

Pelo que você é responsável?

Esta lição fornece uma visão geral da responsabilidade, mas aborda mais profundamente a autodisciplina. Como os alunos da 5ª série provavelmente já têm um bom entendimento do que significa responsabilidade, estamos olhando mais para o que nos mantém fazendo escolhas responsáveis, especialmente quando não temos vontade. Esta lição dá aos alunos a oportunidade de discutir por que eles podem fazer escolhas irresponsáveis e como podem usar sua autodisciplina para fazer escolhas melhores. Termina com os alunos fazendo pôsteres motivacionais que podem pendurar na sala de aula ou na escola para ajudar a lembrar a si mesmos (e aos outros) de perseverar em fazer escolhas responsáveis.

Subconceito(s) de Bondade

Essef-Disciplina

Horário da Aula

25-30 minutos

Materiais requeridos

- ☐ papel tamanho pôster
- ☐ marcadores, giz de cera e outros materiais de arte para fazer cartazes
- ☐ Você pode pesquisar no Google e projetar ou imprimir alguns sinais de maratona inteligentes adequados à idade para inspiração.

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 analisar o papel da autodisciplina na tomada de decisão responsável.

Conexão com o professor/autocuidado

Como professor, você é responsável pela segurança e educação de dezenas de crianças. Como você se prepara para a escola todos os dias? Todo professor é obrigado a fornecer algum tipo de plano de aula como prova de planejamento. O planejamento eficaz vai muito além disso. Mapear uma unidade com base no número de dias de aula juntamente com as restrições de tempo alocadas pode mudar completamente a lição original. Muitas vezes nosso planejamento fica cada vez mais curto quanto mais tempo estamos ensinando. No entanto, a cada ano recebemos um conjunto completamente novo de alunos. Esta semana, reserve algum tempo extra para avaliar sua classe atual. Que necessidades especiais eles têm (tanto pontos fortes quanto fracos) que requerem uma abordagem diferente dos anos anteriores? Se este for seu primeiro ano de ensino, tente categorizar seus alunos por estilo de aprendizagem em vez de nível acadêmico. Você pode começar a apreciar cada aluno um pouco mais, o que acaba levando a um professor que responde com gentileza em vez de frustração durante esta época difícil do ano!

Dicas para diversos alunos

- Os cartazes podem ser feitos em duplas ou grupos se houver alunos que precisem de ajuda ou trabalhem melhor em duplas.
- Ao chamar os alunos para compartilhar quais regras eles quebraram, esteja ciente dos alunos que podem compartilhar demais ou que estão rotineiramente quebrando as regras ou se metendo em problemas. Enquadre a questão de forma diferente se tal discussão puder embarçar ou provocar alunos que lutam regularmente para seguir as regras. (Isso é diferente do constrangimento que a responsabilidade honesta pode inspirar; nesse caso, o constrangimento é temporário e leva a revelações mais associadas à humildade. Isso, por sua vez, pode criar um sentido de urgência para

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

se autocorrigir ou mesmo um senso de solidariedade com os outros, pois todos nós cometemos erros ou quebramos regras às vezes - ambas as manifestações saudáveis de humildade que podem levar a melhores escolhas mais tarde).



Compartilhar

5-7 minutos

Nesta lição, vamos falar sobre responsabilidade e algo chamado autodisciplina. Alguém pode compartilhar conosco uma definição básica de responsabilidade?

Convide as respostas dos alunos.

Quais são algumas das coisas pelas quais você é pessoalmente responsável?

Convide as respostas dos alunos.

Então, e se você não quiser fazer algo pelo qual é responsável? Digamos que é sua responsabilidade arrumar a cama todas as manhãs e um dia você simplesmente não quer. O que permite que você continue arrumando a cama mesmo quando não quer?

Convide a resposta do aluno - você está procurando por "autodisciplina".

A resposta é autodisciplina! A autodisciplina é a capacidade de superar sentimentos negativos que podem impedi-lo de fazer algo que você precisa fazer (como arrumar a cama) ou que podem impedi-lo de terminar o que começou (talvez você tenha começado a praticar um esporte e seja difícil; em vez de desistindo de sua equipe, você decide agüentar e tentar melhorar). Isso é autodisciplina!

Quando escolhemos a autodisciplina, estamos fazendo uma escolha responsável. A autodisciplina é o que nos ajuda a fazer escolhas responsáveis e fazer a coisa certa.



Inspirar

5-7 minutos

Agora vamos examinar as regras que temos em nossa sala de aula. Quais são as regras que nós temos aqui como alunos da 5ª série?

