

Caring Day 3 • Conexão pessoal

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

Nesta lição, os alunos explorarão a gratidão como um meio de aumentar a felicidade e sua capacidade de cuidar.

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

- ☐ **VÍDEO:** [Uma Experiência de Gratidão](#) (6:39)

Refletir / Avaliar

Entregáveis:

- ☐ Pontos de participação diária
- ☐ **Caring Journal Entry:** Quais são algumas coisas que você pode fazer todos os dias para ser mais grato?

Compartilhar

Iniciadores de discussão:

- Uma grande parte do cuidado é *gratidão*. O que significa gratidão?
- Quais são algumas das coisas pelas quais você é grato?
- Quais são algumas coisas que você considera certas pelas quais outros menos afortunados ficariam gratos?



Inspirar

Fazer:

- ☐ Em uma escala de 1 a 10 (10 sendo o mais alto), avalie seu nível de felicidade agora.
- ☐ Em seguida, pense em uma pessoa pela qual você é grato.
- ☐ Escreva uma carta curta para essa pessoa, agradecendo por tudo o que faz você se sentir grato ou pelo que você gosta ou aprecia nela. *Dê aos alunos de 5 a 10 minutos para fazer isso.*



Empoderamento

Assistir: [Uma Experiência de Gratidão](#)

Fazer:

- Se eles se sentirem à vontade, peça aos alunos que concluam o experimento descrito no vídeo ligando para a pessoa sobre a qual escreveram e lendo a carta (siga a política de telefone celular da escola).
- Se eles não se sentirem confortáveis ou não puderem fazer uma ligação, peça aos alunos que entreguem/enviem sua carta para a pessoa sobre a qual escreveram.
- Peça aos alunos que avaliem sua felicidade depois de compartilhar esta carta com seu público-alvo.

