

Responsabilidade

Os alunos foram expostos à ideia de responsabilidade por muitos anos, então o foco desta semana é a autodisciplina. Os alunos falarão sobre o que é autodisciplina e como podem cultivar uma maior autodisciplina em suas vidas diárias. Por meio de discussão em grande grupo e registro no diário, os alunos avaliarão quais estratégias de autodisciplina os ajudarão a melhorar sua responsabilidade por meio da autodisciplina.

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



Construindo Autodisciplina

Esta primeira lição apresenta aos alunos a responsabilidade e como a autodisciplina desempenha um papel importante em ser responsável e confiável. Os alunos aprenderão sobre cinco coisas que afetam nossa capacidade de desenvolver autodisciplina e escrever sobre uma dessas coisas que desejam trabalhar durante a unidade de Responsabilidade. (Ver *página 3* para detalhes da lição.)

Miniaulas

**Para Grupos
Pequenos**
15 minutos



Construindo Autodisciplina - Cenários

Em grupos, leia os cenários que envolvem alguém prestes a abandonar uma tarefa ou responsabilidade. Discuta a melhor estratégia de autodisciplina que eles poderiam usar para ajudá-los a terminar a tarefa ou ter mais sucesso na próxima vez. Cenários:

Mario tem um projeto de ciências para entregar na sexta-feira. É segunda-feira e ele tem tudo o que precisa, mas não se sente motivado para começar. Ele não está indo bem em ciências e realmente precisa de uma boa nota neste projeto. O que Mario pode fazer para aumentar sua autodisciplina para não apenas fazer o projeto, mas também se sair bem nele?

Samara tem tarefas semanais em casa; ela é obrigada a tirar o pó, aspirar ou varrer e limpar o banheiro. Ela odeia tarefas. Todos os seus amigos recebem uma mesada para trabalhar em casa, mas seu pai diz que é apenas parte de estar na família. Ela sempre espera até sexta-feira para fazer seus trabalhos e depois tem que fazer tudo de uma vez e geralmente deixa de sair com os amigos na sexta-feira depois da escola por causa disso. Como Samara pode ser mais autodisciplinada para fazer suas tarefas semanais ao longo da semana, em vez de guardá-las para sexta-feira, quando ela quer sair com as amigas?

Adyson luta com a leitura. Ela deveria ler por 20 minutos em casa, mas sua mãe trabalha em turnos duplos e não está em casa até que Adyson esteja na

cama. Sua avó fica com Adyson quase todas as noites e geralmente está assistindo TV ou tirando uma soneca. Adyson não gosta de ler sozinha. Ela simplesmente não se importa em fazer isso. O que Adyson pode fazer para ser mais autodisciplinada para ler 20 minutos todos os dias, mesmo que ela não tenha ninguém para ler com ela?

Para Parceiros
15 minutos



Por que Desistimos?

Em duplas, discuta por que às vezes não terminamos o que começamos ou desistimos. O que nos faz abandonar nossas responsabilidades e o que precisamos fazer para nos manter firmes em algo? Que estratégias você usa para superar a frustração e o desespero que o levam a não cumprir uma responsabilidade?

Para indivíduos
15 minutos



Minha estratégia de autodisciplina

Qual estratégia de autodisciplina você já usa que funciona bem e qual é uma nova estratégia que você gostaria de experimentar? Faça um diário sobre isso e sobre uma responsabilidade regular que você tem, da qual não gosta muito e precisa de mais autodisciplina para concluir. Como você usará sua nova estratégia na próxima vez que essa responsabilidade surgir?

Focado em tecnologia
15 minutos



Tecnologia e Autodisciplina

De que maneira a tecnologia nos ajuda a ser mais autodisciplinados? Existem aplicativos que usamos para nos mantermos disciplinados? Aestamos motivados por não perder nossa tecnologiaentão sempre fazemos o que devemos? De que forma a tecnologia nos distrai e nos impede de sermos autodisciplinados?

Construindo Autodisciplina

Esta primeira lição apresenta aos alunos a responsabilidade e como a autodisciplina desempenha um papel importante em ser responsável e confiável. Os alunos aprenderão sobre cinco coisas que afetam nossa capacidade de desenvolver autodisciplina e escrever sobre uma dessas coisas que desejam trabalhar durante a unidade de Responsabilidade.