Convide as respostas dos alunos. Sinta-se à vontade para explorar muitas regras, escritas e não escritas. (Regras não escritas podem ser coisas como chegar na hora à aula, colocar seu nome na lição de casa, entrar na sala de aula, não falar enquanto o professor estiver falando, etc.)

Bom! E todos são responsáveis por seguir as regras, certo? Por que seguimos as regras?

Convide as respostas dos alunos. Procure coisas como as regras ajudam a manter nossa sala de aula segura, nos ajudam a aprender em um ambiente

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

organizado, nos ajudam a nos divertir enquanto levamos nosso trabalho aqui a sério.

Bom! Agora, vamos bater um papo sincero. Quantos de vocês já quebraram uma dessas regras?

Convide a resposta do aluno. Quando você chamar um aluno para compartilhar, pergunte a ele por que ele escolheu quebrar a regra.

É aqui que a autodisciplina entra em ação. Devemos superar a tentação de quebrar as regras, mesmo que pareça que não será grande coisa. Construir nossas habilidades de autodisciplina nos ajudará a fazer escolhas responsáveis o tempo todo!



Empoderamento

10-15 minutos

Alguém já viu os sinais de que as pessoas resistem em grandes corridas, como maratonas, triatlos ou competições do Homem de Ferro? Ou alguém já assistiu American Ninja Warrior ou foi a um evento esportivo profissional? Você já viu pessoas naquela multidão segurando cartazes para os competidores? O que esses sinais devem fazer pelas pessoas que correm ou competem?

Convide as respostas dos alunos.

Isso mesmo! Eles devem encorajar os corredores ou atletas a continuar. Neste momento, vamos criar cartazes que podemos colocar em nossa sala (e talvez até na escola) que ajudem a inspirar nossa autodisciplina para tomar decisões responsáveis, mesmo quando não estamos com vontade. À medida que nos aproximamos do final da escola, pode ficar mais fácil desistir ou não terminar o que começamos. Ou podemos nem começar algo porque não sabemos se teremos sucesso ou porque estamos muito cansados. Esses pôsteres podem ajudar a nos encorajar e a outras pessoas durante o resto do ano.

Dê aos alunos o papel do pôster e peça-lhes que peguem seus próprios materiais de arte (ou preparem os materiais de arte da sala de aula). No quadro, escreva (ou projete alguns exemplos) de algumas frases comuns que você veria nas placas: “Você consegue!”, “Não desista!”, “Você está quase terminando!”, “Continue !” e “Termine o que começou!” Em algum lugar do pôster, peça aos alunos que adicionem uma ou ambas as seguintes hashtags: #responsabilidade ou #autodisciplina ou #bondade.

Incentive os alunos a serem criativos.



refletir

5-7 minutos

Peça aos alunos que compartilhem seus pôsteres quando terminarem e, em seguida, pendure-os pela sala ou pela escola/corredores, se puder.

Lembre aos alunos que fazer escolhas responsáveis nem sempre é fácil e eles precisam se aprofundar para ter certeza de que estão pensando nas escolhas que estão fazendo, especialmente no final do ano. Incentive os alunos a olhar para esses cartazes afirmativos e usá-los como incentivo para

usar sua autodisciplina quando confrontados com uma escolha difícil ou com a sensação incômoda de desistir ou dar apenas metade do esforço quando os dias ficam longos.



Ideias de extensão

- Se você está chegando perto do final do ano ou está perto do tempo de teste padronizado ou alguma outra parte “estressante” do ano, onde as crianças (e professores!) têm um alto nível de responsabilidade, mas o tanque de autodisciplina pode estar acabando, crie uma “maratona” para terminar qualquer grande tarefa que esteja em mãos. Peça aos alunos que desenvolvam um objetivo final (a maratona) e, em seguida, criem um “plano de treinamento” para chegar a esse objetivo meta (cruzar a linha de chegada). Certifique-se de que seus alunos escrevam metas SMART! Que coisas específicas eles precisam fazer para atingir a meta? Como eles precisarão desenvolver a autodisciplina para serem bem-sucedidos? Use este plano de treinamento em sua reunião matinal ou como tíquetes de saída para ver como os alunos estão se saindo e acompanhando o progresso. Isso também poderia ser uma meta e um plano para toda a classe, que daria a todos um objetivo comum e um plano para seguir e encorajar uns aos outros e responsabilizar uns aos outros.

Quando seus alunos atingirem seus objetivos, faça uma comemoração de classe com guloseimas típicas da maratona - fatias de laranja, biscoitos, água e gatorade. Você pode até distribuir fitas ou fazer medalhas de papel para dar às crianças quando elas “cruzarem a linha de chegada” de seu objetivo (o que elas também podem fazer simbolicamente na sala de aula, se você configurar uma área de linha “CHEGADA” em sua sala).



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/>