

Respeito

Nesta semana, exploraremos o que significa respeitar os outros e como demonstrar respeito exteriormente pode ter um efeito positivo interiormente.

Comece a unidade com toda a aula e tente concluir pelo menos duas das miniaulas com seus alunos durante a semana. Cada mini lição é projetada para apresentar elementos da lição principal de maneiras novas e envolventes.

Lição principal

Lição da classe inteira
30 minutos



RESPEITO. - O Efeito Respeito

Esta lição apresenta aos alunos a resposta física do cérebro e do corpo ao respeito, que é ser mais feliz, mais produtivo, mais criativo e mais colaborativo. Os alunos também aprendem o efeito do desrespeito no corpo, o que nos faz sentir ansiosos, zangados, tristes, etc. Os alunos fazem uma lista das “10 melhores” sobre como mostrarão respeito aos outros na sala de aula. (Veja a página 2 para detalhes da lição.)

Miniaulas

Para Grupos Pequenos
15 minutos



Mostrando respeito na 6ª série!

Em pequenos grupos, discuta como os alunos da 6ª série mostram respeito uns pelos outros e como não o fazem. Escreva cinco itens de ação que seu grupo pode fazer para melhorar o respeito entre todos os alunos da 6ª série na escola.

Para Parceiros
15 minutos



O que eu respeito em VOCÊ!

Faça parcerias e peça aos alunos que escrevam ou compartilhem três coisas que eles respeitam sobre a outra pessoa.

Para indivíduos
15 minutos



Respeitar os outros: respeito intencional

Pergunte a si mesmo: “Como posso mostrar mais respeito pelos outros?” Identifique três pessoas com quem você interage diariamente e pelo menos uma coisa que você pode fazer para mostrar mais respeito por essa pessoa. Experimente imediatamente e faça um diário sobre a reação deles.

Focado em tecnologia
15 minutos



O emoji de respeito

Se você pudesse criar um emoji que representasse respeito, como seria? Desenhe e compartilhe com toda a turma no final do tempo de desenho alocado.

RESPEITO. - O Efeito Respeito

Esta lição apresenta aos alunos a resposta física do cérebro e do corpo ao respeito, que é ser mais feliz, mais produtivo, mais criativo e mais colaborativo. Os alunos também aprendem o efeito do desrespeito no corpo, o que nos faz sentir ansiosos, zangados, tristes, etc. Os alunos fazem uma lista das “10 melhores” sobre como mostrarão respeito aos outros na sala de aula.

Horário da Aula

30 minutos

Materiais requeridos

- ❑ Diagrama do cérebro que pode ser projetado em um quadro inteligente ou impresso (também pode desenhar o diagrama aproximadamente)
- ❑ Quadro branco e marcadores para brainstorming
- ❑ Papel de pôster e marcadores para transferir o Top 10 do quadro branco para um pôster
- ❑ Saiba mais sobre o Efeito Respeito (incluindo algumas ideias de como melhorar o respeito em grupos) aqui: <https://paulmeshanko.com/10-simple-things-you-can-do-and-not-do-to-practice-civility-respect-inclusion-at-work/>

Mapa de Padrões

Esta lição está de acordo com as Competências CASEL, Padrões Nacionais de Educação em Saúde, Padrões da Sociedade Internacional de Tecnologia em Educação, quando aplicável, e Padrões Estaduais Comuns. Por favor, consulte o [Mapa de Padrões](#) Para maiores informações.

Objetivo da lição

Os alunos irão:

- Avalie o “efeito de respeito” e como mostrar respeito ou estar em um ambiente respeitoso tem um efeito pessoal positivo.
- Pense em maneiras de mostrar respeito aos outros.