Horário da Aula

30 minutos

Materiais requeridos☐ Diário/materiais para anotações**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:

- Entenda o papel que a autodisciplina desempenha em ser responsável.
- Pratique estratégias para melhorar sua autodisciplina.

Conexão com o professor/autocuidado

Como professor, você tem muitas responsabilidades ao longo de um dia escolar. Você também é responsável por várias pessoas. Pode ser um desafio manter todos e tudo organizado e no caminho certo com o que precisa ser realizado de ponta a ponta. Uma maneira de ajudar a garantir que você esteja cumprindo todas as suas responsabilidades é fazer uma lista de todas as suas responsabilidades e do que você precisa para cumprir essa responsabilidade. Isso ajuda você a fazer planos, definir metas e ter expectativas realistas com o que pode ser feito em um dia. Você já pensou em cada responsabilidade diária, listou-a e listou o que precisa ou priorizou o que fazer primeiro? Experimente, se não. Você ficará surpreso com a) o quanto você é responsável e b) como é bom ser organizado. Você também pode identificar coisas que pode tirar do prato. Você é realmente responsável por “x” ou é o trabalho de outra pessoa que você herdou de alguma forma? Talvez haja uma oportunidade de aliviar algumas de suas responsabilidades e recuperar parte do seu tempo.

**Compartilhar**

5-7 minutos

Bem-vindo à unidade de Responsabilidade! Esta será uma ótima unidade porque aprenderemos sobre diferentes elementos de responsabilidade. Eu sei que todos vocês sabem o que é responsabilidade, certo? Quem pode definir a responsabilidade para nós? (Peça respostas dos alunos.)



Inspirar

3-5 minutos

A definição que usaremos do RAK é “ser confiável para fazer as coisas que são esperadas ou exigidas de você”. Acho que uma palavra-chave aqui é “confiável”. Quando você pensa na palavra confiável, o que vem à sua mente? (Peça respostas dos alunos.)

À medida que envelhece, espera-se que você seja mais confiável. À medida que você tiver mais oportunidades, mais liberdade, mais experiência de vida e mais idade, as pessoas vão esperar mais de você. Eles vão depender mais de você. Pense em quem você depende agora. Quem são algumas pessoas de quem você depende (mesmo além dos pais ou responsáveis)? Quem, em sua vida, se não aparecesse regularmente para você, causaria um grande impacto? (Convide os alunos a responder. Incentive-os a pensar fora da caixa. Pense se os professores não apareceram, motoristas de ônibus, médicos, trabalhadores do saneamento, gerentes de mercearia, etc.)

Ser responsável é tarefa de todos.



Empoderamento

15 minutos

Outra parte de ser confiável e responsável é ser autodisciplinado. O presidente Theodore Roosevelt disse certa vez: “Com autodisciplina, tudo é possível”. Ser autodisciplinado significa que você pode se motivar a fazer o que é esperado ou exigido de você. Você não precisa de alguém ou de outra coisa para motivá-lo; você pode se motivar.

[Para um teaser, você pode mostrar aos alunos a palestra TED de Angela Duckworth: [Garra: O poder da paixão e da perseverança](#) e pergunte aos alunos o que eles pensam sobre as ideias apresentadas.]

Quanto de vocês acham que já são bastante autodisciplinados? Por exemplo, quem se levantaria, se arrumaria para a escola, chegaria na hora e faria todos os deveres de casa sem que alguém lhe dissesse para fazer essas coisas? (Peça aos alunos que levantem a mão.)

Quanto de vocês gostariam de trabalhar para serem um pouco mais autodisciplinados? (Peça aos alunos que levantem a mão.)

Bom! Você está com sorte! É nisso que vamos trabalhar essa semana!

Para nossa primeira atividade, falaremos sobre algumas situações bastante comuns que exigem autodisciplina e falaremos sobre algumas estratégias específicas que podemos usar para sermos mais autodisciplinados. Todos nós temos o poder de ser autodisciplinados, mas podemos não ter as estratégias para realmente fazê-lo. Vamos trabalhar nisso hoje!

Então, de acordo com a pesquisa, as seguintes coisas podem nos ajudar a desenvolver a capacidade do nosso cérebro de ser mais autodisciplinado. Acontece que a autodisciplina é algo que nosso cérebro pode nos ajudar a fazer automaticamente se o treinarmos. Então, aqui está o que pesquisadores dizem nos ajudará a treinar nosso cérebro para ser mais

autodisciplinado: [As seguintes estratégias foram retiradas do [Blog do Wanderlust Worker](#) e adaptado para alunos da 8ª série.]

