

# Me dê cinco!

Esta lição se concentra em como podemos responder com bondade, planejando com antecedência para exalar bondade ao longo da semana em intervalos aleatórios.

**Subconceito(s) de Responsabilidade**  
Autodisciplina, Bondade

**Horário da Aula**  
45 minutos

**Materiais requeridos**

- ☐ Materiais básicos de arte
- ☐ Tesoura
- ☐ Papel Comum

**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:

- Identifique maneiras pelas quais as crianças podem responder com gentileza em relação aos outros em uma variedade de situações.
- Pratique atos de bondade na escola.

## Conexão com o professor/autocuidado

Não é coincidência que a primeira metade da palavra responsabilidade seja a palavra resposta. Somos responsáveis pela forma como reagimos aos outros. Embora possa ser uma luta, responder com bondade é um verdadeiro presente que podemos oferecer aos que nos rodeiam. A beleza dessa resposta é que ela é totalmente gratuita para você e para o destinatário. Uma mudança de atitude, um ajuste em sua perspectiva, uma respiração profunda antes de reagir: todas essas ações permitem que você responda com gentileza, independentemente da situação em questão. Dito isso, algumas pessoas e situações podem exigir que você se aprofunde um pouco mais para evocar a gentileza necessária para manter o tom otimista. Não se desespere! Você pode liderar com bondade em todas as situações. A chave é planejar com antecedência! Nesta semana, faça um brainstorm de situações difíceis que frequentemente o levam a lutar com uma resposta gentil. Como você pode adicionar uma palavra gentil nesses cenários? Aqui estão alguns exemplos para fazer seus sucos fluírem.

1) Se alguém está propenso a reclamar, edifique-o com gentileza e sugira que ele tente criar algo para consertar/ajustar/substituir a área de preocupação.

2) Se uma reunião de equipe frequentemente termina com confrontos de ambos os lados, planeje com antecedência para anotar os pensamentos de contribuição de cada membro e, em seguida, destaque as semelhanças dentro do grupo para aumentar a adesão. Agora é a sua vez. Como você pode responder com bondade?

### Dicas para diversos alunos

- Permita que os alunos façam desenhos ou ditem os atos de bondade em seus recortes.
- Amplie o professor feito à mão recortado e incorpore imagens simples para aumentar a compreensão e a compreensão.
- Lembre os alunos todos os dias sobre a meta da bondade.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

- Complete o ato diário de bondade COM os alunos para modelar o comportamento gentil.



## Compartilhar

5-10 minutos

Trabalhamos muito para nos tornarmos cidadãos responsáveis em nossa sala de aula do jardim de infância! Vamos revisar como mostramos responsabilidade até agora neste mês:

- Como você usou a autodisciplina e a responsabilidade para concluir seus trabalhos escolares durante nosso horário de trabalho?
- Qual foi uma escolha responsável que você fez ontem no parquinho? Em especiais?
- De que maneira você conseguiu usar a autodisciplina para esperar por algo quando realmente queria?
- Como você conseguiu ser responsável por nossa sala de aula na semana passada?

Todas essas escolhas são maneiras pelas quais podemos responder com bondade a nós mesmos, aos outros e ao nosso ambiente/espço!



## Inspirar

### Respondendo com bondade

7-10 minutos

A primeira parte da palavra RESPONSABILIDADE é, na verdade, RESPOSTA. Uma resposta é outra palavra para escolha. Podemos responder gentilmente ou mesquinamente. Podemos escolher a bondade ou escolher a mesquinhez. Você tem essa escolha muitas vezes ao longo do dia, na verdade! Vamos pensar nesta manhã, quando cada um de nós se levantou e se preparou para a escola. Que escolhas você fez? Como foram capazes de responder com bondade em casa? (Escolhi palavras gentis com minha mãe, escolhi pegar minhas roupas, etc.)

- Crie um gráfico de 3 colunas no quadro branco. Rotule as seções: Sala de Aula, Playground, Casa.
- Em classe, faça um brainstorming do maior número possível de escolhas gentis em cada título.
- Lembre-os: *Podemos responder com gentileza, mesmo quando os outros escolhem ser mesquinhos ou indelicados! É preciso autodisciplina para mostrar bondade, não importa o quê. Nós podemos fazer isso!*



## Empoderamento

20 minutos

Os alunos praticarão a escolha da bondade durante a semana, concentrando-se em 5 atos de bondade. Olhe para trás em sua lista gigante de escolhas gentis. Em classe, escolha 5 respostas gentis para se concentrar nesta semana: 2 na sala de aula, 2 no parquinho e 1 em casa.

Cada aluno traçará sua mão (com ajuda, se necessário), cortará e draw/escreva esses 5 atos de bondade nos dedos.

Como classe, você se concentrará em um ato de bondade por dia. Certifique-se de destacar e explicar cada ação gentil diariamente para ajudar a turma a se concentrar mais especificamente no decorrer do dia. Para a casa, apresente-a na sexta-feira e use o tempo da aula para debater os detalhes de cada aluno, para que se sintam preparados para agir com gentileza quando voltarem para casa. Pinte cada dedo depois de concluir o ato de bondade.

Exemplo de atividades de 5 dias respondendo com gentileza:

- Segunda-feira - Diga a alguém algo bom sobre si mesmo.
- Terça-feira - Limpe uma área da sala de aula sem ser solicitado.
- Quarta-feira - Segure a porta aberta para alguém quando estiver saindo ou voltando do recreio.
- Quinta-feira - Pegue um brinquedo com o qual você não brincou e guarde-o.
- Sexta-feira - Entregue sua pasta ao seu pai/responsável sem que ele peça.

Cada turma terá uma lista diferente. Divirta-se e lembre-se de responder com gentileza quando seus alunos tentarem esses atos de gentileza! A prática leva à perfeição.



## refletir

5-10 minutos

Faça com que sua classe se reúna em seu círculo de tempo/área comunitária. Todos os dias, discuta a atividade usando as seguintes perguntas:

- Como você se sentiu ao responder com bondade hoje?
- Qual foi uma coisa que você fez de diferente para garantir que permanecesse gentil?
- Você se viu fazendo algo que realmente não gostou? Se sim, como você se manteve gentil e positivo?
- Qual é outra maneira de responder com gentileza na sala de aula/no parquinho/em casa?



## Ideias de extensão

- Esta atividade pode ser modificada para incluir todos os 4-5 especiais que sua classe possa ter. Cada dia pode representar uma classe especial diferente.
- Quando eles preencherem a folha, como recompensa, permita que os alunos adicionem uma impressão de mão a um quadro de avisos “Mãos Coloridas da Bondade”. Peça aos alunos que mergulhem ou pintem as cores que escolheram acima nas palmas das mãos/dedos para espelhar a folha. Permita que eles carimbem a placa várias vezes, conforme desejado.
- Esta atividade também pode mudar para promover atos ALEATÓRIOS de bondade como classe. Como podemos secretamente ajudar outras classes?



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/>