

De volta à escola os princípios da **felicidade**

Programa de Formação para Estudantes

**do Ensino Primário (dos 6 aos 10 anos
de idade)**

Project: t2021-1-BG01-KA220-SCH-000032717





Back to school

foundation of
happiness

Introdução do programa de formação para estudantes

A visão do projecto é desenvolver conceitos e métodos de educação baseados na restauração dos sorrisos das crianças durante e após o tempo da pandemia.

O objectivo deste projecto é desenvolver um currículo social e emocional com ênfase na felicidade para encorajar a motivação dos estudantes, e formar professores e incluir os pais sobre como abordar os estudantes do ensino primário e criar condições para crianças e estudantes felizes.



Co-funded by
the European Union



Tabela de Conteúdos:

- Módulo 1 - Sensibilização Social
- Módulo 2 - Comunicação
- Módulo 3 - Trabalho de Equipa e Gestão de Conflitos
- Módulo 4 - Autoconhecimento
- Módulo 5 - Autocontrolo Emocional & Perspetivas Positivas
- Módulo 6 - Adaptabilidade
- Módulo 7 - Inteligência física
- Módulo 8 - Definição de objetivos e persistência
- Módulo 9 - Pensamento Crítico





Módulo 1: Sensibilização Social

Introdução

Este módulo sobre consciência social equipa os estudantes com as competências e compreensão necessárias para os ajudar a navegar na paisagem social em constante mudança. Através deste programa, os estudantes explorarão tópicos centrais tais como a identificação e compreensão de sinais sociais, o reconhecimento e respeito de diferentes talentos e diferenças entre pares, a compreensão do impacto das suas acções nos outros, o desenvolvimento de um sentido de gratidão, e o cultivo da empatia.

Podemos beneficiar de comportamentos socialmente aceites, expressar gratidão, reconhecer talentos e diferenças nos outros, mostrar compaixão e empatia, ser simpáticos com os outros e compreender a ligação entre motivação e emoções.





Módulo 1: Sensibilização Social

Unidade 1: Estar atento

Duração: 45 min

Lembrete de revisão: No início de cada unidade, é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se conectar com a actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

O que é a consciência social e o que é que ela implica? A consciência social é definida como a capacidade de responder adequadamente a situações sociais através de um esforço consciente.

Qual é a definição de Consciência Social? A Consciência Social é definida como o reconhecimento empático das perspectivas das pessoas à sua volta e a utilização desse conhecimento para orientar a escolha de palavras e acções numa situação social específica. Esta lente de consciência social conduzirá a uma interacção mais coesa e positiva entre uma pessoa e o seu ambiente. A consciência social é uma habilidade que é aprendida quando criança e refinada à medida que se envelhece. O conceito de consciência social baseia-se em várias teorias sociais que trabalham em conjunto para produzir um indivíduo socialmente adepto. A capacidade de compreender convenções sociais, participar em discussões, exercer uma escuta activa e compreender os outros é conhecida como inteligência social. As pessoas com inteligência social são adeptas de lidar com os outros e prosperam em ambientes sociais. A sensibilidade social é uma componente da consciência social. A frase descreve a capacidade de uma pessoa para decifrar adequadamente as sugestões sociais e o contexto à sua volta.





Módulo 1: Sensibilização Social

Unidade 1: Estar atento

Principais objectivos de aprendizagem:

Os estudantes melhorarão a sua consciência social, pondo todos estes conceitos em prática. Eles irão ganhar:

Consciência Emocional

Empatia

A capacidade de prestar muita atenção a outra pessoa
Mais gentileza

Actividades e tarefas específicas:

- Introdução. Saudações, agenda para o dia, e acordo de regras básicas
- quando alguém fala, os outros permanecem em silêncio, respeitosos e cooperantes.
- Revisão do módulo anterior. Qual é a lição do último módulo? Como pode ser útil. É difícil de implementar no nosso comportamento com os colegas e outros?
- Energizador (qualquer energizador com debriefing e introdução à actividade seguinte).

Por exemplo, um professor estava prestes a começar a dar aulas quando reparou que a maioria dos seus alunos estavam a adormecer ou pareciam muito aborrecidos. Decidiu saltar a palestra e, em vez disso, realizar uma dança na sala de aula. Isto despertou o interesse dos seus alunos, permitindo-lhe fazer-lhes perguntas sobre o tema que estava prestes a começar a ensinar (consciência).

Ex. Conhecem o significado de consciência emocional/empatia?

Pergunte-lhes se vêem a diferença nos termos.





Módulo 1: Sensibilização Social

Unidade 1: Estar atento

-Qual a emoção?

Dividir os estudantes em grupos de quatro. Pedir-lhes que se sentem nas mesas preparadas com materiais (lápis, papel) e acessórios. Preparem-se para trabalhar com base na conversa que tiveram enquanto preparavam o energizador. O professor fez as perguntas (relacionadas com a consciência emocional, empatia e bondade), e eles responderam como sabiam a partir dos seus conhecimentos básicos. Quando lêem as tarefas, decidem quem vai fazer o quê no grupo.

Prepararão um painel conjunto para discutir temas relacionados com a sensibilização (ex. Diferenças entre empatia e consciência emocional, gentileza.

Escreva como podem utilizar cada um deles em determinadas situações. Que impacto podem ter ao utilizar estas capacidades?

Apresentarão o seu trabalho e mostrá-lo-ão num local visível para que todos os estudantes o vejam uma vez terminado o trabalho conjunto no quadro.

O professor passará em revista os pontos principais (o objectivo da aula, valor da consciência), competências, factos, e processos da aula com os alunos.

Tentará suscitar a discussão e solicitar a participação activa de todos ou da maioria.





Módulo 1: Sensibilização Social

Unidade 1: Estar atento

Encerramento e Debriefing:

Quando todos os grupos tiverem terminado de apresentar o seu trabalho e discutir a consciência a partir da sua perspectiva, o professor do módulo conduzirá uma discussão com os alunos sobre as diferenças primárias ou significativas que notaram enquanto ofereciam.

Do mesmo modo, se houver tempo, podem discutir as semelhanças mais comuns que são mencionadas pela maioria dos participantes.

Linha temporal/ programa de trabalho

00.00 Introdução (3 min)

00.03 Revisão do módulo anterior (2 min)

00.05 Energizador com interrogatório e introdução à actividade seguinte (10 min)

00.15 Que emoção com o debriefing (25 min)

00.40 Reflexão (5 min)





Módulo 1: Sensibilização Social

Unidade 2: Inteligência e consciência emocional crescente

Duração: 45min

Lembrete de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

O melhor lugar para demonstrar o desenvolvimento da consciência social é nas escolas, onde a cada minuto são exibidos exemplos de crianças que ganham apaixonados conhecimentos e atenção.

Exemplo: Visualizar uma cena em que duas crianças estudam juntas em privado enquanto sentadas numa zona sossegada.

A relação é subitamente interrompida por uma terceira criança que pode sentir a vontade de se ligar e usa uma linguagem corporal incómoda para chamar a atenção.

Outras crianças são forçadas a envolver-se devido a isto.

Esta forma de envolvimento enérgico pode ser aceitável se as duas crianças individuais também tiverem competências sociais que ainda estão a desenvolver-se. Ainda assim, na hipótese de terem competências emocionais mais desenvolvidas, as acções da terceira criança são provavelmente consideradas indelicadas.

Então, como podemos ensinar a consciência social nas escolas?





Módulo 1: Sensibilização Social

Unidade 2: Inteligência e consciência emocional crescente

Antes de mais, é essencial conhecer os antecedentes actuais de cada criança. Uma vez que cada aluno chega às aulas com um ambiente e um conjunto de experiências únicos, é necessário identificar aqueles cuja sensibilização requer ou uma assistência inicial ou um pouco mais de apoio contínuo.

Os professores devem estar prontos a falar sobre emoções na sala de aula imediatamente, e essa conversa deve ser tão livre de julgamentos quanto possível. Alguns sentimentos são frequentemente categorizados como amigáveis, enquanto outros são prejudiciais.

Não há forma certa ou errada de um estudante sentir; em vez disso, existem apenas métodos adequados para comunicar tais sentimentos, que se baseiam frequentemente nas circunstâncias circundantes.

