

# Marcadores aleatórios de ato de bondade

Esta é a lição final em nossa unidade de Coragem. Ele se concentra no homônimo de toda a organização - Random Acts of Kindness. A turma criará marcadores RAK e os ocultará secretamente em livros na biblioteca para que outras pessoas os encontrem.

## Coragem Subconceito(s)

Gentileza

## Horário da Aula

45 minutos

## Materiais requeridos

- ☐ cartolina colorida
- ☐ Estêncil de coração ou recorte
- ☐ Fio
- ☐ furador
- ☐ 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 irão:

- Complete um ato aleatório de bondade.
- Explique como é preciso coragem para ser gentil com os outros sem reconhecimento.

## Conexão com o professor/autocuidado

Ao entrarmos na última semana do ano letivo, a coragem de responder com gentileza nos leva para fora da sala de aula e de volta para nossas famílias e amigos, pois as férias de verão se aproximam em um futuro não tão distante. Você tem coragem de responder com gentileza emlar? Às vezes, pode parecer mais difícil ser gentil com as pessoas mais próximas a você, pois também são as pessoas que sabem em primeira mão como apertar seus botões e diminuir seu humor. No entanto, o verdadeiro teste em sua capacidade de responder com gentileza é como você trata as pessoas em seu círculo íntimo.

Esta semana, e durante todo o verão deste ano, use nosso homônimo, Random Acts of Kindness, como um lema de como tratar os outros todos os dias. Torne-se mais consciente das pessoas mais próximas a você. Encontre uma pequena coisa que você pode fazer para cada um deles diariamente. Algo pequeno, mas significativo; algo simples, mas gentil. Nenhum ato aleatório de bondade é pequeno demais para impactar o outro. Seu esforço concentrado para tornar seu mundo imediato um lugar melhor tem um efeito cascata no mundo maior ao seu redor. Como você pode responder corajosamente com bondade diariamente?

## Dicas para diversos alunos

- Escreva a frase de bondade no marcador e peça ao aluno que a trace, se necessário.
- Junte os alunos durante a parte de esconder o livro para aumentar a compreensão e a compreensão da atividade.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

- Lembre os alunos de NÃO colocarem seus nomes nos marcadores - eles são surpresas secretas para os outros!



## Compartilhar

3-5 minutos

Jogue feliz! Excitado! Surpreso!

### Instruções:

Os parceiros ficam de costas um para o outro e decidem individualmente qual das três expressões eles querem fazer com seu corpo:

- Feliz- 2 polegares para cima
- Animado- punho bombeado no ar
- Surpreendido- Duas mãos abertas na frente do peito

Demonstre como jogar usando um voluntário. O professor contará até três e, em seguida, os dois parceiros se virarão, mostrando um ao outro sua expressão. Se a outra pessoa não combinar, tudo bem! Mostre bondade com suas palavras e tente novamente! Repita a atividade 3 vezes e depois troque os parceiros para tentar novamente.



## Inspirar

### O que são atos aleatórios de bondade?

5-7 minutos

Explique que um ato aleatório de bondade é uma surpresa divertida de bondade dada a outra pessoa sem que ela saiba que foi você! Esses atos de bondade não são anunciados, planejados e recompensados. Você está fazendo coisas gentis para os outros apenas porque deseja que alguém se sinta bem, não porque deseja que alguém o note. O truque para realizar atos aleatórios de bondade é não ser pego. A melhor parte de atos aleatórios de bondade é como isso nos faz sentir por dentro. Podemos nos sentir entusiasmados, sabendo que alguém o encontrará em breve, com medo de que ninguém encontre tudo, ou até mesmo orgulhosos porque estamos fazendo uma boa ação. Esse é o nosso corpo nos dizendo que estamos fazendo algo que beneficia os outros e a nós mesmos!

Bondade é mais legal, Mrs. Ruler por Margery Cuyler (10-12 min.)

Link de leitura em voz alta: [www.youtube.com/watch?v=et4KluESo0o](https://www.youtube.com/watch?v=et4KluESo0o)

Este livro ajuda a ilustrar o que é um ato aleatório de bondade e fornece exemplos concretos de como as crianças podem realizá-los para os outros na vida cotidiana. Depois de ler a história pergunte o seguinte:

- O que é um ato aleatório de bondade?
- Que atos aleatórios de bondade as crianças fizeram por suas famílias?
- Como atos aleatórios de bondade ajudaram as crianças a mudar suas atitudes e a tratar os outros com gentileza novamente?

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

Se o tempo permitir, faça um brainstorm de algumas maneiras pelas quais os alunos podem realizar atos aleatórios de bondade na sala de aula. Lembre-se, são as pequenas coisas que contam!  
Cada pequeno ato de bondade ajuda a tornar nosso mundo um lugar melhor!



## Empoderamento

15 minutos

hoje vamosFaça o nosso primeiro ato aleatório de bondade juntos como uma classe. Explique que cada aluno criará um marcador de livro de bondade.Em seguida, a turma irá para a biblioteca e esconderá os marcadores em livros aleatórios para que os futuros alunos os encontrem quando os verificarem. Eles não apenas terão um novo marcador de página, mas também serão inspirados a passar a gentileza para outra pessoa!

- Cada aluno escreverá a frase: “Seja gentil e passe adiante!” em seu marcador. Eles então adicionarão um coração e ilustrarão as costas. Lembre-os de NÃO escreverem seus nomes nos marcadores. Um ato aleatório de bondade é anônimo, o que significa que ninguém sabe quem o fez!
- Faça um furo na parte superior do marcador e amarre um pedaço de fio no furo. Certifique-se de que essa parte fique fora dos livros ao escondê-los na biblioteca.
- Por último, mas não menos importante, oculte os favoritos! Se alguém lhe contar sobre encontrar um no futuro, não revele o segredo que você escondeu; em vez disso, encoraje-os a passar a bondade para outra pessoa!



## refletir

5-7 minutos

Reúna-se como uma classe em seu círculo de tempo/área comunitária. Revise as seguintes questões:

- Qual foi a sensação de fazer os marcadores?
- Como foi escondê-los na biblioteca?
- Qual deve ser nosso próximo ato aleatório de bondade?

Atos aleatórios de bondade costumam ser contagiosos! Pode ser tão divertido dar um ato aleatório de bondade quanto receber um. Mantenha os olhos abertos e procure maneiras de espalhar bondade diariamente. Sua decisão de dar bondade aos outros pode apenas inspirar outra pessoa a continuar essa corrente de bondade!



## Ideias de extensão

- Atos aleatórios de bondade podem e devem ser realizados fora da sala de aula. Com a turma, crie um gráfico em T e rotule as seções “casa” e “parque”. Faça um brainstorming de ideias para fazer atos aleatórios de bondade em ambos os locais. Incentive os alunos a realizar um ato aleatório de bondade diariamente durante o verão.



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/>