

Poema “Eu Sou”

Esta é a primeira lição da Unidade Coragem e se concentra na coragem de sermos nós mesmos. Os alunos escreverão poemas “Eu Sou” para destacar as coisas que pensam, sentem, acreditam, desejam e sonham. Esta é uma ótima maneira de fazer com que as crianças contemplem e celebrem as coisas únicas sobre elas, reconhecendo a coragem necessária para serem elas mesmas.

Subconceito(s) de Bondade

Vulnerabilidade, Humildade

Horário da Aula

30-40 minutos

Materiais requeridos

❑ Modelo de poema “Eu Sou”

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:

- Examine o que significa ter coragem de ser você mesmo.
- Identifique qualidades pessoais únicas escrevendo um poema “Eu Sou”.

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 de responder com gentileza. 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

- Para alunos de ESL, os verbos são todos simples e no tempo presente, portanto, certifique-se de que os alunos terminem a frase com isso em mente.
- A poesia é poderosa quando falada; se você tiver acesso à tecnologia, os alunos podem gostar de gravar seus poemas e ouvi-los falar.



Compartilhar

5-7 minutos

Nesta unidade vamos falar sobre coragem. A maioria de nós provavelmente pensa em coragem em termos de ser corajoso em situações assustadoras. E pode ser assim que a coragem se parece. A coragem também pode se parecer com outras coisas. Quais são algumas outras definições de coragem?

EUConvide a resposta do aluno. Os exemplos podem incluir defender algo em que você acredita, tentar novamente depois de falhar, fazer novos amigos, ir para uma nova escola ou tentar coisas novas.



Inspirar

5-7 minutos

A coragem também pode parecer e ser simplesmente você mesmo; deixando-se sentir triste quando está triste ou feliz quando está feliz. Coragem pode ser vestir a camisa que você ama, mesmo que você ache que os outros não vão gostar, ou fazer um corte de cabelo novo e descolado, ou experimentar uma peça, mesmo que todos os seus amigos estejam fazendo música e praticando esportes.

Coragem é saber quem você é e amar isso.

Hoje vamos investigar um pouco sobre nós através da escrita. Vamos escrever poemas Eu Sou. Eis como funciona um poema Eu Sou: Um poema Eu Sou tem três estrofes ou parágrafos curtos. As duas primeiras estrofes têm cinco frases e a terceira estrofe tem seis frases. A primeira linha de cada estrofe é a mesma, e todo o poema termina nessa mesma primeira linha.

Cada linha começa com “eu” seguido de um verbo: eu sou, eu ouço, eu vejo, eu quero, etc. Cada um receberá um modelo para preencher, então não se preocupe: você não terá que se lembrar de tudo disto!

Deixe-me ler alguns exemplos:

Leia alguns exemplos

aqui: <http://www.washington.edu/diversity/sea/seapoems/>



Empoderamento

10-15 minutos

Ok, agora você vai escrever seu próprio poema “Eu Sou”. Pense em todas as coisas que o tornam único e especial. Pense no que há de corajoso em você: o que faz você se sentir forte e corajoso, ou triste e feliz. Existe uma linha para tudo que é legal sobre você.

Distribua o modelo de poema “Eu Sou” e deixe os alunos trabalharem neles.



refletir

5 minutos

Se os alunos terminarem seus poemas, você pode convidá-los a compartilhar ou pode lê-los em voz alta e a classe pode tentar adivinhar de quem é o poema que você leu. Ou, se eles não terminaram, reúna-os para deixá-los terminar outra vez (talvez como um bilhete de saída ou algum outro preenchimento de tempo).

Se forem muito pessoais para serem compartilhados ou exibidos, certifique-se de incluí-los em seus portfólios finais ou em outro trabalho para levar para casa. Pode ser uma boa peça para estimular a discussão em casa.

Lembre aos alunos que é preciso coragem para conhecer a si mesmo e apreciar tudo o que o torna especial e único. Não existe ninguém exatamente como você e nunca haverá outra pessoa exatamente como você. Nesta unidade, vamos nos concentrar em como ser corajosamente gentis com nós mesmos e com os outros.



Ideias de extensão

- Os alunos podem trazer seus poemas para casa para compartilhar com os pais ou responsáveis; eles também podem levar para casa um modelo em branco para um pai/responsável preencher.
- Peça aos alunos que coloquem um dedo ou impressão digital em algum lugar do poema; como extensão científica, estude impressões digitais e suas propriedades únicas. Crie hipóteses sobre como não há duas impressões digitais iguais e estude como as impressões digitais são usadas para identificação, tecnologia, segurança, etc. Esta pode ser uma maneira divertida de completar a ciência para o ano.



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/>

Poema "Eu sou"

Eu sou _____
Eu me _____
pergunto _____
Eu ouço _____
Eu vejo _____
Eu quero _____

Eu sou _____
eu sinto _____
eu toco _____
eu me _____
preocupo _____
eu choro _____

Eu sou _____
Eu entendo _____
eu digo _____
Eu sonho _____
eu tento _____
Espero _____

Eu sou _____