Principais objectivos de aprendizagem:

Ensinar às crianças a importância da consciência social e dar-lhes uma explicação passo a passo. Ajudá-las a visualizar cenários da vida real para reconhecerem estas situações mais tarde na vida. Dar-lhes apoio para que possam abrir-se e libertar as suas emoções num ambiente seguro





Módulo 1: Sensibilização Social

Unidade 2: Inteligência e consciência emocional crescente

Actividades e tarefas específicas:

-Introdução. Saudações, agenda para o dia, e acordo de regras básicas
- quando alguém fala, os outros permanecem em silêncio, respeitosos e cooperantes.

-Revisão do módulo anterior.

-Energizador com debriefing e introdução à actividade

seguinte. Durante

1. Antes do workshop, o facilitador prepara uma lista de perguntas que só podem ser respondidas com sim ou não. Estas perguntas devem começar com "Alguma vez...?" ou "Levante-se se...".

Por exemplo:

1. Já alguma vez estive no ZOO?

2. Já alguma vez andou a cavalo?

3. Já alguma vez fez caminhadas?

2. O facilitador lê as perguntas ou declarações uma a uma. Para cada palavra, os participantes levantavam-se se pudessem responder à mensagem com um sim.





Módulo 1: Sensibilização Social

Unidade 2: Inteligência e consciência emocional crescente

Depois de

Resultados Habituais ou Esperados: Os membros do grupo conhecem-se de uma forma divertida e divertida.

As crianças na nossa escola começarão a compreender e a controlar as suas emoções, a compreender os outros e a lidar habilmente com situações sociais com cada unidade, lançando as bases para o sucesso na escola, na comunidade, e ao longo da vida.

Trate os outros como você gostaria de ser tratado.

Actualmente, a aprendizagem social-emocional na sala de aula atribui uma elevada prioridade à empatia.

Os estudantes podem aprender a tratar as pessoas com compaixão e respeito se souberem controlar os seus sentimentos e comportamentos. Os professores têm uma variedade de oportunidades para ensinar empatia e mostrá-la.

Por exemplo, ao dar uma modesta recompensa quando um estudante faz uma boa acção, podem encorajar uma excelente conduta estudantil. Alguns instrutores fazem correntes de papel ou enchem os frascos com berlindes ou bilhetes. Os estudantes têm uma festa ou um presente especial quando o pote está completo ou a corrente toca no chão.





Módulo 1: Sensibilização Social

Unidade 2: Inteligência e consciência emocional crescente

Encerramento e Debriefing:

O professor irá rever os pontos principais, emoções, empatia, e processos da aula com os alunos. Tentarão desenvolver a discussão e a participação activa de todos ou da maioria dos alunos.

Quando todos os grupos tiverem concluído o seu trabalho e discutido como querem ser tratados da sua perspectiva, o professor do módulo conduzirá uma discussão com os alunos. Falarão sobre como controlar os seus sentimentos e comportamentos e como aprender a tratar os outros com compaixão e respeito.

Linha temporal/ programa de trabalho

00.00 Introdução (3 min)

00.03 Revisão do módulo anterior (2 min)

00.05 Energizer com debriefing e introdução à actividade seguinte (10 min)

00.15 Que emoção com o debriefing (25 min)

00.40 Reflexão (5 min)





Módulo 1: Sensibilização Social

Unidade 3: Enfrentar a verdade e a realidade

Duração: 45min

Lembrete de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

Ensinar os alunos a enfrentar a verdade

Mesmo os melhores estudantes nem sempre se comportam bem.

Posso cometer erros no meu trabalho e perder facilmente o foco por vezes.

A aprendizagem social-emocional pode ajudar os estudantes a identificar e melhorar as suas fraquezas. Os professores em disciplinas nucleares podem incorporar auto-avaliação após testes. Podem também assegurar que os estudantes aceitam a responsabilidade pelas suas acções, exigindo-lhes que completem os seus trabalhos de casa.

Os projectos conjuntos proporcionam aos professores uma excelente oportunidade de praticar estratégias tais como trabalho de equipa, responsabilidade individual em vez de culpar os outros, e divisão de tarefas com base nos pontos fortes e fracos de cada aluno.

Estas são competências valiosas que todos devem ter porque serão úteis aos estudantes à medida que crescem e ao longo das suas vidas. É fundamental enfrentar a verdade e aceitar a responsabilidade.





Back to school
foundation of
happiness

Módulo 1: Sensibilização Social

Unidade 3: Enfrentar a verdade e a realidade

Principais objectivos de aprendizagem:

Aumento da consciência social

Aumento da autoregulação

Desenvolvimento da cooperação e compromisso

Melhor compreensão da dignidade humana



Co-funded by
the European Union



Módulo 1: Sensibilização Social

Unidade 3: Enfrentar a verdade e a realidade

Actividades e tarefas específicas:

-Introdução. Saudações, agenda para o dia, e acordo de regras básicas
- quando alguém fala, os outros permanecem em silêncio, respeitosos e cooperantes.

-Revisão do módulo anterior. Qual é a lição do último módulo? Como pode ser útil. É difícil de implementar no nosso comportamento com os colegas e outros?

-Energizador com debriefing e introdução à actividade

seguinte. Pedir a todos os participantes que se levantem.

Explicar os detalhes. Quando se diz "para cima", os participantes devem inclinar os seus

cabeças e olhar para o tecto. Quando se diz "Para baixo", os participantes devem baixar a cabeça e olhar para o chão. Quando se diz "para a esquerda", os participantes devem virar as suas cabeças para a esquerda. Quando se diz "para a direita", os participantes devem virar a cabeça para a direita.

Diga as palavras para cima, para baixo, para a esquerda e para a direita ao acaso e encoraje os participantes a seguir as suas instruções. Continue a dar ensinamentos a um ritmo razoavelmente rápido.





Módulo 1: Sensibilização Social

Unidade 3: Enfrentar a verdade e a realidade

Alterar o significado da palavra. Após cerca de um minuto, diga que vai fazer a mudança. De agora em diante, para cima significará para baixo, e vice-versa. Chame as quatro direcções de forma aleatória e peça aos participantes para seguirem as instruções. Verá muitos "erros" e muitas gargalhadas embaraçosas.

Terminar a sessão. Anunciar o fim da actividade após cerca de um minuto.

Debriefing

Pergunte aos participantes como foi difícil seguir as instruções quando os significados das palavras mudaram. Pedir-lhes que discutam experiências semelhantes que possam ter tido na sua vida real.

-Qual a emoção? O professor deve apresentar e discutir estes quatro aspectos da verdade com os seus alunos. Ele pode dividi-los em quatro grupos e atribuir a cada grupo um tópico a discutir dentro do grupo; uma vez concluído, eles apresentarão as suas conclusões aos outros participantes e trocarão opiniões sobre os quatro casos.





Módulo 1: Sensibilização Social

Unidade 3: Enfrentar a verdade e a realidade

- É preciso procurar a verdade. Não se pode esperar que ela chegue até si. Muitas pessoas querem forçá-lo a concordar com eles e apoiar o seu ponto de vista, mas nem sempre é esse o caso. Também tem de acreditar que a verdade é real. Em caso de dúvida, continue a procurar.
- Fala. Quando se acredita que algo é verdade, é preciso exprimi-lo claramente. É por isso que, como Martin Luther King Jr. demonstrou, a boa escrita e a capacidade de falar são essenciais. A verdade não é bem servida se não for possível expressar as suas ideias de uma forma que os outros possam compreender.
- Espere. Compreenda como defender a sua posição. Evite a pressão dos colegas porque está essencialmente a seguir os objectivos dos outros. Actue como defensor dos seus valores, particularmente entre os seus pares. É preciso coragem, mas é isso que significa ser uma personagem.
- Fique com a verdade. As pessoas que estão constantemente a mudar as suas opiniões e valores carecem de integridade. Diga aos seus alunos que as suas capacidades de resolução de problemas e de ultrapassar obstáculos são valiosas.





Módulo 1: Sensibilização

Unidade 3: Enfrentar a verdade e a realidade

Os seus valores também são essenciais, mas não tenha medo de os questionar. No entanto, isto deve ser levado a sério. Não pode mudar de ideias simplesmente porque há uma questão. Considere-a e faça o que é melhor para si. Os estudantes discutirão todos os aspectos de encarar a verdade, dando exemplos da sua experiência pessoal. É a forma mais desafiante de aprender quando aprendemos com exemplos pessoais. Partilhar a sua própria experiência e sentir-se consciente pode ser muito útil.

