

# Coragem

Esta é a última semana da nossa unidade Courage. Os alunos se concentrarão na coragem e em como a demonstração definitiva de coragem é abraçar a gentileza em todas as situações, independentemente de como você está sendo tratado.

Comece a unidade com toda a aula e tente concluir pelo menos duas das miniaulas com seus alunos durante a semana. Cada mini lição é projetada para apresentar elementos da lição principal de maneiras novas e envolventes.

## Lição principal

**Lição da classe inteira**  
30 minutos



### Comunicação Verbal vs. Não-Verbal

A classe como um todo se revezará para explorar a importância de alinhar sua comunicação verbal e não verbal ao demonstrar bondade genuína em situações difíceis. (Veja a página 2 para detalhes da lição.)

## Miniaulas

**Para Grupos Pequenos**  
15 minutos



### correntes de bondade

Divida a classe em pequenos grupos de 4-6. Cada grupo é responsável por criar uma cadeia de palavras gentis em torno de um tópico específico escolhido pelo professor (exemplos incluem amigos, funcionários, família, nossa comunidade, nosso ambiente, etc.). Cada aluno do grupo deve criar um elo de corrente com uma frase gentil conectada ao tópico do grupo. No final, conecte todas as cadeias de grupo juntas. Pendure sua corrente de bondade do lado de fora no corredor e convide o resto da escola para adicioná-la!

**Para Parceiros**  
15 minutos



### Bondade em ação

Com seu parceiro, compartilhe um exemplo de algo que você assistiu ou leu recentemente sobre como demonstrar bondade. Quais atributos comuns ambos os seus exemplos têm? Que temas comuns percorrem aqueles que são corajosos?

**Para indivíduos**  
15 minutos



### Coragem para ser gentil

Pense em uma época em que você ou alguém que você conhece demonstrou coragem para ser gentil diante da adversidade. Como as amáveis palavras foram recebidas? Como eles mudaram a conversa? O que poderia ter acontecido se as palavras de ódio ou raiva fossem respondidas com palavras igualmente raivosas versus palavras gentis?

**Focado em tecnologia**  
15 minutos



### O aplicativo do Grande Desafio da Bondade

Explore o aplicativo The Great Kindness Challenge. Se possível, divida a turma em pequenos grupos e use a tecnologia da sala para baixar o aplicativo e se familiarizar com seus componentes. Caso contrário, revise o aplicativo como uma turma e tente reservar um tempo para anunciar o

# Comunicação Verbal vs. Não-Verbal

A classe como um todo se revezará para explorar a importância de alinhar sua comunicação verbal e não verbal ao demonstrar bondade genuína em situações difíceis.

## Horário da Aula

30 minutos

## Materiais requeridos

- ☐ Fichas
- ☐ Lápis
- ☐ Cartões de cenário (veja abaixo)

## Mapa de Padrões

Esta lição está de acordo com as Competências CASEL, Padrões Nacionais de Educação em Saúde, Padrões da Sociedade Internacional de Tecnologia em Educação, quando aplicável, e Padrões Estaduais Comuns. Por favor, consulte o [Mapa de Padrões](#) Para maiores informações.

## Objetivo da lição

Os alunos irão:

- Explore a conexão entre coragem e bondade
- Pratique o uso de coragem e bondade na escola e em casa

## Conexão com o professor/autocuidado

Bem-vindo à última lição da última unidade! Parabéns! Este é um ótimo momento para comemorar tudo o que você conquistou este ano, tanto pessoal quanto profissionalmente, sabendo que provavelmente cresceu com dor, alcançou metas por meio de provas e encontrou sucesso após fracasso. Sabemos que o crescimento não é um caminho fácil; muitas vezes é a estrada menos percorrida e, às vezes, você precisa ter coragem para seguir em frente, falar a verdade, compartilhar bondade e ser vulnerável. Hoje, porém, celebre a jornada. Deleite-se com as lições aprendidas e os desafios enfrentados. Reconheça o quão corajoso, bom, gentil e perseverante você foi este ano. Escreva uma declaração afirmando sobre suas realizações este ano. Por exemplo:

“Este ano, meu plano de aula sobre \_\_\_\_ realmente funcionou e tornou meus alunos melhores aprendizes.”

“Este ano eu estava no meu melhor quando \_\_\_\_.”

“Este ano, fui líder em \_\_\_\_.”

Em seguida, escreva uma meta corajosa para o próximo ano em torno de um dos conceitos de bondade que você ensinou este ano. Como você pode infundir respeito, carinho, integridade, inclusão, respeito e coragem em seu ensino e liderança, e o que você precisará fazer para chegar lá? Comemore hoje, mas continue o trabalho amanhã.



## Compartilhar

3-5 minutos

Esta é a quarta semana em nossa unidade de coragem. Até agora, exploramos a coragem e como ela se conecta com a vulnerabilidade e a humildade. Esta última semana se concentra na demonstração máxima de coragem: o ato de bondade! Como você está prestes a terminar o segundo ano do ensino médio, provavelmente pode se identificar com a conexão entre coragem e bondade.

