

Ato aleatório de bondade: Estrelas brilhantes

Esta lição foi elaborada para encorajar os alunos a pensar naqueles que doam desinteressadamente, sem buscar os holofotes ou recompensas, ali mesmo na escola com eles. Estes são os zeladores, a equipe do serviço de alimentação, os motoristas de ônibus e a equipe de apoio que trabalham duro para garantir que a escola esteja limpa, as crianças estejam seguras e saudáveis e que tudo corra bem.

Freqüentemente, essas pessoas não recebem presentes e “obrigados” porque não são os professores ou administradores da sala de aula. Esta lição dá aos alunos a oportunidade de não apenas identificar essas pessoas que realizam regularmente importantes trabalhos de serviço na escola, mas também agradecê-las por meio de um ato aleatório de bondade.

Subconceito(s) de Bondade

Vulnerabilidade, Humildade

Horário da Aula

30-40 minutos

Materiais requeridos

☐ Modelo de estrela (veja abaixo)

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:

- Entenda o que é um ato aleatório de bondade.
- Identifique as pessoas na escola que trabalham duro, mas nem sempre são apreciadas.
- Desenhe um símbolo de agradecimento para os funcionários da escola identificados.

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?

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Dicas para diversos alunos

- Auxiliar os alunos de ESL a escrever suas mensagens; incentive os alunos a também desenhar/decorar a estrela para dar um toque pessoal, principalmente se a escrita for limitada.
- Permita que os alunos digitem suas mensagens e cole-as na parte de trás da estrela.
- Se os alunos não se sentirem à vontade para fechar os olhos (consulte a seção Compartilhar), convide-os a olhar para o chão.
- Dependendo do seu grupo, você pode querer pré-selecionar a equipe que deve receber estrelas e decidir como levar as estrelas a essas pessoas. Se o seu grupo precisar de menos orientação, deixe-os escolher os membros da equipe e determinar como levar a estrela para a pessoa certa sem que eles saibam. Esteja ciente de qual equipe está recebendo estrelas e incentive uma estrela por funcionário (para que ninguém fique de fora e/ou um pequeno grupo de pessoas receba todas as estrelas).



Compartilhar

5-7 minutos

Feche os olhos e pense em uma ocasião em que alguém fez algo realmente bom e inesperado para você.

Dê aos alunos um minuto para fazer isso.

Ok, agora abra os olhos. Quais foram os sentimentos que você experimentou quando recebeu aquela surpresa inesperada e agradável?

Convide os alunos a responder.

Agora, levante a mão se aquela coisa legal e inesperada foi um presente ou algo físico que essa pessoa lhe deu?

Deixe os alunos mostrarem suas mãos.

Levante a mão se aquela coisa legal e inesperada for um gesto, como segurar uma porta aberta ou ajudá-lo a pegar algo que você deixou cair.

Deixe os alunos mostrarem suas mãos.

Levante a mão se aquela coisa legal e inesperada foi um elogio; algo que eles disseram.

Deixe os alunos mostrarem suas mãos.

Ver? A bondade vem em muitas formas! Não temos que dar ou esperar receber coisas grandes, sofisticadas e caras; podemos fazer as pessoas se sentirem bem com um simples gesto ou elogio.



Inspirar

5-7 minutos

Para a lição de hoje, vamos fazer um ato aleatório de bondade. Um ato aleatório de bondade é uma surpresa divertida de bondade dada a outra pessoa sem que ela saiba que foi você ou sem que ela espere! Esses atos de bondade não são anunciados, não são necessariamente planejados e não são recompensados. Você está fazendo coisas gentis para os outros apenas porque deseja que alguém se sinta bem, não porque deseja que alguém o note.

Vamos ler sobre um desses atos de bondade de alguém que era bastante famoso. Ele é um jogador de futebol profissional da NFL. Vamos ouvir a história dele.

Leia ou convide alunos leitores a ler em voz alta o artigo intitulado “O Ato Aleatório de Bondade de Jermaine Gresham Salva o Passageiro de Perder Seu Voo”.

<https://www.cbssports.com/nfl/news/jermaine-greshams-random-act-of-kindness-saves-passenger-from-missing-her-flight/>

OK! Vamos resumir!

