



**Subconceitos cobertos: Compaixão, Gratidão, Empatia, Bondade**

As lições de Bondade na Sala de Aula ensinam habilidades de bondade por meio de uma estrutura passo a passo de Inspirar, Capacitar, Agir, Refletir e Compartilhar. Cada lição começa com a etapa "compartilhar" para reforçar o aprendizado das lições anteriores. A peça de 'ação' está entretecida nas aulas, mas realmente ocorre nos projetos.

Esta é a segunda unidade do *Gentileza na sala de aula* currículo. Ele se baseia na base do respeito apresentada na primeira unidade, com um foco maior em como aprofundar e aplicar esse respeito por meio do cuidado e seus subconceitos. Esse conceito pode ser um pouco desafiador à medida que os alunos fazem a transição para o ensino médio e encontram um equilíbrio entre crescer e abraçar a bondade. Incentive a importância do autocuidado como um passo vital no processo de aumentar seu cuidado, compaixão e empatia pelos outros.

## Objetivo da unidade

Os alunos irão:

- Utilize ferramentas e métodos de autocuidado para aumentar o sentimento de auto-estima.
- Desenvolva as habilidades de empatia e compaixão pelas pessoas que eles conhecem pessoalmente e por outras pessoas em sua comunidade.
- Pratique dar e receber gratidão por meio de uma base de bondade.

## Apresentação do Aluno

Cuidar - o conceito não é novidade para você neste momento de sua vida. Você tem cuidado de si mesmo (e provavelmente dos outros) de alguma forma por anos. No entanto, o verdadeiro cuidado envolve um espírito de bondade através da gratidão, compaixão e empatia. Esta unidade se concentrará em expandir seus horizontes dentro deste conceito. Como você mostra que se importa? O que isso parece? Soa como? Sinto como? COMO você reage quando os outros mostram que se importam? Nosso foco durante esta unidade é o seguinte:

- A importância do autocuidado
- Expressando gratidão
- Entendimento Empatia



## Lições da unidade

<b>Título da Lição Principal</b>	<b>Objetivos semanais</b>	<b>Principais Materiais de Lição</b>	<b>Miniaulas</b>
<b>Lição 1</b> Jogar no autocuidado	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explore como eles atualmente demonstram autocuidado de maneira física e mental.</li> <li>Crie uma meta pessoal para aumentar o autocuidado como parte de sua rotina diária.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Bola de praia inflável</li> <li><input type="checkbox"/> Marcador de Sharpie</li> </ul>	<p><u>Pequeno grupo</u>- Top 5 de autocuidado</p> <p><u>Parceiro</u>- Minhas prioridades</p> <p><u>Individual</u>- Minha rotina diária</p> <p><u>Foco em tecnologia</u>- Autocuidado da mídia</p>
<b>Lição 2</b> Uma refeição de gratidão	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explore como eles atualmente demonstram gratidão pelo que têm e pelas pessoas ao seu redor.</li> <li>Expanda sua capacidade de fornecer gratidão não solicitada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Muffins ou outros lanches individuais para a aula com base nas necessidades de alergia</li> <li><input type="checkbox"/> Guardanapos</li> <li><input type="checkbox"/> Itens de limpeza (spray, toalhetes, etc.)</li> <li><input type="checkbox"/> Fichas</li> <li><input type="checkbox"/> Canetas/lápis</li> </ul>	<p><u>Pequeno grupo</u>- Mostrando Gratidão</p> <p><u>Parceiro</u>- Sessão de Gratidão</p> <p><u>Individual</u>- Eu sou grato por...</p> <p><u>Foco em tecnologia</u>- Gratidão Baseada na Mídia</p>
<b>Lição 3</b> Encontre sua empatia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explore a diferença entre simpatia e empatia.</li> <li>Desenvolva uma compreensão da empatia conforme ela se aplica a eles pessoalmente.</li> <li>Pratique a empatia em uma variedade de cenários ao longo de sua rotina diária.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Nenhum material é necessário para esta lição.</li> </ul>	<p><u>Pequeno grupo</u>- Lutas Semelhantes</p> <p><u>Parceiro</u>- Terreno Comum</p> <p><u>Individual</u>- Cartões Inspiracionais</p> <p><u>Foco em tecnologia</u>- Conscientização Expandida</p>
<b>Lição 4</b> Muro da Compaixão	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilize a empatia como uma ferramenta motivacional para aumentar a compaixão em sua vida cotidiana.</li> <li>Pratique a compaixão em escala local e nacional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> papel de embrulho</li> <li><input type="checkbox"/> Marcador</li> <li><input type="checkbox"/> Canetas/Lápis</li> <li><input type="checkbox"/> Post-its grandes</li> </ul>	<p><u>Pequeno grupo</u>- Dramatizações</p> <p><u>Parceiro</u>- Efeito dominó</p> <p><u>Individual</u>- Faça uma mudança</p> <p><u>Foco em tecnologia</u>- Compaixão diminuída</p>

## Projeto de Unidade

título do projeto	Visão Geral do Projeto	Materiais requisitados
O Prêmio Carinhoso	A turma trabalhará em conjunto para nomear, selecionar e, por fim, apresentar um prêmio de carinho para um professor ou funcionário da escola como uma forma de honrá-los por seu espírito verdadeiramente gentil e atencioso.	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Apostila de Candidatura (ver projeto)</li><li><input type="checkbox"/> Canetas/Lápis</li><li><input type="checkbox"/> Materiais básicos de arte</li><li><input type="checkbox"/> Uma moldura de 8x11" (se possível)</li><li><input type="checkbox"/> Fichas</li><li><input type="checkbox"/> Fita</li><li><input type="checkbox"/> Limpadores de cano</li><li><input type="checkbox"/> Um vaso (ou um copo grande para segurar o buquê de bondade)</li><li><input type="checkbox"/> Opcional: Balões</li></ul>