- **Gratidão:** Isso pode não parecer lógico, mas, quando nossos cérebros estão constantemente querendo mais ou querendo o que outra pessoa tem, não podemos realmente apreciar o que já temos. E quando não conseguimos apreciar o que temos, nossos cérebros e corpos entram em estado de estresse e fica muito difícil ter a autodisciplina de que precisamos para trabalhar em direção aos nossos objetivos. Ficamos muito tristes, com muita inveja ou com muita raiva por não termos o que os outros têm. Se praticarmos a gratidão, porém, podemos permitir que nosso cérebro tenha a oportunidade de ser mais autodisciplinado, buscando um novo objetivo, em vez de ficar bravo com o que não temos.
- **Perdão:** Semelhante à gratidão, se passarmos nosso tempo com raiva ou ressentimento de alguém por algo, nunca poderemos seguir em frente. Ficaremos presos ao passado e não perceberemos que temos coisas maiores e melhores para alcançar. Não é preciso autodisciplina para ficar bravo, mas é preciso muito para perdoar e seguir em frente. Isso, por sua vez, ajuda o cérebro a criar novos caminhos neurais, assim como a gratidão, para a autodisciplina.
- **Definição de metas:** Podemos não perceber o que queremos alcançar até que realmente estabeleçamos metas e trabalhemos para alcançá-las. Também podemos não perceber que temos que trabalhar para o que queremos. As coisas não cairão magicamente do céu em nosso colo. Se queremos que coisas boas aconteçam em nossas vidas, precisamos trabalhar ativamente para que elas aconteçam. Definir metas SMART pode ajudar e usar a autodisciplina para perseguir essas metas realmente ajudará!
- **Alimente-se de forma saudável, durma bastante e faça exercícios!:** Isso é tão básico que podemos não pensar nessas coisas como úteis para a autodisciplina, mas elas são! Se nossos corpos não são saudáveis, não vamos querer fazer outras coisas que são boas para nós. Para que nossos cérebros sejam motivados, precisamos manter nossos corpos motivados também.
- **Mantenha-se organizado e seja persistente:** Se você deseja aumentar sua autodisciplina, precisa ser organizado sobre o que deseja fazer e ser persistente quando as coisas não vão bem ou não. Só porque algo não funcionou na primeira vez, não significa que não funcionará na segunda vez. Desistir é um GRANDE assassino da autodisciplina. Assim é o caos. Se você não consegue encontrar nada em seu armário, ou se nunca sabe que dia é hoje ou o que está fazendo, você se sentirá esgotado. Você vai perder coisas, esquecer coisas e ficar estressado. Tudo isso restringe sua capacidade de manter o foco e a autodisciplina.

Então, vamos revisar - para DESENVOLVER nossas habilidades de autodisciplina, precisamos:

- 1) Seja grato
- 2) Perdoe
- 3) Estabeleça metas
- 4) Tenha Corpos Saudáveis
- 5) Seja Organizado e Persistente; tente, tente novamente!

Quero que cada um de vocês escolha UMA dessas coisas e as pratique agora mesmo. Em seus diários [ou em uma folha de papel], escreva sobre a área que escolheu e como deseja trabalhá-la ao longo desta unidade de Responsabilidade. Tente enquadrar sua ideia como uma meta SMART

(específica, factível nas próximas quatro semanas e realista). Todos nós precisaremos desenvolver nossas habilidades de autodisciplina e esta é a hora de começar! Você pode não mudar da noite para o dia, mas saber em que área deseja trabalhar o ajudará a começar a desenvolver seus músculos de autodisciplina.

Peça aos alunos que concluam uma sessão de redação/diário de 5 a 7 minutos sobre a área em que desejam trabalhar e, em seguida, colem suas ideias. Use as informações coletadas para fazer check-ins periódicos com eles durante o próximo mês. Incentive-os quando você os vir fazendo boas escolhas em relação ao seu objetivo de autodisciplina.



refletir

5-7 minutos

Peça aos alunos que compartilhem suas reflexões se quiserem e se houver tempo. Colete as reflexões e use-as mais tarde na unidade para encorajar os alunos no desenvolvimento de sua autodisciplina.