Encerramento e Debriefing:

O professor irá rever os principais pontos, competências, factos e processos da aula com os alunos, tentar provocar a discussão, e solicitar a participação activa de todos ou da maioria dos alunos. Após cada grupo ter terminado a apresentação do seu trabalho e a discussão da consciência do seu ponto de vista, o professor do módulo conduzirá uma discussão com os alunos sobre as principais diferenças que eles notaram durante a apresentação.

Da mesma forma, se o tempo o permitir, podem rever as semelhanças mais comuns mencionadas pela maioria dos participantes.

Linha do tempo/ programa de trabalho:

00.00 Introdução (3 min)

00.03 Revisão do módulo anterior (2 min)

00.05 Energizador com interrogatório e introdução à actividade seguinte (10 min)

00,15 Que emoção com o debriefing (25 min)

00,40 Reflexão (5 min)





Módulo 1: Sensibilização

Unidade 4: Ser capaz de compreender e mostrar empatia para com os outros.

Duração: 45min

Lembrete de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

Ser capaz de ter a perspectiva e empatia com os outros; reconhecer e apreciar as semelhanças e diferenças individuais e grupais; reconhecer e utilizar recursos familiares, escolares e comunitários. Todos estes são aspectos importantes da aprendizagem social e emocional. Desenvolver a capacidade de regular emoções, estabelecer objectivos e gerir o stress são competências fundamentais que ajudam as crianças pequenas a tornarem-se aprendizes bem sucedidos.

Principais objectivos de aprendizagem:

Os estudantes devem reconhecer as semelhanças e diferenças entre si e desenvolver uma definição funcional de diversidade. Esta actividade está relacionada com a competência central emocional de estabelecer e manter relações de cooperação saudáveis e gratificantes.

Nota: Esta lição é benéfica no início do ano lectivo para ajudar os alunos a conhecerem alunos que podem não conhecer.





Módulo 1: Sensibilização Social

Unidade 4: Ser capaz de compreender e mostrar empatia para com os outros.

Actividades e tarefas específicas:

As instruções abaixo são para o pessoal que irá facilitar as actividades.

1) Dar a cada estudante uma estrela personalizada. Os estudantes devem escrever os seus nomes ou colar/desenhar uma imagem de si próprios no centro da estrela.

2) Explique aos estudantes que cada ponto da estrela representa uma categoria diferente. Diga aos estudantes para preencherem os espaços em branco na sua pista com as suas respostas para cada tipo.

As categorias devem ser as mesmas para todos os estudantes e devem ser decididas com antecedência. Devem ser escritas numa folha de papel e distribuídas a cada estudante, ou devem ser escritas no quadro. As categorias sugeridas incluem: o meu estado ou país de nascimento, um passatempo de que gosto, a minha qualidade mais forte, a minha disciplina escolar favorita, e a minha disciplina escolar menos favorita.

A minha disciplina escolar menos favorita, a minha profissão desejada, o meu desporto favorito, etc...

3) Depois de os estudantes terem completado as suas estrelas, faça-os circular pela sala e fazer o maior número possível de jogos com outros estudantes. Faça uma lista de todos os colegas de turma que tenham algo em comum com eles.





Módulo 1: Sensibilização Social

Unidade 4: Ser capaz de compreender e mostrar empatia para com os outros.

Actividades e tarefas específicas:

- 4) Escreva as cinco categorias num papel de carta e peça aos estudantes que respondam.

- 5) Instrua os estudantes a considerarem a definição da palavra diversidade. Permitir aos estudantes criar uma "teia" utilizando a palavra "diversidade" como um grupo inteiro ou em pequenos grupos cooperativos. Incluir tantos exemplos quanto possível (por exemplo, diferentes raças, religiões, línguas, estruturas familiares, etc.) e a sua compreensão geral da palavra.

- 6) Pedir aos estudantes que colaborem para criar uma definição funcional de diversidade que incorpore todas as suas ideias. Num pedaço de papel de carta, escreva a definição de turma.

- 7) Discutir a web com os estudantes





Módulo 1: Sensibilização Social

Unidade 4: Ser capaz de compreender e mostrar empatia para com os outros.

Encerramento e Debriefing:

Concluir a aula pedindo aos alunos que considerem porque é que eles acreditam que os convidou a participar neste trabalho e como uma definição de classe da diversidade pode ser útil.

Mostrar as estrelas dos alunos, uma colecção de respostas dos alunos, e a definição de classe da diversidade na sala de aula.

Linha temporal/ programa de trabalho

00.00 Introdução (3 min)

00.03 Revisão do módulo anterior (2 min)

00.05 Energizador com interrogatório e introdução à actividade seguinte (10 min)

00.15 Que emoção com o debriefing (25 min)

00.40 Reflexão (5 min)





Módulo 2: Comunicação

Introdução

A comunicação é a troca de informações entre pessoas, quer presencialmente quer através de meios digitais como livros, jornais e a Internet.

Facilita a difusão do conhecimento e forma relações entre indivíduos. A comunicação também desempenha um papel importante no desenvolvimento da compreensão; ajuda-nos a expressar os nossos pensamentos e emoções ao mesmo tempo que nos permite compreender os dos outros. Este módulo ensinará aos alunos como desenvolver as suas capacidades de comunicação e assim lançar as bases para a melhoria da sua vida diária e mais tarde o sucesso e a satisfação exagerada.





Módulo 2: Comunicação

Unidade 1: A comunicação é importante

Duração: 45min

Lembrete de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

A etiqueta de comunicação refere-se às formas aceites de comunicação com os outros no local de trabalho. Uma boa etiqueta de comunicação inclui comportamentos e estratégias que podem ajudá-lo a transmitir informações de forma clara, mantendo ao mesmo tempo relações positivas com os seus supervisores, colegas e clientes.

Os tipos de comunicação não-verbal são expressões faciais, gestos, paralinguística (como o ruído ou o tom de voz), linguagem corporal, proxemismos ou espaço pessoal, olhar, tacto, tacto, aparência, e artefactos.

Principais objectivos de aprendizagem:

Compreender a importância da etiqueta de comunicação e segui-la.
Estar consciente da linguagem corporal e das expressões faciais.





Módulo 2: Comunicação

Unidade 1: A comunicação é importante

Actividades e tarefas específicas:

Os estudantes devem preencher as lacunas de uma determinada história, seguindo a etiqueta de comunicação de acordo com a situação em questão.

Os professores podem usar um exemplo de vários enigmas que encontram online ou que já conhecem e dar aos alunos para tentarem resolver. Para uma idade mais jovem, isto poderia ser feito pela leitura do professor e o aluno a preencher verbalmente as lacunas.

Um estudante deve pensar numa fruta/vegetal e explicá-la a outros usando comunicação não verbal.

Um estudante receberá um cartão que o estudante deverá tentar explicar usando o seu movimento de mão, etc., enquanto os outros estudantes tentam adivinhar o que está escrito no cartão apresentado. Isto pode ser feito em equipas para tentar tornar os estudantes mais ligados e envolvidos.





Módulo 2: Comunicação

Unidade 1: A comunicação é importante

Encerramento e Debriefing:

Rever os principais pontos, aptidões, factos e processos da lição. Após cada uma das actividades haverá uma breve discussão sobre as possíveis respostas nas diferentes situações (a história) e o seu desempenho nos jogos da associação.

Cronograma/ programa de trabalho:

- 00.00 Introdução (3 min)
- 00.03 Revisão do módulo anterior (2 min)
- 00.05 Energizer com debriefing e introdução à actividade seguinte (10 min)
- 00.15 Preencher as lacunas da história (10 min) com o debriefing
- 00.25 Association jogos (15 min) com debriefing
- 00.40 Reflexão (5 min)





Módulo 2: Comunicação

Unidade 2: O Corpo é importante

Duração: 45min

Lembrete de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

Uma comunicação eficiente é a capacidade de transmitir uma mensagem clara no mais curto espaço de tempo. Com esta forma de comunicação, a mensagem pode ou não ser recebida da forma pretendida. O receptor pode sentir que a brevidade é insuficiente e pode necessitar de mais clareza para que a mensagem seja entregue de forma eficaz. Ser capaz de dominar uma comunicação eficiente nos negócios terá um impacto positivo na gestão das relações profissionais e do comportamento organizacional.

Principais objectivos de aprendizagem:

Estar atento à linguagem corporal e expressões faciais.
Usar a escuta activa e ser eficiente nas suas expressões.





