

Meu Habitat Corporal

Esta lição fundamental da Unidade de Responsabilidade enfoca a autodisciplina e como as ações responsáveis afetam a nós mesmos em primeiro lugar. Haverá um tema recorrente em toda esta unidade que enfoca a tomada de decisão responsável e a autodisciplina de uma forma que mostre responsabilidade consigo mesmo, com os outros e com o meio ambiente. Padrões de ciência da vida e música serão abordados através do estudo de habitats e impacto ambiental do ruído. Cada lição traçará paralelos com responsabilidade, autodisciplina e, finalmente, bondade. O foco desta primeira lição é tomar decisões responsáveis para cuidar de nossos corpos físicos, mentes e corações: nossos habitats corporais.

Conceito(s) de Bondade

Responsabilidade, Autodisciplina, Habitat, Bondade

Horário da Aula

30-40 minutos

Materiais requeridos

- ☐ Apostila Habitat Pessoal
- ☐ Exemplo de apostila para o professor

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:

- Explorar decisões responsáveis e irresponsáveis no que diz respeito a cuidar de nossos corpos e mentes.
- Identifique as partes do habitat do corpo (corpo físico, mente, coração) e avalie maneiras de mantê-las seguras e saudáveis.
- Explore como podemos tomar decisões responsáveis em relação a nossos corpos e mentes.

Conexão com o professor/autocuidado

Como professor, você é responsável pela segurança e educação de dezenas de crianças. Como você se prepara para a escola todos os dias? Todo professor é obrigado a fornecer algum tipo de plano de aula como prova de planejamento. O planejamento eficaz vai muito além disso. Mapear uma unidade com base no número de dias de aula juntamente com as restrições de tempo alocadas pode mudar completamente a aula original. Muitas vezes nosso planejamento fica cada vez mais curto quanto mais tempo estamos ensinando. No entanto, a cada ano recebemos um conjunto completamente novo de alunos. Esta semana, reserve algum tempo extra para avaliar sua classe atual. Que necessidades especiais eles têm (tanto pontos fortes quanto fracos) que requerem uma abordagem diferente dos anos anteriores? Se este for seu primeiro ano de ensino, tente categorizar seus alunos por estilo de aprendizagem em vez de nível acadêmico. Você pode começar a apreciar cada aluno um pouco mais, o que acaba levando a um professor que responde com gentileza em vez de frustração.

Dicas para diversos alunos

- Ajusta a *Habitação Pessoal* apostila para refletir alunos com limitações físicas. Considere encontrar uma impressão online gratuita de uma

pessoa em uma cadeira de rodas ou o que melhor representa a limitação. Você pode querer conversar com o aluno primeiro para ver qual *Habitação Pessoal* apostila que ele/ela preferiria, pois não ter capacidade de andar não significa que ele/ela não tenha pernas para cuidar, etc.



Compartilhar

3-5 minutos

Vamos começar nossa Unidade de Responsabilidade hoje. Ao longo de todas as aulas, vamos falar sobre sermos responsáveis com nós mesmos, com os outros e com o meio ambiente através de uma discussão sobre habitats. Alguém sabe o que é habitat?

Ajuste esta questão dependendo se você já discutiu habitats este ano ou não. Convide a resposta do aluno.

Isso está certo! Um habitat é um espaço de vida para pessoas, animais e qualquer organismo vivo, não importa quão pequeno seja. Todos nós temos habitats - alguns temos para nós mesmos, como talvez nossos quartos - e alguns compartilhamos com outras pessoas, como nossa sala de aula.



Inspirar

7-10 minutos

Nós vamos falar um pouco sobre o que significa responsabilidade. Alguém pode nos dar uma boa definição de responsabilidade?

Chame vários alunos para obter uma variedade de ideias.

Bom! Responsabilidade significa ser confiável para fazer as coisas que são exigidas ou esperadas de você. Isso pode significar nos prepararmos para a escola pela manhã. Talvez isso signifique cuidar de um animal de estimação. Talvez isso signifique fazer tarefas domésticas. Talvez seja cuidar de nossas coisas, como garantir que fazemos nosso dever de casa à noite, que nossos casacos estejam devidamente pendurados em nosso armário e que nossas mesas estejam organizadas. Todo mundo tem algo pelo qual é responsável. Todos nós dependemos de nós mesmos e dos outros para fazer a coisa certa, para fazer o que é pedido e esperado e para fazer o que é útil. Isso é o que mantém nossos habitats rodando tranquilo! A coisa mais importante pela qual você é responsável é você!

