

Trate-me com bondade

Esta lição se aprofunda respeito próprio e como os alunos podem se apropriar desse conceito. Os alunos criarão uma colagem de auto-respeito usando palavras (e imagens, se desejar) para mostrar como eles podem demonstrar auto-respeito de várias maneiras.

Respeitar Subconceito(s)

Autocuidado, Bondade

Horário da Aula

45 minutos

Materiais requeridos

- ☐ Cartolina ou Cartolina para cada aluno
- ☐ Revistas ou imagens impressas
- ☐ bastões de cola
- ☐ Tesoura
- ☐ 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:

- Explique como o autocuidado demonstra respeito por si mesmo.
- Identifique maneiras pelas quais eles podem se tratar com gentileza e respeito.

Conexão com o professor/autocuidado

Enquanto mergulhamos de cabeça nesta unidade, reserve um tempo para se perguntar: “Como posso demonstrar respeito por mim mesmo? Como pratico o autocuidado?” Você deve se encher antes de ter algo a oferecer aos seus alunos! Tente criar uma meta positiva relacionada ao autocuidado a cada dia escolar para garantir que você coloque suas necessidades no topo da lista. Alguns exemplos podem ser: “Eu escolho me concentrar apenas em comer durante meu intervalo para o almoço (e não avaliar os trabalhos!)” ou “Eu escolho escrever uma afirmação positiva no quadro todas as manhãs para me lembrar (e a todos que o leem) que cada um de nós é um membro valioso de nossa sala de aula e da comunidade escolar.”

Dicas para diversos alunos

- Inclua imagens simples junto com texto básico para mostrar maneiras de mostrar auto-respeito (palavras e ações)
- Complete uma colagem de autorrespeito pessoal para mostrar à classe como exemplo.
- Pré-escreva os nomes dos alunos em seus quadros, se necessário.
- Faça com que escritores avançados dividam a colagem em 6 seções e escrevam livremente diferentes maneiras de mostrar autocuidado por meio de ações e palavras.

**Compartilhar**

2-3 minutos

Se desejar, faça com que os alunos se reúnam em sua comunidade/biblioteca área. (Você também pode perguntar ao grupo

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

enquanto estiver em suas mesas). Peça-lhes que compartilhem um exemplo de como demonstraram respeito próprio esta semana na escola.

- Se você estiver completando os cadernos RAK (veja o primeiro projeto desta unidade), peça a cada aluno que compartilhe algo que desenhou ou escreveu.



Inspirar

Visão geral do autorrespeito

5 minutos

Explique que o foco hoje é respeito próprio. Nossa aula se aprofundará para explorar esse conceito e encontrar maneiras de sermos gentis conosco por meio de ações e palavras. Lembre-os da definição de respeito próprio que criou para sua classe. Aqui está o roteiro da lição anterior desta unidade:

Auto-respeito; O respeito começa por você mesmo! Ser gentil e respeitoso com seu corpo e mente o ajudará a se sentir feliz e pronto para mostrar o mesmo nível de respeito pelos outros quando for para a escola. (Exemplos incluem tomar café da manhã, vestir roupas limpas, dormir bastante, etc.)

Gráfico T- Auto-respeito

5-7 minutos

Usando seu Quadro Interativo ou um grande pedaço de papel, crie um gráfico em T destacando maneiras de mostrar respeito próprio usando AÇÕES e PALAVRAS. Peça aos alunos que façam um brainstorming de ideias para o autocuidado em ambas as capacidades.

- *Como podemos nos mostrar respeito por nossas ações? (tratando-nos com bondade, comendo de forma saudável, etc.)*
- *Que palavras gentis podemos dizer a nós mesmos para mostrar auto-respeito? (Eu sou forte, inteligente, gentil, etc.)*

A lista pode ser tão longa e fantástica quanto eles desejarem. O objetivo aqui é um brainstorming simples para que suas ideias fluam.



Empoderamento

20 minutos

Os alunos criarão colagens pessoais usando papel grosso ou cartolina. Eles se concentrarão em AÇÕES e PALAVRAS que demonstrem auto-respeito. Se você criou um exemplo, explique suas ações gentis e palavras que encorajam respeito próprio.

- Peça aos alunos que escrevam seus nomes em letras maiúsculas no meio do papelão. Incentive-os a deixar um espaço ao redor do nome para que não seja encoberto enquanto criam a colagem.
- Forneça revistas, Clip Art, etc., se possível, para fotos que mostrem pessoas agindo ou falando gentilmente consigo mesmas.
- Os alunos também podem fazer desenhos.
- Os alunos podem escrever palavras/frases mostrando auto-respeito.

- Os alunos devem ser capazes de explicar suas escolhas e como se relacionam com o auto-respeito.



refletir

5 minutos

Peça a cada aluno que compartilhe de 2 a 3 componentes de sua colagem com a turma. Incentive os outros a levantarem as mãos em concordância se eles também tivessem ações ou palavras de auto-respeito semelhantes incluídas em sua colagem.

Tratar a nós mesmos com bondade e respeito é tão importante quanto mostrar bondade aos outros! Lembre-se de sempre reservar um tempo para se tratar com gentileza. Você mostrará aos outros como merece ser tratado e eles farão o mesmo!



Ideias de extensão

- Os alunos podem afixar suas colagens em sua mesa, cubículo ou cadeira para incentivo diário.
- Envie as colagens para casa e incentive os alunos a discutir suas colagens com um membro da família. Peça aos alunos que relatem uma maneira que um membro da família é capaz de mostrar respeito próprio para si mesmos que eles não pensaram.

Questões do RAK Notebook (Veja Projeto do Caderno RAK nesta unidade para mais detalhes)

- Você acha que é mais fácil ser respeitoso consigo mesmo ou com os outros? Por que?
- Permita que os alunos desenhem livremente ou registrem suas respostas a este prompt. Encoraje frases completas e exemplos concretos.



DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA
RECOMENDADO PARA
APRENDIZAGEM 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®