

# Hora do chá

Esta lição enfoca o cuidado por meio das boas maneiras. Suas palavras, suas ações e sua atitude geral ao interagir com os outros podem transmitir carinho se forem gentis e respeitosos. Os alunos criarão um jogo americano personalizado e participarão de uma festa do chá simples para praticar as maneiras básicas durante as refeições para exercitar o cuidado com os outros.

## Cuidador Sub-Conceitos)

Compaixão, Utilidade, Bondade

## Horário da Aula

45 minutos.(Pode ser dividido em duas aulas de 30 minutos, se desejado.)

## Materiais requeridos

- ☐ Chá Gelado ou Chá Quente
- ☐ copos Dixie
- ☐ Talheres
- ☐ Pratos de papel
- ☐ Guardanapos (opcional)
- ☐ papel de construção
- ☐ Materiais básicos de arte

## Mapa de Padrões

Esta lição está alinhada com as Competências CASEL, os Padrões Nacionais de Educação em Saúde e os Padrões Comuns do Estado. Por favor, consulte o [Mapa de Padrões](#) Para maiores informações.



DESIGNADO POR CASEL  
COMO PROGRAMA RECOMENDADO  
PARA O APRENDIZADO SOCIAL E EMOCIONAL.  
Consulte a última página para obter detalhes.

## Objetivo da lição

Os alunos serão capazes de:

- Explique como mostrar carinho através do uso de boas maneiras.
- Demonstrar boas maneiras em um ambiente de refeição.
- Pratique a ajuda, a gentileza e a compaixão em um ambiente de grupo.

## Conexão com o professor/autocuidado

Compaixão e Empatia andam de mãos dadas. Quando você experimenta esse puxão de compaixão, muitas vezes é capaz de expressar empatia simultaneamente. Na semana passada, nos concentramos em prestar mais atenção aos frequentemente esquecidos em sua comunidade. Esta semana, o desafio é ainda mais profundo. Escolha uma pessoa em sua comunidade para simpatizar e coloque-se no lugar dela por um dia.

Como é o dia dele/dela? Que lutas ele/ela pode encontrar? Qual pode ser o destaque do dia? Se possível, tente viver um dia da maneira que essa pessoa viveria. Se isso não for possível, tente visualizar o dia ou fazer um diário sobre ele. A compaixão nos leva a sentir emoções. No entanto, a verdadeira empatia permite que nos coloquemos no lugar da outra pessoa, com todos os altos e baixos, lutas e comemorações. Este exercício simples pode ajudá-lo a praticar a empatia mais prontamente com todas as pessoas diferentes, tanto local quanto internacionalmente.

## Dicas para diversos alunos

- Formas pré-cortadas para jogos americanos para ajudar os alunos com desafios de habilidades motoras finas.
- Divida os alunos em grupos mistos de habilidades de fala durante a festa do chá.



## Compartilhar

3-5 minutos

- Peça aos alunos que falem sobre uma ocasião em que alguém cuidou deles.
- Como foi ser cuidado?
- Qual foi sua parte favorita?
- Como você pode usar a ajuda e a compaixão para cuidar dos outros dessa forma?



## Inspirar

### O que são boas maneiras?

7-10 minutos

Explique que boas maneiras são as palavras e ações que você escolhe usar quando está com outras pessoas.

*Como você fala com eles? Como você os trata? Como você age durante as refeições? Como você está demonstrando bondade e respeito? Como você está cuidando dos outros quando está com eles? Todas essas são boas perguntas para se fazer quando estiver verificando as boas maneiras!*

### Como são as boas maneiras?

5-7 minutos

Explique que palavras gentis, ações respeitosas e uma atitude atenciosa são exemplos de boas maneiras.

- Peça aos alunos que dêem exemplos de boas maneiras. Escreva-os no quadro.
- Concentre a conversa nas boas maneiras durante as refeições depois que todos os exemplos em grande escala estiverem esgotados.

*Hoje teremos a chance de cuidar uns dos outros por meio de boas maneiras à mesa!*



## Empoderamento

30-60 minutos

Os alunos criarão jogos americanos personalizados usando formas básicas e, em seguida, participarão de uma simples “festa do chá” durante o lanche normal para praticar boas maneiras à mesa.

**Parte 1:** Crie jogos americanos usando retângulos e círculos. Um modelo é fornecido abaixo, se desejado. Certifique-se de incluir uma seção de prato, garfo, faca e seção de colher e localização do porta-copos. Peça aos alunos que pintem cada forma. Isso fornecerá uma revisão natural da cor e da forma durante a atividade.

Dependendo do tempo, você pode dividir esta lição em dois dias ou isso pode até ser feito antes e depois do recreio.

**Parte 2:** Faça uma festa do chá para praticar o cuidado mútuo por meio das boas maneiras.

- Divida sua classe em pequenos grupos (ou use grupos de mesa existentes, se possível).
- Dentro de cada grupo, peça a uma criança que arrume todos os copos, outra arrume os pratos e várias ajudem com os talheres.
- Distribua o chá e os lanches.
- Peça aos alunos que pratiquem boas maneiras à mesa durante o lanche. Demonstre isso primeiro em sua mesa. Enfatize como você come (boca fechada), bebe (sem sorver) e gere uma conversa gentil (faça perguntas respeitosas e espere pelas respostas antes de falar).
- Circule durante a atividade para ajudar a orientar atitudes atenciosas, palavras gentis e ações respeitosas.
- Incentive atitudes de cuidado durante a parte de limpeza da atividade.