Reserve um tempo agora para pensar, emparelhar, compartilhar. Dirija-se ao seu próximo e fale sobre as coisas que você é responsável por fazer por si mesmo - não pelos outros ou por sua família - mas por você, para que você permaneça saudável e feliz em sua vida. habitat pessoal do seu corpo, mente e coração. Alguns exemplos podem incluir escovar os dentes para mantê-los fortes; tomar banho ou duche para manter o corpo limpo; fazendo sua lição de casa para não ficar para trás na escola, lendo livros para desenvolver sua mente, oferecendo-se para ajudar para que seu coração fique mais forte, ou ir ao médico para check-ups regulares! Compartilhe algumas das maneiras pelas quais você é responsável e cuida de si mesmo.

Convide a resposta do aluno.

De muitas maneiras, nossos corpos, nossos corações e nossas mentes são nossos habitats pessoais. Estes são os lugares onde só você pode estar. E sabemos que nosso sucesso pessoal depende da saúde de nossos habitats pessoais, nossos corpos, mentes e corações. Ninguém mais cuida do seu corpo, coração e mente da mesma forma que você, por isso é importante que levemos a sério a responsabilidade de cuidar de nós mesmos!



Empoderamento

15-20 minutos

Agora vamos completar um diagrama corporal que descreve como cuidamos de nosso habitat pessoal. Distribua o Meu Habitat Pessoal fichas de trabalho.

Quero que você pense sobre o que falamos até agora em nossas outras unidades: Respeito, Carinho, Inclusão e Integridade. Pense nas ideias-chave que aprendemos. Então, em seu diagrama corporal, desenhe ou escreva sobre todas as maneiras pelas quais você faz escolhas responsáveis para manter seu habitat pessoal (seu corpo, mente e coração) saudável, seguro e feliz.

Aqui é o meu habitat pessoal.

É importante ter um exemplo desta lição para que os alunos saibam o que fazer. Crie um exemplo usando o folheto abaixo para mostrar a seus alunos seu habitat pessoal.

Você pode ver como... Explique o diagrama e aponte as decisões responsáveis que você toma e em que parte do corpo (ou mente ou coração) elas afetam.



refletir

5 minutos

Se o tempo permitir, peça aos alunos que compartilhem seus desenhos com a turma, usando alunos voluntários ou pensando, emparelhando, compartilhando.

Há muitas coisas pelas quais somos responsáveis todos os dias que nos ajudam a nos manter saudáveis, felizes, fortes e confiáveis. Se fizermos escolhas que não são responsáveis ou descuidadas, arriscamos nossos habitats pessoais. Alguns habitats podem ser reconstruídos se forem quebrados, certo? Se o ninho de um pássaro é arruinado por uma tempestade, ela pode fazer um novo. Se a cabana de um castor for arrastada por uma enchente, o castor pode reestruturá-la. Às vezes, nossos habitats pessoais são prejudicados; quebramos um membro, nos cortamos, ficamos doentes. Felizmente, também temos maneiras de nos ajudar a consertar o habitat de nosso corpo. Mas, se fizermos escolhas descuidadas, corremos o risco de prejudicar nossos habitats. Por exemplo, talvez não usemos nossos capacetes quando andamos de bicicleta; talvez não durmamos o suficiente ou nos esqueçamos de tomar nossos remédios como deveríamos.) É um grande trabalho ser responsável, mas somos as melhores pessoas para cuidar de nossos habitats pessoais. Vamos trabalhar todos os

dias para fazer escolhas boas, saudáveis e responsáveis para nossos corpos, mentes e corações.



Ideias de extensão

- Envie os diagramas para casa com os alunos e peça-lhes que expliquem aos pais/responsáveis como os alunos são responsáveis por seus habitats corporais. Em seguida, peça aos pais/responsáveis que incluam ideias de como podem ajudar o aluno a cuidar de seu habitat pessoal. Exemplos podem incluir ajudar com medicamentos, cozinhar alimentos saudáveis, levar o aluno a consultas médicas, garantir que o aluno faça exercícios suficientes etc.

