

Celular de Afirmação

Esta lição inicial da unidade Coragem coloca o foco na bondade como a forma suprema de coragem. Esta lição começa com gentileza consigo mesmo através da criação de um móbil de afirmação.

Subconceito(s) de Coragem

Gentileza

Horário da Aula

45 minutos.

Materiais requeridos

- ☐ canudos
- ☐ Clipes de papel
- ☐ Nuvens de afirmação para cada aluno

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:

- Crie de 3 a 5 afirmações pessoais para demonstrar bondade consigo mesmo.
- Explique como é preciso coragem para sermos gentis com nós mesmos.

Conexão com o professor/autocuidado

Muitas pessoas associam o termo “coragem” a ser forte, enfrentar a opressão e lutar pelo que é certo. Embora todas essas definições de fato se refiram a vários tipos de coragem, há ainda outro foco igualmente valioso: a coragem deresponder com bondade. Esta unidade se concentrará na bondade como uma forma de ação corajosa. Sua capacidade de infundir bondade em sua vida diária é a coisa mais corajosa que você pode fazer por si mesmo. Quando seus pensamentos mudam, seus comportamentos mudam, o que acaba levando a uma mudança positiva também nas pessoas ao seu redor. Essa reação em cadeia de bondade começa com você! Esta semana, escreva um pensamento especificamente gentil sobre você e cole-o no espelho do banheiro. Repita para si mesmo em voz alta toda vez que o ler. A princípio, isso pode parecer estranho e desnecessário. No entanto, quanto mais você ouvir palavras gentis em voz alta, maior a probabilidade de internalizá-las. Como você pode ser gentil consigo mesmo hoje?

Dicas para diversos alunos

- Permita que os alunos façam um desenho de cada afirmação.
- Peça aos alunos que ditem sua afirmação ao professor ou a outro aluno enquanto escrevem as palavras em cada nuvem.
- Forneça instruções iniciais de frase para cada afirmação para aumentar a compreensão.
- Incentive os alunos de nível superior a adicionar uma frase adicional abaixo de sua afirmação que forneça um exemplo.
- Crie uma música para preencher os espaços em branco para afirmações que os voluntários desejam compartilhar e peça à classe que cante algumas vezes. Você pode usar a melodia para: “Sou livre, sou ilimitado”. <https://youtu.be/grETJUjRDIE>
Exemplo: eu soucorajoso, Eu souinteligente. Eu possobalançar

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

muito alto. Eu sou cuidadoso, Eu sou bom em colorir. Agora mesmo, agora mesmo!



Compartilhar

5 minutos

Faça com que os alunos se reúnam em seu círculo ou área comunitária.
Como podemos ser responsáveis...

- *Na cozinha ou nos nossos quartos?*
- *No ônibus?*
- *No parquinho?*
- *Na cafeteria?*

Quando fazemos escolhas responsáveis, estamos demonstrando gentileza com os outros e com o nosso espaço!



Inspirar

O que é Coragem?

7-10 minutos

Explique que coragem significa que você é corajoso ao enfrentar situações novas ou difíceis. Esta unidade se concentrará na coragem no que se refere à bondade. Ser gentil exige que sejamos corajosos e dispostos a tentar algo novo ou difícil com nós mesmos, com os outros e até com nossos espaços (como nossa sala de aula ou escola). Quando temos coragem de ser gentis, nos sentimos melhor conosco e ajudamos os outros a se sentirem melhor também!

Explique que existem 3 maneiras de demonstrar coragem por meio da bondade:

- Bondade consigo mesmo: pode parecer bobo, mas é preciso coragem para ser gentil consigo mesmo. A maioria de nós não pensa em como nos tratamos, mas a gentileza começa com as coisas que você diz e faz a si mesmo primeiro! Se você não pode ser gentil com você, como pode esperar ser gentil com os outros?
- Bondade com os outros: às vezes pode ser muito difícil tratar os outros com bondade. Você pode ser corajoso e usar a coragem para focar suas palavras e ações na bondade em qualquer situação. Mesmo que os outros sejam maus, você pode optar por mostrar coragem por meio da bondade. Você pode se surpreender ao ver a rapidez com que os outros mudam quando você os trata com bondade!
- Gentileza com o Meio Ambiente (Escola): Nossa escola é um ótimo lugar para aprender todos os dias. Por que? Porque cada um de nós faz a sua parte para mantê-lo seguro, feliz e acolhedor todos os dias. Sua escolha corajosa de mostrar gentileza na forma como você cuida da escola, tratando nossos materiais com gentileza, respeitando nosso espaço e

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

estando seguro no playground são maneiras de ajudar a tornar nossa escola o maravilhoso ambiente de aprendizado que temos hoje!