Módulo 2: Comunicação

Unidade 2: O Corpo é importante

Actividades e tarefas específicas:

Debate (por exemplo, "Diga-me porquê...") - "Devem ser seguidas regras?"
A turma é dividida em duas equipas (uma a favor e uma contra) e um júri. Durante o debate os alunos não devem dizer se concordam/discordam com o "adversário". O júri deve determinar quem foi a favor, quem foi contra e os dois lados fortes e fracos do tema.

Conversa sentada

O professor escolhe dois alunos, dá um tema para a conversa a um e sussurra ao outro como agir (ser agressivo, cooperativo, etc.). O objectivo é que o primeiro aluno tente convencer o outro no seu ponto de vista, ou pelo menos chegar a um ponto que se adapte a ambos. Após o final da conversa, o resto da turma deve dar ideias/exemplos para melhorar - como se expressar de forma mais eficiente.





Módulo 2: Comunicação

Unidade 2: O Corpo é importante

Encerramento e Debriefing:

Rever os principais pontos, aptidões, factos e processos da lição.

Após cada uma das actividades, haverá uma breve discussão.

1. Os estudantes devem adivinhar se os debutantes concordam ou não entre si.
2. Os estudantes devem adivinhar a opinião do segundo participante pelo seu comportamento.

O professor lidera a discussão fazendo perguntas sobre o comportamento dos alunos que participaram. ("Estava ele nervoso?", "Rodou os olhos?", "Tinha a voz calma?")

Linha do tempo/ programa de trabalho:

00.00 Introductionasd (3 min)

00.03 Revisão do módulo anterior (2 min)

00.05 Energizador com interrogatório e introdução à actividade seguinte (10 min)

00.15 Debate - "Devem ser seguidas regras?"(15 min) com o debriefing

00.30 Conversa marcada(10 min) com interrogatório

00.40 Reflexão (5 min)





Módulo 2: Comunicação

Unidade 3: Abre a tua mente

Duração: 45min

Lembrete de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

O termo negociação refere-se a uma discussão estratégica que resolve uma questão de uma forma que ambas as partes consideram aceitável. Numa negociação, cada parte tenta persuadir a outra a concordar com o seu ponto de vista.

As negociações envolvem alguns dar e receber, o que significa que uma das partes sairá sempre em cima da negociação. A outra, no entanto, deve conceder - mesmo que essa concessão seja nominal. Ao negociar, todas as partes envolvidas tentam evitar discutir, mas concordam em chegar a alguma forma de compromisso.

A abertura de espírito é a qualidade de estar disposto a considerar ideias e opiniões que são novas ou diferentes das suas próprias.

Principais objectivos de aprendizagem:

Poder negociar

Ter a mente
aberta





Módulo 2: Comunicação

Unidade 3: Abre a tua mente

Actividades e tarefas específicas:

Negociações sobre a "Merenda escolar" (por exemplo, "Vamos decidir")
A turma está dividida em duas equipas e um júri. O tema é sobre "O que deve incluir o menu da escola e com que frequência". Um lado é para comida rápida - bebidas energéticas, gomas, bolos, o outro é para comida saudável - frutas, vegetais, comida cozinhada. Cada tema tenta defender o seu ponto de vista, mas as negociações terminam quando ambas as equipas estão de acordo sobre um menu específico!

"Mudei de ideias"

Uma das lutas sempre-verdes com crianças é sobre limpeza e organização - limpe o seu quarto, limpe a sua secretária, pegue nessas roupas, etc. Cada um tem os seus argumentos, por isso a turma deve tentar convencer o professor de que não manter a sua secretária limpa não é um problema, não atrasa o seu trabalho, ainda melhor - é útil para a criatividade.





Módulo 2: Comunicação

Unidade 3: Abre a tua mente

Encerramento e Debriefing:

Rever os principais pontos, aptidões, factos e processos da lição. Após cada uma das actividades, haverá uma breve discussão.

"Almoço escolar" - que eram os lados forte e fraco das declarações de ambas as equipas, como encontraram uma solução, e quais eram os prós/cons das duas equipas, tinham a mente aberta?

"Change my mind" - quão fortes eram os argumentos dos estudantes, e como poderiam eles melhorar a sua argumentação.

Linha do tempo/ programa de trabalho:

00.00 Introdução (3 min)

00.03 Revisão do módulo anterior (2 min)

00.05 Energizador com interrogatório e introdução à actividade seguinte (5 min)

00.10 "Almoço escolar (15 min) com debriefing

00.25 "Change my mind" (15 min) com debriefing

00.40 Reflexão (5 min)





Módulo 2: Comunicação

Unidade 4: Jogar de acordo com as Regras

Duração: 45min

Lembrete de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

A comunicação é simplesmente o acto de transferir informação de um lugar, pessoa ou grupo para outro. Cada comunicação envolve (pelo menos) um remetente, uma mensagem e um destinatário. Isto pode parecer simples, mas a comunicação é na realidade um assunto muito complexo. A transmissão da mensagem do remetente para o destinatário pode ser afectada por uma enorme variedade de coisas. Estas incluem as nossas emoções, a situação cultural, o meio utilizado para comunicar, e mesmo a nossa localização. A complexidade é a razão pela qual boas capacidades de comunicação são consideradas tão desejáveis pelos empregadores em todo o mundo: uma comunicação precisa, eficaz e inequívoca é de facto extremamente difícil.

Principais objectivos de aprendizagem:

Compreender a importância da etiqueta de comunicação e segui-la.
Estar consciente da linguagem corporal e das expressões faciais.
Usar a escuta activa e ser eficiente nas suas expressões.
Podem negociar.
Ter a mente aberta.





Módulo 2: Comunicação

Unidade 4: Jogar de acordo com as Regras

Actividades e tarefas específicas:

"Fazer um horário semanal"

Durante o descanso é tempo livre, por isso todos querem jogar o que desejam, mas toda a turma deve estar à vista do professor. Os alunos devem fazer um horário semanal de jogo - horário com um jogo para cada dia.

O horário deve ser aprovado por todos. É razoável que o professor possa baixar/remover restrições - horários diferentes para semanas diferentes, semana em metade - dias com jogos incluindo toda a turma e dias divididos em dois - jogos para os rapazes e jogos para as raparigas.

Para uma idade mais jovem, isto poderia ser feito através de autocolantes.





Módulo 2: Comunicação

Unidade 4: Jogar de acordo com as Regras

Encerramento e Debriefing:

Rever os principais pontos, aptidões, factos e processos da lição. Após cada uma das actividades, haverá uma breve discussão.

"Faça um horário semanal" - quais são as condições que tem de ter em mente, em que base fez a encomenda, e o que fez para satisfazer todos?

Linha temporal/ programa de trabalho

00.00 Introdução (3 min)

00.03 Revisão dos módulos anteriores (5 min)

00.08 Energizador com interrogatório e introdução à actividade seguinte (10 min)

00.18 "Fazer um horário semanal" (24 min) com o debriefing

00.42 Reflexão (3 min)





Módulo 3: Trabalho de equipa & Conflito

Introdução

O trabalho de equipa para o desenvolvimento e sucesso dos estudantes tem várias vantagens.

Ensina competências sociais básicas.

O trabalho de equipa ensina habilidades essenciais de comunicação e sociais, tais como a audição activa e a fala eficaz. Quando trabalham em equipa, os estudantes aprendem a ouvir os seus líderes e treinadores para cumprirem os seus papéis individuais. Os estudantes aprendem a ouvir-se uns aos outros de modo a funcionarem como uma unidade coesa.

O trabalho de equipa também reduz o bullying. Um dos maiores benefícios do trabalho de equipa é o seu potencial para reduzir drasticamente os efeitos do bullying sobre os estudantes. Fazer parte de uma equipa que se preocupa genuinamente com os seus membros também dará ao aluno um forte sistema de apoio.

Os benefícios do trabalho em equipa traduzem-se quase sempre em sucesso fora da sala de aula.





Módulo 3: Trabalho de equipa & Conflito

Unidade 1: A Cooperação Ganha o Dia

Duração: 45min

Lembrete de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

Uma colaboração eficaz requer uma série de competências emocionais e cognitivas complexas - escuta activa, empatia, apresentação de um ponto de vista, delegação de funções, pensamento crítico, tacto, autodisciplina, etc.