Conexão com o professor/autocuidado

O respeito na sala de aula começa com você. Espero que você tenha dedicado algum tempo para trabalhar em sua capacidade de primeiro respeitar a si mesmo. Os alunos terão dificuldade em respeitar a si mesmos se não virem o auto-respeito modelado para eles. Lembre-se de como você é forte, bom e valioso! Possua isso! Esta semana, avalie também o quanto você respeita os outros. Isso pode parecer um “acéfalo” para os professores, pois amamos nossos alunos e o que fazemos! Mas todos nós ficamos cansados, todos experimentamos o esgotamento e todos temos alunos que nos desafiam. Isso é especialmente verdadeiro quando essas crianças em idade escolar começam a ultrapassar alguns limites e experimentam fortes mudanças físicas, mentais e emocionais. Nestes tempos, lembre-se especialmente de que todos merecem respeito, mesmo que não pareçam merecer. Isso não significa que renunciemos ao gerenciamento de sala de aula ou às estratégias de disciplina, mas podemos abordar todas as situações com respeito e gentileza. Algumas coisas a considerar esta semana: Como você ouve seus alunos (e seus colegas, aliás)? Você *escuta* ou *ouve*? Como está seu tanque de paciência? Bastante cheio ou funcionando com fumaça? Você tem pais que tornam difícil querer mostrar respeito a eles ou a seus alunos? Quando você se sentir desafiado, cansado, frustrado ou mesmo triste, e lutar para responder de maneira gentil e respeitosa, lembre-se de que você está bem. As coisas vão ficar bem. Você pode reinserir uma medida de respeito de várias maneiras: use estratégias de escuta ativa, respire fundo cinco vezes antes de responder a uma situação, use declarações de eu em vez de declarações de você, abaixe sua voz e adote uma abordagem gentil para uma situação desafiadora, ou, chame reforços (se você tem um grupo PLC ou professor-parceiro e precisa de um respiro, peça ajuda!). Você pode crescer em sua capacidade de mostrar respeito pelos outros e, se falhar, reconheça, peça desculpas e siga em frente. Amanhã é um novo dia.

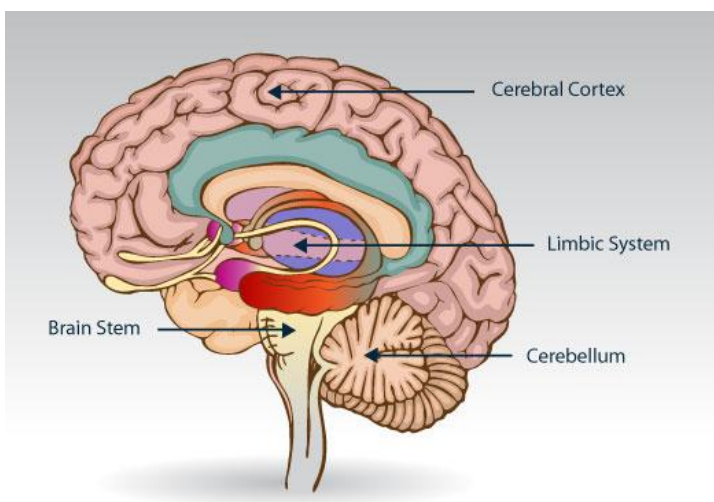


Compartilhar

5-7 minutos

Na semana passada, falamos sobre maneiras de mostrar respeito por nós mesmos. Esta semana vamos falar sobre como podemos mostrar respeito pelos outros e por que isso será uma parte muito importante de nossa classe este ano. A razão pela qual será importante é porque ter um ambiente onde todos se sintam igualmente respeitados cria um ambiente mais feliz, livre de estresse negativo e que nos ajuda a aprender e interagir melhor. Quantos de vocês gostariam de estar em um lugar onde as pessoas estivessem felizes, não estressadas, aprendendo e se divertindo? (Aguarde a resposta do aluno.) Eu também! Eu também quero estar nesse lugar. Então, hoje, vamos falar um pouco sobre os efeitos que mostrar respeito pelos outros pode ter em nossos próprios cérebros, o que se traduz em como pensamos, respondemos e interagimos.

Para começar, vamos olhar para o cérebro: (Mostre a imagem abaixo ou outra imagem do cérebro que você tenha. Projetar em um quadro inteligente é o ideal, mas um desenho rudimentar no quadro branco ou impressões também funcionariam.)



