

Cuidadoso

Esta semana nos concentramos na gratidão, que está sendo grato e apreciando o que você tem e aqueles ao seu redor. A classe irá explorar a gratidão no que se refere à sua vida pessoal, focando na positividade e bondade como ferramentas para aumentar o cuidado e a gratidão.

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



Gratidão Escolar

Esta semana nos concentramos na gratidão, que é ser grato e apreciar o que você tem e as pessoas ao seu redor. A classe irá explorar a gratidão no que se refere à sua vida pessoal, focando na positividade e bondade como ferramentas para aumentar o cuidado e a gratidão. (Veja a página 2 para detalhes da lição.)

Miniaulas

Para Grupos Pequenos
15 minutos



Gratidão pelo País

Divida a classe em grupos de 6 a 8 e peça a cada grupo que discuta por que eles são gratos por seu país. Tenha empatia porque, dependendo do clima atual, pode ser difícil pensar em algo, mas às vezes é importante ser criativo com nossa gratidão para manter nosso foco bondoso mesmo quando os outros não o são!

Para Parceiros
15 minutos



cartões de agradecimento

Divida a classe em parceiros aleatórios. Peça a cada par que escreva uma nota de agradecimento a um adulto da escola pelo qual eles são muito gratos. Incentive-os a serem específicos com sua gratidão!

Para indivíduos
15 minutos



Esticando sua gratidão

Diário: Como você expressa gratidão pelas pessoas com quem convive? Identifique a pessoa com quem você mais luta e pense em 3 maneiras diferentes de mostrar gratidão a ela esta semana.

Focado em tecnologia
15 minutos



Ajuda Tecnológica

Como a tecnologia ajuda você no trabalho escolar? Compartilhe 1-2 agradecimentos sobre este tópico com um parceiro. Se o tempo permitir, discuta suas respostas com a classe como um todo.

Gratidão Escolar

Esta semana nos concentramos na gratidão, que é ser grato e apreciar o que você tem e as pessoas ao seu redor. A aula explorará a gratidão no que se refere à sua vida pessoal, com foco na positividade e na bondade como ferramentas para aumentar o cuidado e gratidão.

Horário da Aula

30 minutos

Materiais requeridos

- ☐ papel pardo grande
- ☐ Materiais básicos de arte
- ☐ Fita

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:

- Explore como eles atualmente demonstram gratidão pelo que têm e pelas pessoas ao seu redor.
- Expanda sua capacidade de fornecer gratidão não solicitada ao longo do dia.

Conexão com o professor/autocuidado

A ciência mostra que a gratidão pode melhorar nosso foco mental, reduzir nosso estresse e melhorar nossa auto-estima e relacionamentos com outros. Mas ter uma “atitude de gratidão” pode ser mais fácil dizer do que fazer. Nesta semana, ao ensinar os alunos sobre os benefícios da gratidão, lembre-se de se dedicar à gratidão. O que está indo bem em sua classe agora? O que está indo bem na sua vida pessoal? Quais são as pequenas coisas mundanas que você costuma dar como certo que, na realidade, teriam um grande impacto se fossem embora? Seja grato por eles. Coloque isso em prática escrevendo pelo menos cinco coisas pelas quais você é grato todas as manhãs antes de começar o dia na escola. Publique-os onde você possa refletir sobre eles ao longo do dia e onde os alunos possam ver (se você se sentir confortável em compartilhar sua lista). Fazer com que os alunos vejam você praticando gratidão tornará mais fácil para eles fazerem isso sozinhos.



Compartilhar

2-3 minutos

Pense novamente em nosso tópico de autocuidado. De que maneira você conseguiu aumentar seu autocuidado em casa? Convide as respostas dos alunos.



Inspirar

3-5 minutos

Na semana passada, exploramos a necessidade de cuidar de nós mesmos por meio do uso de uma conversa interna positiva e as consequências quando não o fazemos. Nesta semana, nosso foco muda para a gratidão pelos outros e pelo que temos. Nesta unidade, basearemos nosso entendimento na definição de que gratidão é: “Ser grato e apreciar o que você tem e as pessoas ao seu redor”. Muitas vezes nos esquecemos de mostrar gratidão pelo que temos e pelo que recebemos porque simplesmente esperamos esses itens e lugares.