Ajudando as crianças a serem cooperantes numa variedade de situações escolares, permitimos-lhes praticar uma qualidade de que necessitam nas suas funções de amigos, parceiros, pais, empregados, gestores e muito mais. Sem a nossa capacidade de cooperar nestes papéis de vida, podemos muitas vezes experimentar um verdadeiro fracasso no seu cumprimento.

É útil que as crianças estejam conscientes das dificuldades de cooperação - diferenças de opinião, motivação, ritmo de trabalho ou o carácter dos membros de uma equipa podem transformar um projecto num verdadeiro desafio. Portanto, quando os orientamos para a realização da experiência de cooperação, ajudamo-los a compreender que nem sempre é fácil, mas que é de importância vital.





Módulo 3: Trabalho de equipa e Gestão de Conflitos

Unidade 1: A Cooperação Ganha o Dia

Principais objectivos de aprendizagem:

Para as crianças desta idade, o conceito de cooperação pode ser mais claramente transmitido através das seguintes mensagens:

1. Estar disposto a trabalhar em conjunto com outros. A vontade de trabalhar em equipa é uma responsabilidade partilhada. Todos estão interessados no sucesso da actividade comum. Normalmente, a ideia precede o trabalho e reúne as pessoas para o realizarem. Noutros casos, a natureza do trabalho requer certos especialistas. Em ambos os casos, é necessária prontidão e vontade de trabalhar em conjunto.
2. Para seguir as regras estabelecidas. Sem regras e tarefas claramente atribuídas, o trabalho em conjunto passaria por muitas dificuldades, tais como a tensão na relação. É importante que todos os membros do grupo concordem com as regras.
3. Contribuir com as nossas ideias e competências para a causa comum. Numa equipa, é importante que todos sejam úteis e contribuam de alguma forma para a actividade comum.
4. Mostrar respeito pelos outros, ser capaz de ouvir, julgar e tomar decisões. Todos fazem parte da equipa e a sua opinião é importante, ninguém impõe a sua decisão e vontade. Ao mesmo tempo, as pessoas têm a sua própria individualidade e, por vezes, encontrar equilíbrio numa equipa é um desafio. Mesmo que não aproveamos algumas ideias ou opiniões, mostramos respeito por quem as fez. Aqui o desejo pessoal dá lugar ao objectivo comum.





Módulo 3: Trabalho de equipa e Gestão de Conflitos

Unidade 1: A Cooperação Ganha o dia

Actividades e tarefas específicas:

Introdução - Saudações, introdução do dia e reiteração das regras básicas - quando alguém fala, os outros são silenciosos, respeitosos, e cooperativos.

Energizer-Como é que descubro a colaboração?

Convidar as crianças a partilhar as suas realizações de sucesso quando trabalharam em equipa. Pergunte-lhes como superaram as suas diferenças que as ajudaram a levar as coisas a bom termo / cooperaram com compreensão, ouviram outros membros da equipa, aceitaram as ideias de outras pessoas, apoiaram-se e apoiaram-se mutuamente/. É importante que as crianças cheguem à conclusão de que o resultado final se deve à coesão da equipa, à unidade demonstrada.

Nesta parte, as crianças partilham a sua ideia pessoal de cooperação. Todos desenham uma imagem de como imaginam a parceria e em que situações em pequenas folhas. As crianças têm 5 minutos para desenhar e depois colam as folhas de desenho no quadro, depois explicam o que desenharam. Os alunos estão numa idade precoce, em que a cooperação se exprime na ajuda mútua em jogos, em concursos, na execução de tarefas atribuídas. Na escola primária, as crianças adoram partilhar os seus pensamentos e emoções. Isto é um bom começo para a lição.





Módulo 3: Trabalho de equipa e Gestão de Conflitos

Unidade 1: A Cooperação Ganha o dia

Na parte principal da actividade, vários pontos de apoio são formados e estão a ser desenvolvidos.

A actividade atravessa a sua maior parte numa conversa. Propomos várias questões básicas a serem desenvolvidas. As respostas dos estudantes são extremamente importantes nesta situação, uma vez que obtemos deles informações sobre a sua experiência pessoal sobre o tema da cooperação. Ajudam-nos a concentrar os nossos esforços no que não é claro, e também a orientar os estudantes para a conclusão de que, quando cooperamos, podemos fazer mais. Eu posso fazê-lo sozinho, mas quando tenho apoio e cooperamos, posso fazer mais!

Porque é que as pessoas cooperam?

Quando é que precisamos de trabalhar em equipa?

O que faz com que algumas pessoas prefiram trabalhar sozinhas? Sugerir algumas regras necessárias ao trabalho em conjunto. Porque é importante seguir as regras do trabalho em equipa?

Com que tipo de pessoas é que mais gosta de trabalhar em equipa?

Como imagina a cooperação em: construir um edifício, imprimir um livro, fazer um filme, construir uma equipa de ginástica forte, fazer compota...





Módulo 3: Trabalho de equipa e Gestão de Conflitos

Unidade 1: A Cooperação Ganha o dia

Encerramento e Debriefing:

DEBATE

Porque é importante cooperar?

Pensa que a colaboração é importante?

Partilhe três situações em que pensa que é melhor colaborar num grupo.

Linha do tempo/ programa de trabalho:

00.00 Introdução (3 min)

00.03 Revisão do módulo anterior (2 min)

00.05 Energizer com debriefing e introdução à actividade seguinte (10 min)

00.15 Conversação - Porque é que as pessoas cooperam? (25 min) com o debriefing

00.40 Reflexão (5 min)





Módulo 3: Trabalho de equipa & Conflito

Unidade 2: Trabalho de equipa é óptimo

Duração: 45min

Lembrete de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

Através do trabalho de grupo, os estudantes aprendem a reconhecer e a gerir os conflitos de uma forma construtiva. Isto fomenta um ambiente de colaboração e confiança, permitindo aos membros da equipa encontrar soluções criativas.

O trabalho de grupo promove uma comunicação eficaz e competências de gestão de conflitos em jovens estudantes, levando a um melhor trabalho de equipa e melhores resultados educacionais. Os estudantes tornam-se mais confiantes nas suas capacidades de cooperar e coordenar os seus esforços para alcançar o objectivo desejado. Com a prática, podem desenvolver aptidões interpessoais mesmo em tenra idade - tais como escuta activa, resolução de problemas e tomada de decisões que serão bens inestimáveis para o seu futuro.





Módulo 3: Trabalho de equipa & Conflito

Unidade 2: Trabalho de equipa é óptimo

Principais objectivos de aprendizagem:

Os estudantes sabem que merecem que as suas crenças e desejos sejam respeitados.

Os estudantes estão conscientes da importância de dizer "não".

Os estudantes podem participar nos processos da equipa e estão conscientes de que cada membro da equipa pode contribuir de alguma forma

Os estudantes sabem que devem esperar pela sua vez

Os estudantes são capazes de trabalhar em equipa com diferentes parceiros. Os estudantes podem reflectir sobre as suas acções com a orientação de adultos.





Módulo 3: Trabalho de equipae Gestão de Conflitos

Unidade 2: Trabalho de equipa é ótimo

Actividades e tarefas específicas:

Introdução - Saudações, introdução do dia e reiteração das regras básicas - quando alguém fala, os outros são silenciosos, respeitosos, e cooperativos.

Energizer - Somos diferentes e temos algo em comum

O objectivo da actividade é unir em grupos diferentes crianças que não tiveram a oportunidade de trabalhar e comunicar em conjunto ou que não tiveram essa oportunidade.

Os estudantes sentam-se em círculo. O professor fica no centro do círculo e dá orientações aos alunos sobre como agrupar. Por exemplo: Todos com olhos castanhos para se reunirem à janela; todos com sapatos brancos para ficarem de pé atrás das suas cadeiras; etc.

A técnica é valiosa porque:

Permite aos estudantes comunicar uns com os outros e com todos na turma;

Ajuda os estudantes a sentirem-se parte de um todo - o grupo;



Módulo 3: Trabalho de equipae Gestão de Conflitos

Unidade 2: Trabalho de equipa é ótimo

Os estudantes adquirem competências para o trabalho individual. Tarefas auto-focadas melhoram a concentração. Ajuda na resolução de conflitos entre estudantes individuais e melhora a comunicação entre eles. Desenvolve competências de trabalho em equipa.