O que é uma Afirmação?

7-10 minutos

Explique que uma maneira de mostrar bondade a si mesmo é usando afirmações. Afirmação é uma palavra longa que significa “palavras gentis”. Quando você diz ou lê palavras gentis sobre si mesmo todos os dias, isso o ajuda a se sentir melhor sobre quem você é por dentro. Quanto melhor você se sentir sobre si mesmo, mais coragem terá para ser corajoso em situações novas e difíceis, como o primeiro dia de aula!



Empoderamento

15 minutos

Hoje vamos nos concentrar em como podemos usar a coragem para sermos gentis conosco. Explique que cada aluno criará um móbil de afirmação usando as nuvens abaixo. Cada nuvem tem um iniciador de frase que incentiva uma afirmação diferente para os alunos concluírem. Há também nuvens em branco para alunos avançados completarem afirmações adicionais conforme necessário.

- Faça um brainstorming de algumas respostas usando cada iniciador de frase como uma classe para modelar a atividade.

A melhor coisa sobre mim é _____.

Meu _____ me faz sorrir quando me olho no espelho!

Eu gosto de aprender sobre _____.

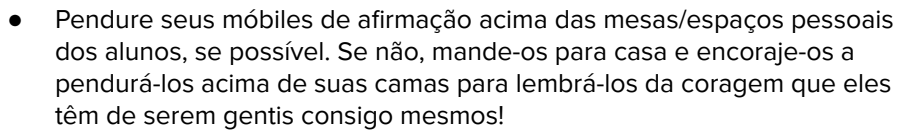
As pessoas gostam do meu _____.

Eu faço as pessoas sorrirem quando eu _____.

- Peça a cada aluno que preencha cada afirmação, adicionando uma imagem no verso da nuvem.
- Monte os móveis usando as seguintes instruções: <http://www.enchantedlearning.com/crafts/mobiles/straws/>

Aqui fica uma imagem para quem não tem acesso à Internet. Os canudos ficam na horizontal, passando pelos cliques de papel. Basta variar o número de cliques de papel para equilibrar cada nível do móbil. Fixe as nuvens de afirmação na parte inferior de cada corrente de clipe de papel.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

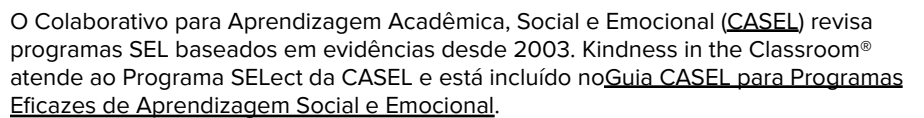


Depois de completar os móveis, incentive cada criança a ler uma afirmação em voz alta para a classe.

- Forneça feedback positivo para os alunos enquanto eles compartilham.
- Lembre-os de que apenas o ato de compartilhar uma afirmação pessoal requer coragem!

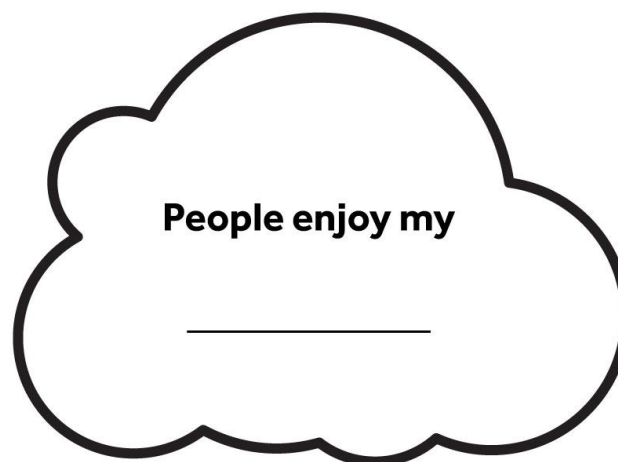


- Em casa, peça a cada aluno que leia uma de suas afirmações com os pais diariamente antes de dormir ou ao acordar pela manhã. Cada pedacinho de bondade infundido em seu dia pode dar-lhes a coragem de serem gentis com os outros também!



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

© The Random Acts of Kindness Foundation. Todos os direitos reservados. www.randomactsofkindness.org | Página 4



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®