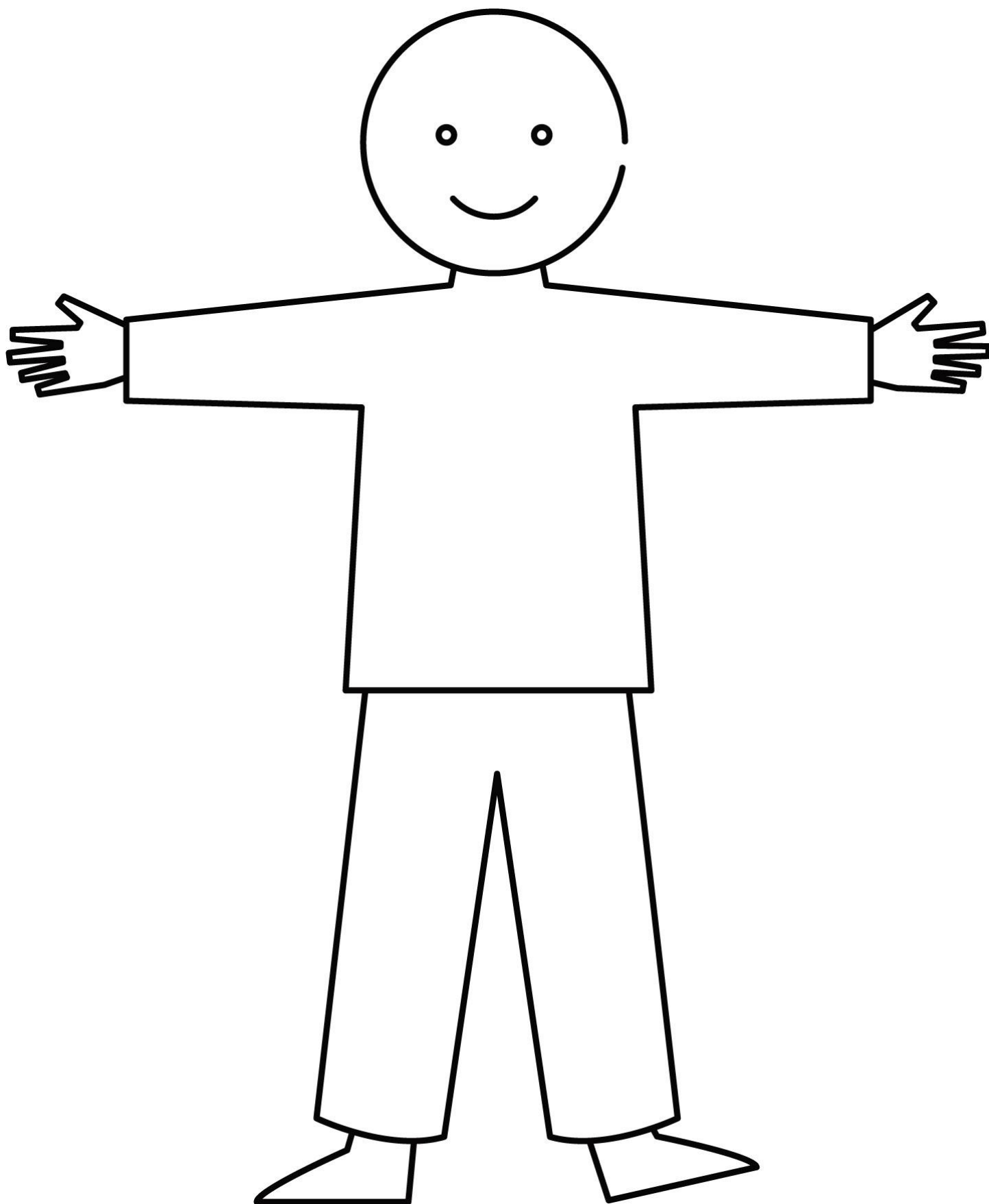


DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA
RECOMENDADO PARA
APRENDIZADO SOCIAL E
EMOCIONAL.

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®