

Dia de Cuidados 1 • Introdução

Definição RAK: Cuidar é sentir e demonstrar preocupação com os outros.

Esta lição apresenta o conceito de Caring e dá aos alunos a oportunidade de fazer uma nova conexão com algo sobre o qual provavelmente já ouviram falar durante toda a vida.

Objetivos semanais

Os alunos irão:

- ☐ Crie uma definição personalizada de cuidar tanto em nível individual quanto interpessoal.
- ☐ Examine sua comunidade através de uma lente de cuidado.

Recursos / Materiais

- ☐ **ARTIGO:** [Os adolescentes são mais atenciosos quando sentem o apoio dos outros](#)
- ☐ **ARTIGO:** [O efeito de cuidado](#)

Refletir / Avaliar

Entregáveis:

- ☐ Pontos de participação diária
- ☐ **Caring Journal Entry:** Liste as 5 principais maneiras pelas quais outras pessoas podem cuidar de você e as 5 principais maneiras pelas quais você pode cuidar dos outros.

Compartilhar

Encontre e mostre aos alunos imagens de animais cuidando uns dos outros, humanos ajudando e cuidando uns dos outros ou humanos e animais ajudando e cuidando uns dos outros. Em seguida, faça uma discussão sobre o que eles sentiram quando viram as fotos:

- O que você viu nessas fotos?
- Como você se sentiu quando viu as fotos?
- Revise a definição RAK de cuidado.
- Cite uma ocasião em que alguém especificamente ajudou ou cuidou de você em um momento de necessidade. Como você se sentiu?



Inspirar

Ler: Leia o artigo [Os adolescentes são mais atenciosos quando sentem o apoio dos outros](#) (3 minutos de leitura)



Discutir:

- ☐ Você se sente mais cuidado ou menos cuidado agora do que quando estava no ensino fundamental ou médio? Explicar.
- ☐ O que faz você se sentir cuidado então versus. agora?
- ☐ Você concorda que quando você é ou se sente cuidado, é mais provável que você cuide dos outros? Por que ou por que não?

Os seres humanos são naturalmente egocêntricos. Muitas vezes pensamos em nós mesmos antes de pensar nos outros. E embora devamos levar a sério o autocuidado, não queremos esquecer que também precisamos cuidar dos outros. Para fazer isso, precisamos *perceber* outros. Precisamos ouvir, observar e prestar atenção.

Fazer: Emparelhe todos e coloque-os em filas paralelas em frente ao parceiro. Defina um cronômetro para 30 segundos e peça a cada aluno que observe mentalmente três coisas sobre seu parceiro que tornariam essa pessoa única e especial ou que os fariam se sentir vistos e cuidados.

Empoderamento

De acordo com o artigo, [O efeito de cuidado](#), nossos cérebros estão programados para priorizar a celebração (a sensação de ser apreciado, visto e cuidado) acima da necessidade de se sentir seguro. É bom quando alguém se preocupa conosco e é bom quando nos preocupamos com os outros.



Ccontinuou...

Fazer: Identifique uma pessoa de quem você poderia cuidar hoje (isso pode incluir celebrá-la ou apreciá-la). Pense em uma coisa que você fará *hoje* para celebrar, apreciar ou cuidar dessa pessoa. Este ato pode ser simples, mas deve ser intencional. **Amanhã você relatará o que fez, como foi recebido, como se sentiu e como a outra pessoa se sentiu.**