

# Reflexão sobre o Projeto Capstone da Bondade • Dia 5

Esta semana vamos nos concentrar na reflexão em grupo e individual sobre o Kindness Capstone Project. Os alunos processarão a experiência em nível de grupo e, em seguida, criarão um papel ou vídeo de reflexão tangível que contará para a nota final.

## Objetivos semanais

Os alunos irão:

- ☐ Reflita sobre todo o projeto Kindness Capstone em um ambiente de grupo.
- ☐ Crie um artigo ou vídeo de reflexão documentando sua experiência pessoal no projeto Kindness Capstone.

## Recursos / Materiais

- ☐ **Autoinventário de Bondade**

## Refletir / Avaliar

**Entregáveis:**

- ☐ **Auto-inventário de bondade concluído**
- ☐ **Auto-reflexão concluída**
- ☐ Pontos de participação diária

**MANTENHA O REGISTRO DE SEUS HORÁRIOS DE SERVIÇO COMUNITÁRIO!**

## Compartilhar

**Início da discussão:**

- O que você deseja que os alunos do Kindness Capstone do próximo ano saibam antes de iniciarem seus projetos?

Os alunos precisam entregar seus trabalhos/vídeos de autorreflexão hoje. Não serão apresentados devido à natureza pessoal do trabalho.



## Inspirar

Pense em nossa primeira semana juntos, 15 semanas atrás. Você se lembra daquele auto-inventário do conceito de bondade que você fez? Talvez não, então vamos analisá-lo hoje. Cada um dos seis conceitos de bondade está listado e você se classificou usando as seguintes opções:

**Forte** Eu entendo esse conceito de bondade e o uso facilmente no meu dia a dia

**Moderado** Eu entendo esse conceito de bondade e o usei ocasionalmente.

**Aprendizado** Este é um conceito novo para mim, mas estou aberto a aprender.

**Neutro** Nunca ouvi falar desse conceito.

**Fracoluto** para usar esse conceito no meu dia a dia e preciso trabalhar para mudar isso.

Hoje vamos revisitar esse inventário e depois comparar nossas pontuações da primeira semana.



## Empoderamento

**Auto-inventário de bondade:**

- Forneça uma cópia do Auto-Inventário de Bondade abaixo.
- Reserve de 5 a 7 minutos para que os alunos o conclua.
- Peça aos alunos que consultem os auto-inventários originais que completaram no início do semestre.
- Dê aos alunos 5 a 7 minutos adicionais para comparar os resultados com os dois auto-inventários.

**Adicione à sua reflexão:**

- Qual conceito de bondade mostra o maior crescimento? (Compare com os resultados do seu primeiro auto-inventário.)
- Você concorda com seus resultados? Por que ou por que não?



- Em qual conceito de gentileza você gostaria de continuar trabalhando mesmo após o término desta aula? Explique sua resposta.

## Auto-Inventário de Bondade

**Instruções:** Leia cada afirmação e classifique-se honestamente em uma escala de 1 a 5, sendo 1 raramente ou nunca e 5 sempre ou consistentemente. É importante que você reserve um tempo para responder com sinceridade depois de se dar um tempo para refletir sobre cada afirmação. Este é um inventário pessoal e os resultados não precisam ser compartilhados diretamente com ninguém.

**Depois de avaliar a si mesmo em cada conceito, some as pontuações e divida por três.** Este é o número que você vai sombrear em seu folheto de inventário de bondade (abaixo).

### Conceito de Bondade #1 - Respeito

**Declaração**

**Autoavaliação (1-5)**

Eu me trato diariamente com auto-respeito, incluindo meus pensamentos e ações.

Eu trato os outros com respeito diariamente, incluindo meus pensamentos e ações.

Sou rápido em mudar meu comportamento se perceber que estou sendo desrespeitoso.

**Some as três colunas e divida por 3. Esta é a sua pontuação de respeito =**

### Conceito de bondade nº 2 - Carinho

**Declaração**

**Autoavaliação (1-5)**

Eu reservo tempo diariamente para me cuidar com qualidade, física e mentalmente.

Eu cuido dos outros e da comunidade através da ajuda, compaixão e empatia.

Eu procuro outras pessoas para estender minha gratidão quando recebo algo positivo deles através de palavras ou ações.

**Some as três colunas e divida por 3. Esta é a sua Pontuação de Carinho =**

### Conceito de bondade nº 3 - inclusão

**Declaração**

**Autoavaliação (1-5)**

Eu valorizo os outros que são diferentes de mim e procuro honrá-los por meio de minhas palavras e ações.

Eu uso minhas palavras e ações para melhorar a inclusão em áreas que podem estar faltando na minha escola e comunidade.

Defendo outras pessoas que estão sendo excluídas e trabalho para ajudá-las a se sentirem parte do grupo, da escola e da comunidade.

Some as três colunas e divida por 3. Esta é a sua pontuação de inclusão =

Contínuono próximo página...

## Conceito de Bondade #4 - Integridade

Declaração

Autoavaliação (1-5)

Eu faço o que sei ser certo e gentil em todas as situações.