Debate vs Diálogo Actividade de Gestão de Conflitos

<https://symondsresearch.com/conflict-management-activities/>

Actividade: 10 minutos.

1. Pedir aos participantes para trabalharem em pares.
 2. Pedir a cada par que fique de frente um para o outro e segure um dos seus punhos (como no jogo pedra, papel, tesoura) e diga juntos: "Nada, qualquer coisa, qualquer coisa!" Assim que disserem a palavra "qualquer coisa", cada participante terá de dizer o nome de um objecto em que possa pensar (por exemplo, carro, mesa, gato, flor).
- Lição de resolução de conflitos



Módulo 3: Trabalho de equipae Gestão de Conflitos

Unidade 2: Trabalho de equipa é ótimo

3. Agora, peça aos participantes para debaterem uns com os outros para argumentarem que o seu item é melhor do que o item da outra pessoa.

4. Dê-lhes cerca de 3 minutos para debater.

Após três minutos, fazer uma pausa no jogo e pedir aos participantes que se empenhem no diálogo desta vez.

Isto significa fazer perguntas um ao outro sobre os seus artigos, ouvir as respostas, e chegar a um acordo entre eles.

Dê-lhes cerca de 5 minutos para isso.

5. No final do exercício, iniciar uma discussão com toda a turma.





Módulo 3: Trabalho de equipa & Conflito

Unidade 2: Trabalho de

6. Explique que o debate é uma tentativa de provar que a sua posição é melhor do que a posição da outra pessoa.

O objectivo é 'conquistar' a outra pessoa, encontrando falhas na posição da outra pessoa.

Em vez disso, um diálogo é uma questão de compreensão e cooperação.

O objectivo do diálogo é alcançar a compreensão mútua, valorizando ao mesmo tempo os pontos fortes da posição da outra pessoa.

7. As perguntas que pode fazer para iniciar a discussão podem incluir: O que sentiu sobre cada situação (debate vs diálogo)? Como reagiu a cada situação?

Como se comportaria em situações reais de conflito?

Como é que as coisas mudaram quando se passou do debate para o diálogo?

É difícil ouvir quando alguém discorda de si? Porquê? Como chegou a um acordo?





Módulo 3: Trabalho de equipa & Conflito

Unidade 2: Trabalho de Equipa é ótimo

Encerramento e Debriefing:

Rever os principais pontos, aptidões, factos e processos da lição. Os alunos partilham que estavam em vários grupos diferentes no final da aula/ têm olhos azuis e sapatos brancos/. Participaram em diferentes equipas com diferentes alunos. A comunicação entre os estudantes é melhorada e estas actividades são uma boa forma de resolver conflitos entre estudantes.

-Desenvolvimento de competências de trabalho em equipa

-Criar hábitos de gestão de conflitos. Os estudantes têm a oportunidade de partilhar se gostaram do trabalho de equipa e cada participante tem de expressar a sua atitude em relação à equipa em apenas uma palavra.

Para um efeito ainda mais forte, as palavras de impacto podem ser escritas numa folha de papel e recordadas pelos estudantes em várias situações de conflito

Linha do tempo/ programa de trabalho:

00.00 Introdução (3 min)

00.03 Revisão do módulo anterior (2 min)

00.05 Energizador com interrogatório e introdução à actividade seguinte (10 min)

00.15 Conversação - Porque é que as pessoas cooperam? (25 min) com o debriefing

00.40 Reflexão (5 min)





Módulo 3: Trabalho de equipa & Conflito

Unidade 3: Juntos somos mais fortes

Duração: 45min

Lembrete de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

O trabalho de equipa é a actividade conjunta das pessoas para alcançar um objectivo comum. Envolve interacção entre alunos e professores, colaboração, comunicação & capacidades de criatividade, respeito & cooperação na escola, seguindo regras de sala de aula que facilitam o trabalho em grupo, resolução de conflitos & crescimento emocional. O trabalho em equipa consiste em quatro elementos: organização do processo; trabalho eficaz; gestão do tempo; representação; reflexão. Isto ajuda os alunos a darem sentido à sua participação no processo. É uma habilidade chave para o sucesso na vida e na carreira.

Principais objectivos de aprendizagem:

Ajuda mútua - ajudam uns aos outros a alcançar o seu melhor, escuta activa e respeito por opiniões diferentes;
Todos podem contribuir com ideias;
Resolução de conflitos;
Gerir as relações dentro do grupo.





Módulo 3: Trabalho de equipa e Gestão de Conflitos

Unidade 3: Juntos somos mais fortes

Introdução - Saudações, introdução do dia e reiteração das regras básicas - quando alguém fala, os outros são silenciosos, respeitosos, e cooperativos.

Energizer Somos a melhor equipa

Divide-se a turma em 4 grupos de 5-6 alunos por grupo. As variantes para a divisão são contadas como primeiro, segundo, terceiro... etc., com todos os primeiros a tornarem-se uma equipa, todos os segundos uma outra equipa, etc. Cada equipa tem um lugar na sala de aula para se reunir. Num quadro grande, os alunos têm cerca de 5 minutos para escreverem os seus nomes, porque pensam que a sua equipa é a melhor, e desenham o logótipo da sua equipa, que utilizarão em todos os jogos.

A ideia deste energizador é fazer com que os novos membros da equipa se sintam parte do todo e, desde o início, fazê-los caminhar juntos como uma equipa, independentemente das suas diferenças. Após o tempo de trabalho ter terminado, cada equipa apresenta-se com o seu logotipo e diz aos outros, em poucas frases, porque são os melhores





Módulo 3: Trabalho de equipa e Gestão de Conflitos

Unidade 3: Juntos somos mais fortes

-As nossas histórias

A turma está dividida em 4 grupos de 5-6 crianças. Cada grupo recebe um pedaço de papel e uma caneta de cor diferente. O objectivo de cada equipa é escrever uma história engraçada, com cada aluno a escrever uma frase na folha. É importante que todos escrevam uma frase sem ler o que foi escrito antes dela.

Isto é repetido 2-3 vezes, após o que deve haver uma história engraçada com cerca de 15 frases em cada folha. Os alunos de cada grupo escolhem um representante para ler a história. As histórias extremamente engraçadas fazem as crianças rir e divertirem-se. Esta actividade reúne a equipa e fomenta um desejo de resultados elevados e responsabilidade colectiva.

O professor dá instruções para que todos escrevam de forma legível e componham uma história tal que lutem pelo primeiro lugar. Os alunos são expostos com a ajuda de tais tipos de tarefas.

Após algumas horas, a actividade pode ser repetida, os participantes em cada equipa devem ser diferentes.





Módulo 3: Trabalho de equipa & Conflito

Unidade 3: Juntos somos mais fortes

Encerramento e Debriefing:

Gosto de si porque...

Todos os estudantes estão em círculo e cada um deles levanta-se e diz uma frase que começa por mim porque ... e termina para a criança que está ao seu lado. Continua assim até a última criança dizer que estou a desperdiçar-vos porque...

Todos os estudantes trabalham em conjunto como uma grande equipa.

- É importante ouvir todas as opiniões.
- É correcto dizer aos outros quando gostamos do seu comportamento ou carácter.
- Esta actividade é extremamente positiva no final da lição.

Linha do tempo/ programa de trabalho:

00.00 Introdução (3 min)

00.03 Revisão do módulo anterior (2 min)

00.05 Energizer com debriefing e introdução à actividade seguinte (10 min)

00.15 As nossas histórias (25)

00.40 Reflexão (5 min)





Módulo 3: Trabalho de equipa e Gestão de Conflitos

Unidade 4: Imagina-nos Juntos

Duração: 45min

Lembrete de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

Os jogos de grupo são uma forma ideal de reunir os colegas de turma; desenvolvem competências como a cooperação, auto-consciencialização e espírito de equipa. Os alunos da mesma equipa aprendem a ajudar e a aceitar-se mutuamente, criando laços fortes que podem durar para além da idade escolar. Através destas actividades, as crianças adquirem experiência de vida que permanece útil mesmo após a sua escolaridade. Assim, os jogos aproximam os estudantes e formam uma ponte entre eles. Ao jogarem juntos, adquirem competências cruciais que os beneficiam tanto no jogo como para além dele.

Principais objectivos de aprendizagem:

Os estudantes criam um ambiente onde podem interagir activamente com outras pessoas, sejam eles pares ou adultos. O objectivo geral do jogo ajuda a navegar bem no ambiente e a aprender a trabalhar bem em equipa.

