

Caça ao tesouro de gratidão

Esta lição apresenta aos alunos o conceito de gratidão e lhes dá a oportunidade de entender o que a gratidão significa para eles na vida cotidiana. O objetivo desta atividade é fazer com que os alunos percebam as pequenas coisas pelas quais são (ou, talvez, deveriam ser) gratos e que a gratidão não precisa ser um grande gesto; podemos ser gratos até mesmo por coisas comuns.

Cuidador Sub-Conceitos)

Compaixão, Gratidão, Helpenitude, bondade

Horário da Aula

45 minutos

Materiais requeridos

- ☐ Apostila de caça ao tesouro (em anexo)

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:

- Defina gratidão.
- Reconheça várias coisas pelas quais eles são gratos.
- Mostre gratidão para com aqueles que mostram utilidade.

Conexão com o professor/autocuidado

Gentileza. A palavra sozinha pode trazer imagens positivas e negativas à mente. Você é do tipo que ajuda em tudo? Ou você evita ajudar porque não consegue encontrar tempo? Encontrar um equilíbrio quando se trata de utilidade é vital para a autopreservação nesta profissão.

Estabelecer e manter limites claros com sua equipe, sua escola e, sim, até mesmo sua própria família, ajudará você a organizar melhor seu tempo, permitindo que você separe a ajuda que está fornecendo ou encontre tempo para realmente contribuir com mais ocasiões. A utilidade é um traço de caráter fantástico, mas muitas vezes pode ser superestimado pelos professores. Fale quando for tributado.

Ninguém gosta de um ajudante rabugento! Precisa de ideias sobre COMO dizer não?

Confira este recurso: <http://teacherhabits.com/effective-way-teachers-say-no/>

Dicas para diversos alunos

- Ative as legendas ocultas do vídeo para alunos com deficiência auditiva/limitações.
- O folheto tem espaços para os alunos desenharem suas ideias, caso não se sintam à vontade para escrevê-las.
- Tenha em mente as origens socioeconômicas dos alunos; alunos em situação de pobreza podem ter mais dificuldade em pensar em coisas cotidianas pelas quais agradecer; portanto, oriente a discussão quando necessário para garantir que todas as contribuições dos alunos sejam valorizadas e respeitadas/afetadas.

- Tenha em mente as limitações físicas dos alunos; se houver alunos em cadeiras de rodas, por exemplo, que não podem andar, expressar gratidão por pernas que podem andar e correr pode ser insensível. Veja as notas abaixo.



Compartilhar

5-7 minutos

- Pergunte aos alunos o que eles acham que significa a palavra gratidão. Anote as palavras-chave de suas definições no quadro ou projeto no quadro inteligente.
- Diga aos alunos que você escreverá uma definição de gratidão com base nas palavras-chave que anotou. Comece a definição assim: Gratidão significa: (agradecido, alegre, grato, feliz pelo que você tem).
 - Escolha aproximadamente três elementos-chave que você pode incorporar na definição. Mantenha-os simples para que os alunos possam se lembrar.
 - Vincule a gratidão à atitude: sentir gratidão = atitude positiva.

EUNesta lição, vamos aprender mais sobre gratidão e as várias coisas pelas quais somos gratos, especialmente as pequenas coisas pelas quais não percebemos que somos gratos. Às vezes chamamos isso de tomar algo “como garantido”. Apenas presumimos que todas as coisas de que precisamos e amamos sempre estarão disponíveis para nós e, assim, paramos de vê-las como especiais. Mas, realmente, a maioria das coisas que temos e desfrutamos diariamente são especiais, e sentiríamos falta delas se fossem embora!

Quais são algumas coisas que, se desaparecessem agora, você sentiria falta delas ou ficaria triste?

Convide a resposta do aluno.

Vincule a gratidão ao cuidado: muitas vezes as pessoas e coisas que apreciamos são pessoas e coisas que ajudam a cuidar de nós e de nossas necessidades de alguma forma.



