer a si mesmo quando percebe que está vestindo a mesma camisa que outra pessoa?
- 11) O que você pode dizer a si mesmo quando percebe que não tem amigos no almoço hoje?
- 12) O que você pode dizer a si mesmo quando fica sem tempo em uma prova e não resolve todos os problemas?
- 13) O que você pode dizer a si mesmo quando dá uma resposta ao professor na frente da classe e está errado?
- 14) O que você pode dizer a si mesmo quando tenta falar com o novo cara / garota e eles te ignoram?

- 15) O que você pode dizer a si mesmo quando um valentão zomba de você sobre seu novo corte de cabelo?
- 16) O que você pode dizer a si mesmo quando está se sentindo sozinho ou deixado de lado?
- 17) O que você pode dizer a si mesmo quando não é convidado para uma festa para a qual todos os seus amigos vão?
- 18) O que você pode dizer a si mesmo quando se mete em problemas por algo que um irmão fez?
- 19) O que você pode dizer a si mesmo quando pede desculpas a um amigo e ele decide não aceitar suas desculpas?
- 20) O que você pode dizer a si mesmo quando percebe uma enorme mancha em seu casaco ao chegar à escola?



refletir

5-7 minutos

Forneça um cartão de índice para cada pessoa. Peça-lhes que escrevam de 3 a 5 coisas positivas que podem dizer a si mesmos todos os dias depois de acordar para definir o tom do dia. Incentive-os a levar o cartão para casa e colá-lo no banheiro ou ao lado da cama e praticar essa atividade diariamente todos os dias desta semana. A conversa interna positiva é viciante se você fizer isso diariamente!