Desenvolver a inteligência social e emocional e as competências sociais. Desenvolver aptidões criativas





Módulo 3: Trabalho de equipa e Gestão de Conflitos

Unidade 4: Imagina-nos Juntos

Actividades e tarefas específicas:

Introdução - Saudações, introdução do dia e reiteração das regras básicas - quando alguém fala, os outros são silenciosos, respeitosos, e cooperativos.

Energizador "cego"

Equipamento necessário: ligadura (lenço), folha grande de papel, lápis ou lápis de cera.

Descrição: as crianças são divididas em pares, sentam-se à mesa muito perto uma da outra, depois atam o braço direito de uma criança e o braço esquerdo da outra de cotovelo a cotovelo. A cada mão é dado um pedaço de giz. Os lápis de cera devem ser de cores diferentes. Antes de o desenho começar, as crianças podem acordar entre si o que vão desenhar. Tempo de desenho - 5-6 minutos. Para complicar a tarefa, um dos jogadores pode ser vendado, após o que o jogador "avistado" deve dirigir os movimentos do "cego".





Módulo 3: Trabalho de equipa e Gestão de Conflitos

Unidade 4: Imagina-nos Juntos

Numa ilha solitária

A turma está dividida em 4 grupos de 5-6 alunos.

Dar a cada aluno um pedaço de papel e instruí-los a desenhar um objecto - qualquer objecto. Recolha-os e distribua-os aleatoriamente aos estudantes.

Cada equipa recebe 5-6 folhas.

Agora a parte divertida - dizer aos estudantes que estão numa ilha deserta e que devem sobreviver. A única coisa que cada equipa tem são os artigos nos seus deslizes. A tarefa de cada equipa é apresentar os seus artigos e convencer a turma de que eles merecem sobreviver.

Os estudantes têm 4-5 minutos para desenhar nas folhas, depois 4-5 minutos para pensar em como proteger os artigos da equipa na sua equipa. No tempo restante, eles apresentam os seus argumentos à turma.

No início, são dadas instruções - para trabalhar em equipa e sem conflitos entre equipas individuais.





Módulo 3: Trabalho de equipa e Gestão de Conflitos

Unidade 4: Imagina-nos Juntos

Encerramento e Debriefing:

Cada equipa traça um quadro geral da ilha solitária com as coisas que lá estarão.

As crianças desenvolvem as suas capacidades estéticas. Capacidade de trabalho em equipa e imaginação.

Linha temporal/ programa de trabalho

00.00 Introdução (3 min)

00.03 Revisão do módulo anterior (2 min)

00.05 Energizer com debriefing e introdução à actividade seguinte (10 min)

00.15 Numa ilha solitária (25 min)

00.40 Reflexão (5 min)





Módulo 4: Sensibilização

Introdução

A auto-consciencialização é uma parte importante do desenvolvimento de qualquer criança. O envolvimento em actividades que promovem a auto-consciencialização ajuda as crianças a compreender melhor quem são, quais são os seus objectivos, e a desenvolver um forte sentido de identidade. Actividades como a identificação de emoções, o debriefing, a reflexão sobre as suas experiências, e o desenvolvimento de estratégias para lidar com a situação podem ser grandes formas de as crianças se tornarem mais auto-conscientes. Ao envolverem-se nestas actividades, as crianças serão capazes de construir confiança e formar relações significativas com os outros.





Módulo 4: Sensibilização emocional

Unidade 1: Conhecer-te a ti Próprio e às tuas emoções

Duração: 45min

Lembrete de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

A auto-consciência é ter uma forte compreensão de quem se é. É uma qualidade importante a ter porque lhe permite estar mais no controlo dos seus pensamentos e acções.

As crianças desenvolvem primeiro a auto-consciencialização por volta dos dois anos de idade. É quando começam a perceber que são indivíduos separados das outras pessoas e coisas.

A auto-consciencialização é importante porque ajuda a compreender os seus pensamentos e emoções. Permite-lhe também controlar o seu comportamento. Se estiver consciente de como se sente, pode gerir melhor as suas reacções às situações.





Módulo 4: Sensibilização emocional

Unidade 1: Conhecer-te a ti Próprio e às tuas emoções

É importante que as crianças tenham uma forte autoconsciência, porque dessa forma podem compreender-se melhor e saber quais podem ser os seus desafios. Por exemplo, se alguém está a ter problemas com as emoções, pode fazer sentido porque se zangaria facilmente ou se sentiria triste por vezes também; mas não saber isto sobre si próprio significa que não experimenta realmente como esses sentimentos afectam a sua vida até muito mais tarde, quando as coisas se tornam mais complicadas do que antes - o que nunca é nada divertido!

Em geral, a auto-consciencialização é um ingrediente chave para levar uma vida feliz e bem sucedida. Ao compreender-se melhor a si próprio, pode preparar-se para o sucesso em todas as áreas da sua vida.

Principais objectivos de aprendizagem:

O "eu" é um conceito muito importante que precisa de ser compreendido pelos estudantes para que estes tenham uma autoconsciência precisa.

Os estudantes têm a capacidade e a capacidade de serem capazes de reconhecer e rotular as suas emoções.

Eles concordam que todas as emoções são igualmente importantes. Podem reconhecer a sua emoção no seu corpo.





Módulo 4: Sensibilização emocional

Unidade 1: Conhecer-te a ti Próprio e às tuas emoções

Actividades e tarefas específicas:

Introdução - Saudações, introdução do dia e reiteração das regras básicas - quando alguém fala, os outros são silenciosos, respeitosos, e cooperativos.

Energizer - Estamos num círculo, o formador começa por mostrar uma certa emoção, depois todos no círculo repetem, um após o outro, finalmente todos juntos. Por exemplo, primeiro o treinador toca um grito, repetem um após o outro, e depois todos juntos. Depois um forte aplauso, depois um rosnado zangado e uma pisada de pés, depois uma exibição de vergonha, medo, etc.

Debriefing.

Que Emoção? - Dividir as crianças em pequenos grupos de 4. Preparar os emojis (emoções) com antecedência, que devem ser os mesmos que os utilizados no gerador. O emoji deve mostrar claramente uma determinada emoção, e recomenda-se que a emoção seja escrita no cartão com uma palavra.

Depois dê-lhes os cartões emoji e alguns dos recortes de jornal recolhidos anteriormente. Têm tesouras e cola e papel maior. Põem os emoji no papel e encontram as crianças ou outras pessoas nos recortes que pensam sentir da forma como os emoji aparecem.





Back to school
foundation of
happiness

Módulo 4: Sensibilização emocional

Unidade 1: Conhecer-te a ti Próprio e às tuas emoções

Quando tiverem terminado os cartazes, podem apresentá-los se assim o desejarem. Quando apresentam, a conversa também se transforma em como pensam que se sentem, se pensam que têm tensão algures no seu corpo, se têm dor quando sentem algo, se alguma vez se sentem assim, etc. É importante salientar através da conversa e da actividade que todas as emoções são importantes e naturais e que todo o ser humano no planeta as sente. A reflexão será descrita na secção separada.



Co-funded by
the European Union

Módulo 4: Sensibilização emocional

Unidade 1: Conhecer-te a ti Próprio e às tuas emoções

Encerramento e Debriefing:

Medição com um termómetro.

Dividir a sala de aula em graus no termómetro. Onde está muito frio, as crianças ficarão de pé se discordarem da declaração, onde está muito calor, ficarão de pé se concordarem absolutamente com a declaração. 0 é um NÃO absoluto, 30 é um SIM absoluto - no meio ficam de pé se estiverem indecisas.

Declarações:

- todas as emoções são igualmente importantes
- Compreendo que quando sinto uma certa emoção, o meu corpo também sente uma certa forma (dor no peito, dor de estômago, borboletas no meu estômago, tremores, etc.).
- é correcto dizer aos outros como me sinto
- todas as pessoas no planeta têm a mesma variedade de emoções.

Linha temporal/ programa de trabalho

00.00 Introdução (3 min)

00.03 Revisão do módulo anterior (2 min)

00.05 Energizer com debriefing e introdução à actividade seguinte (10 min)

00,15 Que emoção com o debriefing (25 min)

00,40 Reflexão (5 min)





Módulo 4: Consciência Emocional

Unidade 2: Autoconceito

Duração: 45min

Lembrete de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

O auto-conceito é como nos vemos a nós próprios. É essencial porque pode afectar o nosso desenvolvimento educacional, social, e emocional.