Fonte: <http://app.imcreator.com/static/FAAC356ED213474C9BBECA6FF5F06384/the-brain>

O córtex cerebral é conhecido como **o cérebro pensante**. Esta é a parte do nosso cérebro que nos ajuda a fazer boas escolhas; ajuda-nos a raciocinar e racionalizar. Isso é o que nos torna humanos. Podemos realmente entender o que está acontecendo ao nosso redor e tomar decisões e determinações sobre nossa situação.

O Sistema Límbico é conhecido como **o cérebro emocional**. Esta é a parte do cérebro “lutar, fugir ou congelar”. Esta é a parte do cérebro que *reage* a estímulos vs. *responde* de maneira lógica e racional. O cérebro emocional é o que desencadeia quando estamos com medo, ansiosos, com raiva ou excitados. O cérebro emocional geralmente está no comando quando nos deparamos com a necessidade de fazer algo novo ou desconhecido - ou se sentimos que alguém está com raiva de nós ou não nos inclui - ou se algo muito empolgante acontece e estamos correndo com adrenalina. Nessas situações, o cérebro emocional realmente *assume* o cérebro pensante. Na

verdade, nosso cérebro emocional é responsável por nosso pensamento *maioria* do tempo.



Inspirar

15 minutos

Então, o que a funcionalidade do nosso cérebro tem a ver com respeito? Bem, vamos falar sobre isso. Um pesquisador chamado Paul Meshanko estudou o cérebro e como ele contribui para nossa necessidade de respeito (de nós mesmos e dos outros) e como nos sentimos quando mostramos respeito aos outros.

Meshanko diz que quando somos desrespeitados (talvez alguém o ignore ou não o inclua ou seja totalmente rude com você), nosso cérebro pensante desliga e nosso cérebro emocional dispara. Instantaneamente nos sentimos zangados, tristes, defensivos ou vingativos (como se quiséssemos nos vingar da pessoa que está sendo desrespeitosa). Quando isso acontece, nossos corpos liberam um hormônio chamado cortisol, que nos mantém nesse estado de ansiedade e consciência elevadas. O que mais você acha que acontece com nossos corpos físicos (não apenas nossos cérebros) por causa desse cortisol extra em nossos sistemas? O que acontece com o seu corpo quando você se sente ansioso ou chateado? (Peça respostas aos alunos. As respostas devem incluir o seguinte: meu estômago dói, minha cabeça dói, eu choro, me sinto mal, não consigo me concentrar, só penso na pessoa e em como ela me tratou, etc.)

E Meshanko diz que o corpo pode levar até quatro horas para se livrar de todo aquele cortisol extra! Então, quando nos sentimos desrespeitados, estamos mentalmente, emocionalmente e fisicamente em nosso pior estado por muito tempo! Quem quer se sentir assim?! Ou, quem quer fazer alguém se sentir assim? Eu não!



Empoderamento

15 minutos

Existem maneiras de treinar nosso cérebro pensante para responder primeiro (antes de nosso cérebro emocional), mas hoje vamos falar mais sobre como podemos configurar nosso ambiente de sala de aula para que seja de respeito mútuo, para que não sejamos sempre colocando um ao outro neste estado de ansiedade e desconforto. Meshanko diz que quando as pessoas estão em ambientes respeitosos, elas são mais produtivas, mais felizes, trabalham melhor em equipe e são mais criativas! Isso é chamado de Efeito do Respeito. Agora esse é o tipo de sala de aula em que eu quero estar!

Então, vamos levar apenas alguns minutos para debater nossas 10 principais maneiras de mostrar respeito aos outros para aumentar o efeito de respeito nesta sala de aula. Estes podem ser realmente simples. Na verdade, vou começar: 1. Ouvimos a todos. (Peça aos alunos que expressem suas ideias. Comece cada uma com “Nós” para reforçar que este é um esforço e expectativa do grupo.)



refletir

5-7 minutos

Revise os 10 principais e peça à turma que os leia em voz alta. Transfira a lista para um pedaço de papel pôster e exponha em um lugar de destaque na sala. Se houver tempo e você tiver alunos que são artísticos ou precisam de algo para fazer, peça a eles que criem o pôster.