Inspirar

5-7 minutos

Assista às 25 razões de Kid President para ser grato no YouTube [3:46] -<https://www.youtube.com/watch?v=yA5Qpt1JRE4>

Este é um vídeo divertido que as crianças adoram; Kid President faz um bom trabalho escolhendo coisas tolas e comuns pelas quais ele é grato. Isso fará com que seus alunos pensem em coisas cotidianas pelas quais eles também podem ser gratos.

Se você não tiver acesso a um quadro inteligente, à Internet ou a outros meios para exibir o vídeo, poderá usar a seguinte lista de itens do dia a dia

para fazer seus alunos pensarem (ou usar exemplos de alunos nas respostas acima):

- Bebedouros na escola que nos dão água limpa para beber quando quisermos.
- Durma (nossos cérebros precisam de uma chance de reiniciar! Já imaginou se você nunca dormisse?!)
- Dentes (de que outra forma comeríamos?)
- Dedos (Como a vida seria diferente se você não tivesse dedos?)
- cores
- Motoristas de ônibus
- Talheres
- Alimentos favoritos
- Finais de semana!

Ao listar os atributos físicos pelos quais somos gratos, esteja atento aos alunos com limitações físicas, deficiências ou diferenças. (Por exemplo, eles estão em uma cadeira de rodas e, portanto, os sapatos podem não ser tão importantes; ou se houver um aluno com uma deformidade física nas mãos, os dedos podem não ser apropriados para listar.) Isso não é para desencorajar. outros alunos sem essas limitações não sejam gratos por suas habilidades, mas é importante ser sensível a todos os alunos.



Empoderamento

10-15 minutos

O objetivo desta atividade é fazer com que os alunos percebam as pequenas coisas pelas quais são (ou, talvez, deveriam ser) gratos.

Essa foi uma lista divertida do Kid President, não foi? Nós vamos em uma gratidãocaça ao tesouro hoje. Use o folheto anexo para fazer anotações sobre pequenas coisas pelas quais você é grato aqui na escola (ou em casa, se isso for feito no final do dia). Marque o item quando vir ou experimentar algo pelo qual você é grato e escreva o motivo pelo qual você é grato ou faça um desenho rápido disso. Na reunião (de encerramento ou matinal), compartilharemos nossas descobertas da caça ao tesouro!



refletir

5 minutos

Gratidão se parece muito com o que estudamos em nossa última unidade: RESPEITO e GENTILEZA. Você sabia que quando você se sente grato ou agradecido, você fica mais feliz? Os cientistas mostraram que reconhecer quando nos sentimos gratos faz com que nosso cérebro se sinta feliz. A ciência mostra que quando fazemos coisas gentis para os outros para deixá-los felizes, quando cuidamos deles, também somos felizes. Essas ideias estão todas conectadas! Não é legal?! Você notou se se sentiu mais feliz hoje enquanto procurava coisas pelas quais era grato? E se passássemos um tempo realmente apreciando todas as coisas que temos ou experimentamos? Como podemos mostrar gratidão para com os outros quando eles são prestativos e gentis?



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/>

Gratidão = Atitude Positiva!

Quais são algumas das coisas que você notou hoje pelas quais nem percebeu que era grato?

Esteja atento hoje para as coisas abaixo!

Observe como você se sente quando pensa nas coisas pelas quais é grato.

Algo pequeno pelo qual você é grato:	Algo GRANDE pelo qual você é grato:	Uma pessoa pela qual você é grato:	Um quarto pelo qual você é grato:	Uma regra que você é grato por:
Um cheiro pelo qual você é grato:	Um material escolar pelo qual você é grato:	Um alimento pelo qual você é grato:	Um animal pelo qual você é grato:	Uma matéria escolar pela qual você é grato:
Uma peça de roupa pela qual você é grato:	Uma pessoa na escola pela qual você é grato:	Um lugar especial pelo qual você é grato:	Um amigo pelo qual você é grato:	uma pessoa em casa você é grato por: