

Integridade Dia 3 • Conexão Pessoal

Definição RAK: Integridade é agir de uma forma que você sabe ser correta e gentil em todas as situações.

Nesta lição, os alunos refletirão sobre seu trabalho dos Dias 1 e 2 e passarão algum tempo pensando sobre uma meta que eles têm relacionado ao seu trabalho nesta aula. Eles escreverão uma meta SMART que podem usar como motivação para perseverar até o final desta aula, mesmo quando as coisas ficarem desafiadoras.

Objetivos semanais

Os alunos irão:

- ☐ Crie maneiras práticas de lembrar todos os alunos de mostrar integridade ao interagir com outras pessoas, principalmente na escola.
- ☐ Entenda que é preciso perseverança para viver com integridade.
- ☐ Avalie sua comunidade através das lentes da integridade.

Recursos / Materiais

- ☐ **VÍDEO:** [O incrível íbex desafia a gravidade e escala uma represa | Forças da Natureza com Brian Cox - BBC](#)
- ☐ **PLANILHA:** Mapa de metas SMART

Refletir / Avaliar

Entregáveis:

- ☐ Pontos de participação diária
- ☐ **Entrada do Diário de Integridade:** O que é algo que faz você sentir vontade de desistir? O que você pode fazer para se encorajar a continuar na próxima vez que tiver aquela sensação de “desistir” ou tiver uma experiência desanimadora?

Compartilhar

Iniciadores de discussão:

- Qual foi a sensação de enviar sua “campanha publicitária” para promover os esforços antibullying da escola?
- O que você ouviu outros alunos dizendo sobre isso até agora?
- O que você espera que aconteça agora?

Mesmo que nada mude de imediato, é importante ter perseverança, para “jogar o jogo longo”, como dizem. Viver com integridade requer intenção, tenacidade e vontade de nunca desistir de si mesmo e de fazer a coisa certa, mesmo quando for difícil.



Inspirar

Então, como você persevera e mantém sua integridade quando as coisas ficam difíceis? Vejamos um exemplo de extrema perseverança no animal, o íbex.

O íbex tem o poder, em suas pernas, cascos e corpo, de escalar paredes verticais para alcançar comida ou água salgada ou depósitos minerais, necessários para mantê-lo saudável e vivo. Ele fará de tudo para alcançar esses nutrientes.

Assistir: [O incrível íbex desafia a gravidade e escala uma represa | Forças da Natureza com Brian Cox - BBC](#)

Este é um feito incrível de determinação e perseverança, impulsionado pela necessidade e instinto de sobrevivência.

Pense nisso:

- Quais são algumas coisas que você está disposto a perseguir, mesmo que seja difícil?
- Como você vê obstáculos, medos ou tentações de desistir quando as coisas ficam difíceis?



Empoderamento

Em algumas semanas você estará trabalhando em um grande projeto comunitário. Você já estudou nossa comunidade para se preparar. Você também tem outras aulas, atividades, empregos e obrigações familiares. Há muita coisa que exige o seu tempo.

Para ajudar a lidar com essas pressões e melhorar nossa capacidade de perseverança para fazer as coisas de que precisamos, você definirá



uma meta SMART para si mesmo relacionada ao trabalho que está realizando nesta aula.

Instruções:

- Avalie seus esforços, trabalho e progresso nas últimas cinco semanas. O que deu certo para você e onde está a oportunidade de melhoria?
- No que diz respeito à oportunidade de melhoria (ou uma aspiração ligada ao seu projeto comunitário), qual é uma meta SMART que você pode definir para ajudá-lo a melhorar nesta área e concluir este curso com sucesso?

Complete seu objetivo no Mapa SMART GOAL. Isso deve ser feito até o final da aula. Seu professor irá recolhê-los e pode ajudar a responsabilizá-lo. Você receberá esta folha de volta no final da aula para revisar e refletir como parte de seu papel de reflexão da Semana 15.

Professores: *certifique-se de que os alunos estejam, de fato, escrevendo metas SMART. Guarde essas folhas de objetivos com seus materiais de aula, mas não as compartilhe com outros alunos. Verifique o progresso dessas metas durante o restante do curso e faça com que eles acompanhem seu progresso. Incentive os alunos se parecer que estão esquecendo ou desistindo de seus objetivos e reforce sua perseverança quando os atingirem.*

INTELIGENTE. MAPA DE OBJETIVOS

Para criar uma meta “SMART” sobre qual habilidade pessoal você gostaria de aprender para a Minilição de tecnologia, preencha cada seção abaixo.

<p>S</p> <p>faça umSubjetivo específico</p>	<p>O que exatamente você quer realizar?</p>
<p>M</p> <p>FaçaMensurável</p>	<p>Como você saberá quando tiver alcançado seu objetivo? Que medição específica lhe dirá?</p>
<p>A</p> <p>FaçaAlcançável</p>	<p>Seu objetivo pode ser realisticamente atingível? Quais são os passos que você precisa tomar?</p>
<p>R</p> <p>FaçaRum elefante</p>	<p>Será que alcançar esse objetivo valerá a pena? Será relevante para você?</p>
<p>T</p> <p>FaçaTbaseado em tempo</p>	<p>Quanto tempo esse objetivo levará para ser alcançado? Forneça um período de tempo específico (e realista) (deve ser até o final desta aula, pelo menos).</p>

INTELIGENTE. MAPA DE OBJETIVOS

Use o gráfico abaixo para acompanhar todos os ajustes necessários para sua meta SMART.

Data	Status(Na pista ou fora da pista)	Ajustes ao Objetivo