## refletir

5-7 minutos

Para avaliar a compreensão das boas maneiras, faça as seguintes perguntas e peça aos alunos que MOSTRAM a resposta:

- *Que palavras gentis você pode usar ao fazer uma refeição com alguém?*  
(faça perguntas, espere pelas respostas)
- *Como comemos com respeito?* (boca fechada)
- *Como podemos beber respeitosamente?* (sem engolir)
- *Como podemos ser prestativos antes, durante e depois das refeições?*



## Ideias de extensão

- Plastifique seus jogos americanos e use-os em todos os lanches para continuar praticando boas maneiras
- Extensão em casa: envie os jogos americanos para casa e peça aos alunos que expliquem boas maneiras à família durante uma refeição

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

- Aprofunde esta discussão adicionando uma lição de nutrição que enfoca “Comer o arco-íris” por meio de escolhas alimentares saudáveis. Myplate.gov tem excelentes recursos para expandir nessa área.

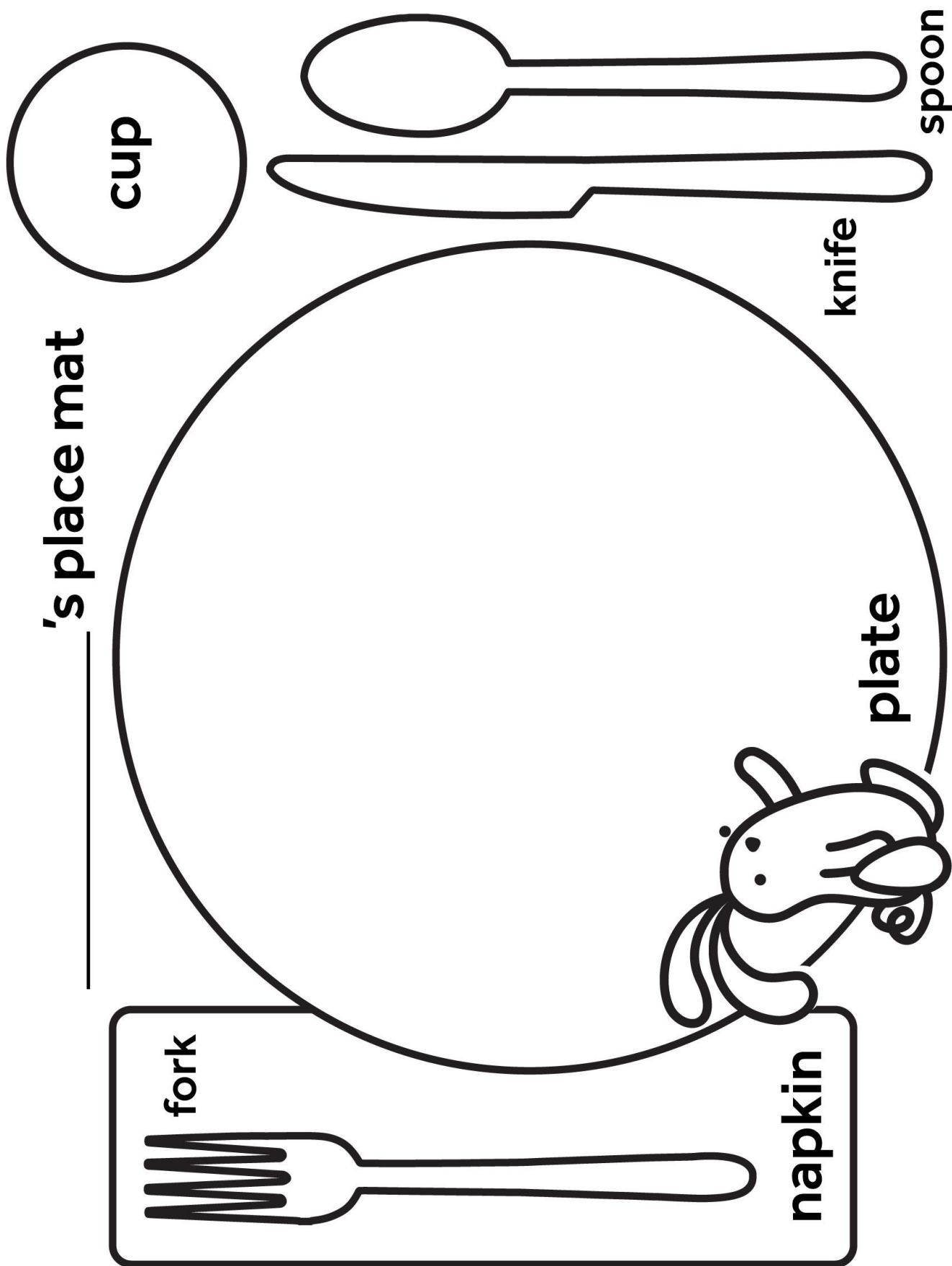


DESIGNADO POR CASEL  
COMO PROGRAMA  
RECOMENDADO PARA  
APRENDIZADO SOCIAL E  
EMOCIONAL.

O Colaborativo para Aprendizagem Acadêmica, Social e Emocional (CASEL) revisa programas SEL baseados em evidências desde 2003. Kindness in the Classroom® atende ao Programa SElect da CASEL e está incluído no Guia CASEL para Programas Eficazes de Aprendizagem Social e Emocional.

Kindness in the Classroom® atendeu ou superou todos os critérios da CASEL para programação SEL de alta qualidade. Kindness in the Classroom® recebeu a mais alta designação da CASEL para programação SEL de alta qualidade.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>



**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®