A gratidão é fácil quando você recebe algo óbvio ou enorme que lhe traz alegria ou ajuda imensamente. Pode ser uma surpresa de um ente querido ou algo novo e útil de seu professor que torna seu dia na escola menos complicado. Pense em uma época em que você gostou muito de algo que recebeu de presente ou que realmente o ajudou em um momento difícil. (Peça respostas dos alunos.)

Os grandes presentes são ótimos e muito mais fáceis de identificar e agradecer. No entanto, à medida que continuamos a crescer e amadurecer em nossa capacidade de mostrar gratidão e bondade aos outros, precisamos fazer um esforço consciente para incorporar esse conceito em nosso pensamento diário.

Pare e pense em todas as coisas e lugares que você tem e utiliza hoje. Suas roupas, seu material escolar, a comida que você tem, a capacidade de ir à escola, etc. Você reconhece esses presentes diários com alguma forma de gratidão? Obviamente, essas coisas e lugares não podem “receber” gratidão no sentido tradicional. No entanto, suas ações e como você as trata demonstram sua gratidão. Você mantém seu quarto limpo e livre de pratos velhos e roupas sujas? Você ajuda a manter a escola limpa por meio de suas ações? Você se orgulha de como trata suas roupas, material escolar, etc.? Todas essas ações demonstram gratidão pelas coisas e lugares cotidianos de nossas vidas.

É esse tipo de pensamento intencional que pode realmente mudar sua visão da vida de “fazer isso a cada dia” para positividade e gratidão. Tudo depende do que você está procurando!

A escolha é sua.



Empoderamento

15 minutos

Explique que a turma agora praticará o ato de gratidão intencional no que se refere à nossa escola, criando uma faixa de Gratidão Escolar para pendurar na entrada da escola. Pode ser fácil perceber todos os déficits dentro de nossa escola. Talvez haja coisas que precisam ser consertadas, ou as paredes não são tão “bonitas” e decoradas quanto pensamos que deveriam ser. Hoje estamos nos concentrando em todos os POSITIVOS dentro de nossa escola. Muitos, muitos adolescentes em todo o mundo não têm um prédio físico para frequentar a escola. Muitos deles nem sequer têm a oportunidade de estudar! Vamos nos concentrar no que somos gratos dentro de nossa escola. Se nós, como líderes da escola, dermos o tom, os alunos da 6ª e 7ª séries seguirão o exemplo.

Diretrizes:

- Estenda um pedaço grande de papel pardo grande o suficiente para permitir que cada aluno tenha um local para escrever/desenhar sua gratidão. (Observação: se isso não for possível, você pode fazer pôsteres).
- Cada aluno deve escrever e/ou desenhar uma gratidão que tem pela escola.
- Antes de adicionar ao banner, cada aluno deve anunciar sua gratidão. Qualquer resposta boba ou negativa não será aceita. Enfatize a importância de levar este projeto a sério para que outros possam se sentir orgulhosos de nossa escola como nós.
- Peça aos alunos que encontrem uma seção do banner.
- Dê 10 minutos para que os alunos terminem sua seção.
- Pendure o banner na frente da escola. Se o espaço permitir, convide o restante da escola a adicionar ao estandarte como uma demonstração de gratidão pela escola.



refletir

5-7 minutos

Ser grato pelas pessoas, coisas e lugares diários em sua vida é uma escolha consciente. Se você optar por não se concentrar no bem, talvez não perceba quantas coisas positivas estão ocorrendo na sua vida. Hoje, escolha procurar o bem. Desafie-se a encontrar gratidão em situações que parecem rotineiras ou chatas.

Ao encerrar a aula, pergunte a cada aluno: “Qual é a única coisa pela qual você é grato hoje?”