Minhas palavras significam algo e os outros podem confiar que o que eu digo é verdade.

Eu persevero honestamente para alcançar novos objetivos, evitando a tentação de cortar atalhos quando as oportunidades surgem.

Some as três colunas e divida por 3. Esta é a sua Pontuação de Integridade =

## Conceito de Bondade # 5 - Responsabilidade

Declaração

Autoavaliação (1-5)

Eu assumo minhas ações, tanto positivas quanto negativas, me esforçando para consertar as coisas quando elas não estão.

Aceito a responsabilidade por minhas palavras e ações diariamente, evitando o desejo de colocar a culpa nos outros.

Eu uso a autodisciplina para atingir meus objetivos, mesmo quando eles são difíceis ou de longo prazo.

Some as três colunas e divida por 3. Esta é a sua Pontuação de Responsabilidade =

## Conceito de Bondade #6 - Coragem

Declaração

Autoavaliação (1-5)

Sou um líder servidor em minha escola e comunidade e estou disposto a defender aquilo em que acredito.

Estou disposto a deixar os outros irem primeiro, liderar e ter os holofotes, mesmo que eu sinta que poderia fazer isso melhor ou com mais eficiência.

Eu promovo a gentileza em nossa escola, em minha casa e em nossa comunidade.

Some as três colunas e divida por 3. Esta é a sua Pontuação de Coragem =

Continua na próxima página...

Agora, copie suas pontuações de cima para os espaços abaixo:

**Minhas pontuações de conceito de bondade são:**

Respeito \_\_\_\_\_ Carinho \_\_\_\_\_ Inclusão \_\_\_\_\_ Integridade \_\_\_\_\_ Responsabilidade \_\_\_\_\_ Coragem \_\_\_\_\_

Para visualizar suas pontuações, preencha o gráfico a seguir sombreando cada conceito de bondade de dentro do círculo para fora usando a seguinte hierarquia:

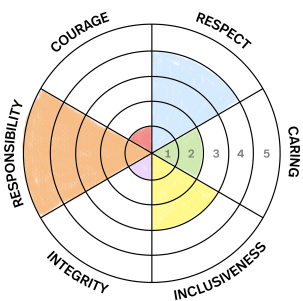
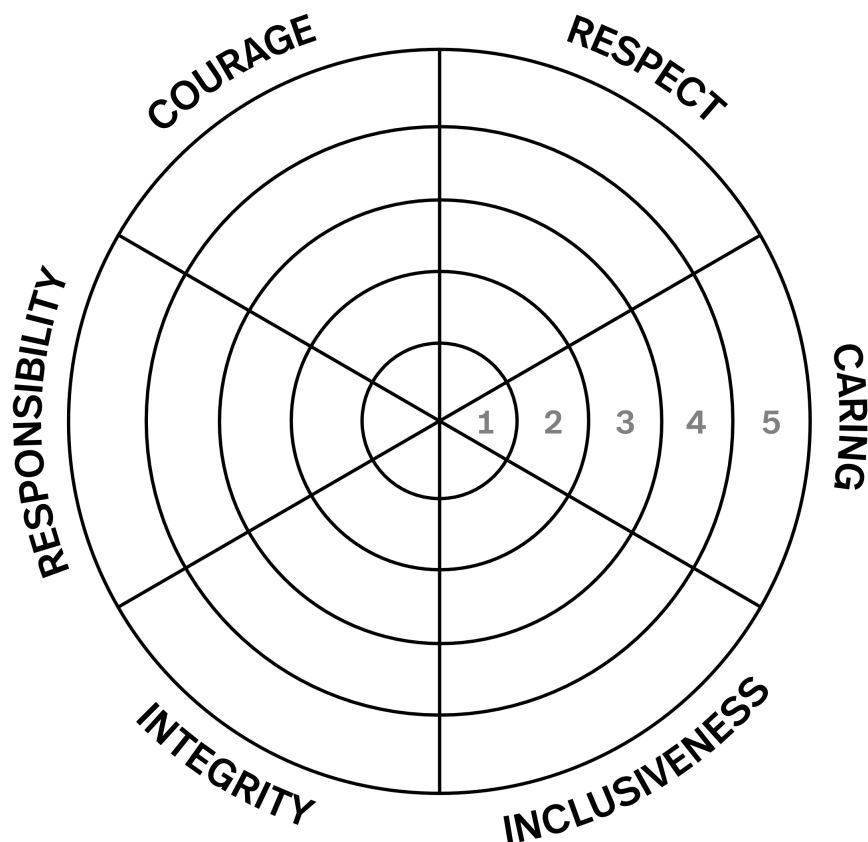
1 = Fraco

2 = Neutro

3 = Aprendizagem

4 = Moderado

5 = Forte



Amostra de um Auto-Inventário de Bondade Completo com os seguintes níveis:  
Respeito: Moderado, Cuidado: Neutro, Inclusão: Aprendizado, Integridade: Fraca,  
Responsabilidade: Forte, Coragem: Fraca.