Pense na conexão entre esses dois conceitos. Como você tem usado coragem para ser gentil em uma situação que não foi muito positiva? (Peça respostas dos alunos.)



## Inspirar

4-6 minutos

A bondade pode não parecer um ato de coragem, mas mostrar bondade de verdade em TODOS os ambientes pode definitivamente ser um desafio. É importante que sejamos genuínos em nossa bondade para com os outros. Suas palavras e ações devem corresponder quando você está se expressando. Quando você diz uma coisa, mas sua linguagem corporal e expressões faciais mostram outra coisa, você não está mostrando integridade e isso está longe de ser gentil.

Mesmo em situações difíceis, como defender a si mesmo e aos outros, ainda podemos colocar a gentileza no centro de nossas palavras e ações. Isso requer coragem porque podemos não ser aceitos. Podemos até ser ridicularizados, provocados ou intimidados. Usar a coragem para ser gentil sempre vale o risco!



## Empoderamento

15 minutos

Explique que a classe agora jogará um jogo destinado a alinhar nossas palavras e comunicação não-verbal de uma forma que transmita gentileza.

### **Passo 1** Explique a comunicação verbal versus não verbal

Você sabia que suas palavras comunicam apenas 10% do que você quer dizer? Os outros 90% são por meio de sua linguagem corporal, expressões faciais e tom de voz. Hoje vamos nos revezar praticando como nossa comunicação não-verbal influencia a mensagem que estamos tentando transmitir à pessoa com quem estamos falando. Quando estamos tentando usar a gentileza em situações difíceis, precisamos prestar atenção não apenas em nossas palavras, mas também em nosso tom de voz, expressões faciais e linguagem corporal.

### **Passo 2** Dramatizações

Divida a turma em grupos de 4-6. Explique que cada grupo deve apresentar seu cenário usando as palavras fornecidas, mas a primeira cena deve incorporar elementos negativos não-verbal comunicação que não se alinha com as palavras gentis faladas. A segunda cena deve repetir o cenário, mas desta vez com palavras gentis e comunicação não-verbal gentil.

Forneça a cada grupo um dos seguintes cenários (veja em anexo os cartões para distribuir, se desejar):

- Um valentão acabou de te chamar de perdedor. Você se vira e diz: “Tudo bem se eu perder às vezes; Estou confiante em mim!”
- Um aluno com quem você não se dá bem está em seu grupo para um grande projeto. Eles pedem para ser seu parceiro na seção de redação. Você responde com: “Claro, podemos trabalhar juntos”.
- É a sua vez como capitão da equipe durante o P.E. Você acaba tendo que escolher uma pessoa que realmente não gosta de esportes e você é muito competitivo. Ao escolhê-los, você diz: “Bem-vindo ao time!”

- Seu professor coloca você como par com um aluno muito inteligente e você realmente não vê sentido em fazer nenhum trabalho, porque pode errar em algo. Você diz a eles: “Ainda bem que tenho você para me ajudar!”
- Seus pais fazem você trabalhar com seu irmão na limpeza da garagem. Você realmente não quer trabalhar com seu irmão, mas está tentando ser otimista, então diz: “Tudo bem, vamos trabalhar juntos e acabar com isso!”



## refletir

5-7 minutos

Usando cartões de índice, peça a cada aluno que responda à seguinte pergunta como um bilhete de saída:

- qual forma não-verbal a comunicação é a mais difícil para você controlar e por quê? (facial expressões, tom, linguagem corporal, etc.)

Com base nas respostas da classe, revise este tópico novamente no futuro, se houver tempo. Você também pode trazê-lo organicamente se surgirem situações em que a comunicação verbal e não-verbal não se alinham em sua sala de aula.

## Cenários Verbais vs. Não Verbais de Dramatização

**Cenário 1:** Um valentão acabou de te chamar de perdedor. Você se vira e diz: “Tudo bem se eu perder às vezes; Estou confiante em mim!”

**Cenário 2:** Um aluno com quem você não se dá bem está em seu grupo para um grande projeto. Eles pedem para ser seu parceiro na seção de redação. Você responde com: “Claro, podemos trabalhar juntos”.

**Cenário 3:** É a sua vez como capitão da equipe durante o P.E. Você acaba tendo que escolher uma pessoa que realmente não gosta de esportes e você é muito competitivo. Ao escolhê-los, você diz: “Bem-vindo ao time!”

**Cenário 4:** Seu professor coloca você como par com um aluno muito inteligente e você realmente não vê sentido em fazer nenhum trabalho, porque pode errar em algo. Você diz a eles: “Ainda bem que tenho você para me ajudar!”

**Cenário 5:** Seus pais fazem você trabalhar com seu irmão na limpeza da garagem. Você realmente não quer trabalhar com seu irmão, mas está tentando ser otimista, então diz: “Tudo bem, vamos trabalhar juntos e acabar com isso!”