Você pode fornecer um resumo conciso dos eventos ou solicitar que os alunos o façam. Você pode usar o 5W+H para ajudar os alunos a preencher apenas as ideias principais, conforme mostrado abaixo.

- **Quem?** Jermaine Gresham e uma passageira chamada Delilah Cassidy
- **O que?** Delilah e Jermaine estavam no mesmo voo; Delilah não conseguiu embarcar porque não conseguiu pagar a taxa de bagagem. Jermaine pagou a taxa por ela e não queria ser reembolsado; ela nem sabia quem ele era no início.
- **Quando?** (Desconhecido, exatamente)
- **Onde?** Em um aeroporto
- **Por que?** Ele queria fazer algo gentil para outra pessoa; ele pediu a ela para "pagar adiante", o que significa fazer algo gentil para outra pessoa em troca de sua gentileza.

É assim que um ato aleatório de bondade pode parecer! Acontece sem pré-planejamento, sem aviso e para o benefício de outra pessoa. Não há nenhuma expectativa de reembolso ou de um grande anúncio (embora Dalila tenha ficado tão emocionada que postou sobre isso nas redes sociais, o que é bastante comum hoje em dia). Mas Jermaine não precisava de nenhuma recompensa ou reconhecimento; ele só queria ajudar e depois entrar no avião.



Empoderamento

15-20 minutos

Vamos fazer nossos próprios atos aleatórios de bondade esta semana! E vamos fazer isso por aquelas pessoas em nossa escola que mostram gentileza conosco todos os dias, mas que raramente estão no centro das atenções ou recebem muita atenção. Estou pensando naqueles membros da nossa equipe escolar que trabalham mais nos bastidores, mas sem os quais não poderíamos administrar nossa escola!

Quem são alguns dos funcionários importantes da escola em que você pode pensar, mas que não são professores ou pessoas com quem você sempre vê ou conversa?

Deixe os alunos debaterem e fazerem anotações no quadro: zeladores, funcionários da cozinha, funcionários do escritório, guardas de trânsito, motoristas de ônibus, funcionários de tecnologia, funcionários da biblioteca, etc.

Essas pessoas trabalham duro todos os dias para garantir que tenhamos uma ótima escola para vir e aprender. Essas pessoas nem sempre recebem a valorização que merecem porque não estão no centro das atenções como professores, alunos e diretores. Então, hoje vamos mostrar a eles que os consideramos uma estrela brilhante em nossa escola.

Para a atividade, você deve ter um diretório de funcionários à mão para que os alunos possam anotar os nomes das pessoas para quem estão fazendo estrelas. Ou, se você tiver um grupo independente e autodirigido, pode deixá-los encontrar os nomes por conta própria; eles podem pesquisar no site da escola ou no diretório por conta própria.

Peça a cada aluno que escolha alguém para enviar uma estrela. Eles devem completar sua estrela, juntamente com uma nota de agradecimento, e então elaborar um plano para entregar a estrela à pessoa sem que ela saiba. Esta última parte deve ser feita com o professor ou em grande grupo. Determine a melhor hora do dia para enviar os alunos com suas estrelas e, em seguida, deixe seus atos aleatórios de bondade brilharem!



refletir

5-7 minutos

este clso pode ser feito depois que as estrelas forem decoradas ou depois de serem entregues. Discuta como foi apreciar alguém que talvez tenha subestimado o ano todo.

Eles conheceram alguém que eles nunca haviam notado antes? Qual foi a sensação de ser sorrateiro em sua entrega? Discuta os sentimentos positivos que experimentaram ao fazer algo de bom para outra pessoa.



Ideias de extensão

- Como extensão científica, você poderia discutir as reações químicas em nossos cérebros e corpos quando fazemos algo gentil para outra pessoa e, da mesma forma, quando fazemos receber bondade. Isso

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

ajudará os alunos a perceber como deve ter sido bom receber uma estrela, assim como foi bom decorá-la e oferecê-la.

- Dê uma estrela em branco para as crianças levarem para casa, preencher e deixar para um membro da família encontrar.



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/>



