

Atos aleatórios de bondade:

Notas de mesa

Esta é a lição final em nossa unidade de Coragem. Ele se concentra no homônimo de toda a organização: Random Acts of Kindness. A classe escreverá notas adesivas de encorajamento e as colará aleatoriamente na mesa de outro aluno (eles também podem usar armários, se os alunos os tiverem) para que o aluno descubra mais tarde. Professores, considerem pré-atribuir alunos a séries ou quadrantes específicos ou fileiras de carteiras nas salas de aula para garantir que todos no grupo-alvo recebam uma nota. Você também pode montar uma equipe “varredora” de seus alunos naturalmente mais empáticos e prestativos, que podem garantir que todos sejam incluídos.

Conceito(s) de Bondade

Coragem, Bondade, Aleatório

Horário da Aula

45 minutos.

Materiais requeridos

- ☐ Sticky notes (o suficiente para cada aluno ter 5 ou 6 notas)
- ☐ Canetas, lápis, materiais de arte para escrever mensagens em post-its.

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:

- Complete um ato aleatório de bondade.
- Explique como é preciso coragem para ser gentil com os outros sem reconhecimento.

Conexão com o professor/autocuidado

Ao entrarmos na última semana do ano letivo, a coragem de responder com gentileza nos leva para fora da sala de aula e de volta para nossas famílias e amigos, pois as férias de verão se aproximam em um futuro não tão distante. Você tem coragem de responder com gentileza em casa? Às vezes, pode parecer mais difícil ser gentil com as pessoas mais próximas a você, pois também são as pessoas que sabem em primeira mão como apertar seus botões e diminuir seu humor. No entanto, o verdadeiro teste em sua capacidade de responder com gentileza é como você trata as pessoas em seu círculo íntimo. Esta semana, e durante todo o verão deste ano, use nosso homônimo, Random Acts of Kindness, como um lema de como tratar os outros todos os dias. Torne-se mais consciente das pessoas mais próximas a você. Encontre uma pequena coisa que você pode fazer para cada um deles diariamente. Algo pequeno, mas significativo; algo simples, mas gentil. Nenhum ato aleatório de bondade é pequeno demais para impactar o outro. Seu esforço concentrado para tornar seu mundo imediato um lugar melhor tem um efeito cascata no mundo maior ao seu redor. Como você pode responder corajosamente com bondade diariamente?

Dicas para diversos alunos

- Ajude escritores emergentes a escrever suas notas para que a mensagem seja clara para o destinatário.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Considere usar os alunos mais empáticos, gentis e prestativos como “varredores” para garantir que todos no grupo-alvo recebam uma nota de encorajamento e gentileza.



Compartilhar

5-7 minutos

*Alguém aqui já teve uma surpresa muito boa?
O que foi e como isso fez você se sentir?*

Convide as respostas dos alunos.

Eu ouvi algumas surpresas muito boas e alguns sentimentos divertidos como resultado! Quando alguém faz algo bom para você que você não esperava, isso faz você se sentir amado, apreciado e aquecido por dentro. E quer saber, a pessoa que fez esse tipo de coisa por você também sente essas coisas!



Inspirar

5-7 minutos

*Hoje seremos RAKtivistas - ou ativistas de Atos Aleatórios de Bondade!
Vamos fazer algo pequeno que tornará o dia de outra pessoa um pouco mais brilhante!*

O que são atos aleatórios de bondade?

Explique que um ato aleatório de bondade é uma surpresa divertida de bondade dada a outra pessoa sem que ela saiba que foi você! Esses atos de bondade não são anunciados, planejados e recompensados. Você está fazendo coisas gentis para os outros apenas porque deseja que alguém se sintam bem, não porque deseja que alguém o note. O truque para realizar atos aleatórios de bondade é não ser pego.



Empoderamento

15 minutos

Hoje vamos escrever uma mensagem rápida de gentileza para outro aluno em um post-it e você vai colocá-lo secretamente na mesa dele enquanto a turma estiver fora da sala de aula.

No quadro branco (ou smart board), tenho algumas frases fáceis que você pode colocar no seu post-it, junto com uma foto bacana se quiser:

Nossa escola é melhor porque você está aqui!
Você tem um belo sorriso!
Espero que você esteja tendo um bom dia!
Faça hoje tão grande quanto você é!
Obrigado por ser você!

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Se você tiver outra ideia para uma frase, por favor, deixe-me saber o que é e eu posso ajudá-lo.

Você não saberá em que mesa está colocando a nota, então não se preocupe em adicionar o nome de ninguém. Você vai apenas rapidamente, mas com segurança, garantir que a nota grude e continue em movimento!

Como professor, você precisará comunicar esse plano ao outro professor da turma que vai incentivar. Certifique-se de que ele saiba que você está entrando (possivelmente para garantir que a porta permaneça destrancada e para comunicar a melhor hora para entrar quando os outros alunos estiverem fora).



refletir

5-7 minutos

Passa algum tempo depois perguntando aos alunos como eles se sentiram ao colocar o bilhete nas carteiras. Fale sobre outros RAKs que eles podem fazer, seja na escola ou em casa. Existem muitas listas online para ajudar a impulsionar as ideias; a RAK Foundation tem uma boa lista de 10 (incluindo a ideia do post-it) para iniciar a conversa: <https://www.randomactsofkindness.org/the-kindness-blog/2933-10-kindness-week-ideas-for-schools>



Ideias de extensão

- Atos aleatórios de bondade podem e devem ser realizados fora da sala de aula. Com a turma, crie um gráfico em T e rotule as seções casa e parque. Faça um brainstorming de ideias para fazer atos aleatórios de bondade em ambos os locais. Incentive os alunos a realizar um ato aleatório de bondade diariamente durante o verão.
- Crie (ou peça aos alunos que criem) um gráfico “RAKtivista” que eles possam pendurar na geladeira de casa ou no quarto. Faça com que eles monitorem seus RAKs e estabeleçam metas (talvez 5 RAKs por semana ou 10 por mês, etc.). Trabalhe com o professor de admissão da terceira série para usar os gráficos para iniciar a semana de volta às aulas no próximo outono.



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/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®