As crianças precisam de ter um auto-conceito ideal para transições bem sucedidas (do jardim-de-infância para a escola, do ensino primário para o secundário, etc.). Aqui estão algumas coisas que as crianças podem fazer para melhorar o seu autoconceito

-Positivamente, fale consigo mesmo. Diga a si mesmo que é inteligente, capaz, e merecedor de sucesso.

-Pense nos seus pontos fortes e fracos. Aceitar os seus pontos fortes e fracos é uma parte integrante de um autoconceito saudável.

-Criar objectivos para si próprio e esforçar-se por alcançá-los. Ver-se alcançar os seus objectivos pode ajudar a impulsionar o seu auto-conceito.

-Relações positivas com os outros. Envolver-se com pessoas positivas pode ajudá-lo a ver-se a si próprio de forma positiva.





Módulo 4: Consciência emocional

Unidade 2: Autoconceito

-Tem de aceitar-se a si próprio. Aceitar-se por quem é é importante para se ter um autoconceito saudável.

A nossa auto-percepção é vital porque afecta as nossas motivações, atitudes, e comportamentos.

Desde os primeiros tempos da infância e até à idade adulta, o nosso sentido de auto-estima evolui connosco. Nesta viagem, aprendemos constantemente sobre nós próprios e descobrimos novas paixões e crenças que moldam quem nos tornamos. À medida que estas ideias se entrelaçam, elas criam uma imagem detalhada na nossa mente - uma ideia de identidade que se vai estabelecendo a cada ano.

Quando o nosso autoconceito é saudável e positivo, temos mais probabilidades de cuidar de nós próprios, estabelecer limites, e defender as nossas necessidades. É também mais provável que nos sintamos confiantes e seguros nas nossas relações e que sejamos capazes de lidar com o stress e os contratempos. Por outro lado, quando o nosso autoconceito é negativo ou distorcido, podemos ter dificuldade em lidar com os desafios da vida. Podemos também ter mais probabilidades de desenvolver problemas de saúde mental.





Módulo 4: Consciência emocional

Unidade 2: Autoconceito

O auto-conceito é influenciado pelo nosso pensamento, mas também pelo exterior. Família, amigos, escola e meios de comunicação social são alguns exemplos de como o nosso autoconceito pode ser moldado a partir do exterior. As pessoas nas nossas vidas moldam constantemente o nosso auto-conceito. Todos têm um papel a desempenhar na formação de quem somos, desde parentes e melhores amigos até mesmo aqueles com quem ocasionalmente entramos em contacto. À medida que mais interações ocorrem ao longo do tempo, esta teia de indivíduos contribui fortemente para o desenvolvimento da nossa identidade.

O nosso auto-conceito não é uma parte rígida de quem somos. Em vez disso, é sempre mutável e maleável. Os lugares que significam algo para nós têm um papel activo na formação do nosso futuro, tal como as pessoas que nos rodeiam - para o melhor ou para o pior, dependendo de como estes ambientes e indivíduos nos fazem sentir sobre nós próprios. Por outras palavras: não importa onde se vai e com quem se está, essas experiências podem influenciar o seu próprio conceito se se destacarem o suficiente de todas as suas outras interações!

Principais objectivos de aprendizagem:

Os estudantes compreendem o conceito de auto-estima.

Compreendem que é condicionado pela forma como nos vemos (o que gostamos de fazer, como pensamos, como reagimos ao nosso ambiente, etc.). - interno) e que também depende de como os outros nos vêem (externos).

Adquirem uma ferramenta de auto-reflexão.

Aprendem que o auto-conceito pode mudar com o tempo e não é fixo.



Módulo 4: Consciência emocional

Unidade 2: Autoconceito

Actividades e tarefas específicas:

Introdução - Saudações, introdução do dia e reiteração das regras básicas - quando alguém fala, os outros são silenciosos, respeitosos, e cooperativos.

Revisão do módulo anterior - será descrito na secção separada (fila seguinte).

Energizer - Sentamo-nos em círculo, o formador começa por dizer: todos aqueles que gostam de chocolate devem mudar de lugar. Do que em cada chamada, o chocolate deve ser mudado: por exemplo: como no futebol, estão a tocar um instrumento, têm medo de filmes de terror, podem colocar a perna sobre a cabeça, gostam de usar jeans, têm mais de 1 irmão.....

Na reunião de balanço, perguntamos-lhes se conseguiram mudar de cadeira, que outras qualidades poderiam apontar para mudar de cadeira, o que pensam ser o objectivo do jogo (diversidade, mas qualidades comuns que partilhamos com outros).



Módulo 4: Consciência emocional

Unidade 2: Autoconceito

Tudo isto e muito mais sou também eu! A arte é sempre uma forma favorita de integrar competências sócio-emocionais. Use o modelo pré-preparado (desenhe um esboço de uma cabeça humana - perfil e antes da oficina, imprima cópias suficientes). Pegue em algumas revistas, tesouras e cola para ajudar as crianças a desenhar a sua própria auto-colagem pessoal. Na colagem, encorajar as crianças a acrescentar palavras e imagens que ajudem a representar quem elas são. Dê-lhes 10 minutos para o processo criativo.

Depois peça-lhes para irem em pequenos grupos de 4 e partilharem entre si (10 min) - neste processo todos no grupo podem acrescentar, se houver algo POSITIVO sobre o miúdo, mas ainda não incluído na colagem. Depois disso, peça-lhes que em 5 minutos adicionem (escrevam ou desenhem) o que gostariam de ser - isto é apenas para os seus próprios, não precisam de partilhar isto com outros (5 min). A reflexão será descrita na secção separada.



Módulo 4: Consciência emocional

Unidade 2: Autoconceito

Encerramento e Debriefing:

Para reflexão, passarão por meditação guiada. Estes guiões de relaxamento pacífico são escritos por Mellisa Dormoy de ShambalaKids. Os seus áudios de relaxamento guiados ajudam as crianças e os adolescentes a aliviar o stress e a ansiedade, a melhorar a auto-estima, a sentir-se fantástica na mente, corpo e espírito e a desenvolver uma atitude mental positiva na escola e em casa. Põe alguma música suave e começa com a leitura:

"Vou contar-vos uma história. Fique à vontade, feche os olhos, e imagine que está realmente dentro da história.

Respire fundo, e quando o deixar sair, sinta tudo à sua volta a ficar mais calmo e silencioso. Respire fundo, liberte-o lentamente, e sinta-se ainda mais calmo.

Enquanto continua a respirar profunda e calmamente, note que a única coisa a que quer prestar atenção é à minha voz reconfortante.

Agora imagine à sua frente, um ecrã de cinema. No écran, vê imagens da sua própria vida.



Módulo 4: Consciência emocional

Unidade 2: Autoconceito

Vê-se sempre que se faz algo simpático por alguém. Vê também sempre que alguém fez algo simpático por si.

À medida que assiste ao filme, vê como fez outras pessoas felizes, e vê também todos os momentos felizes que teve.

Enquanto continua a ver este filme, vê uma altura em que ajudou alguém que precisava de si. Vê como isso os deixou felizes.

Só este pensamento faz-nos sentir quentes e confusos por dentro. Agora mude para uma altura em que alguém o ajudou. Pense em como se sentiu bem ao saber que alguém estava lá por si.

Sinta todos esses maravilhosos e bons sentimentos voltarem a correr para o seu coração! Assista a estes belos momentos da sua vida. Lembre-se de como foi feliz e de como se sentiu maravilhoso!

Todos estes sentimentos felizes - todas as vezes que se sentiu quente e confuso - foram devido a um sentimento muito especial: amor!

Estas coisas que vêes à tua frente aconteceram porque amaste e mostraste esse amor a outra pessoa, e porque eles te amam.





Módulo 4: Consciência emocional

Unidade 2: Autoconceito

O amor é cuidar de outras pessoas, fazer coisas agradáveis, expressar a sua gratidão e mostrar gentileza e paciência. Dentro de nós, todos nós somos realmente isso - simplesmente AMOR!

Isso é realmente quem somos! Quando podemos expressar esta parte de nós todos os dias, tanto quanto possível... os nossos corações enchem-se de alegria e de tal satisfação que por vezes sentimos que podemos rebentar de pura felicidade!

E esse sentimento de amor feliz significa que você faz parte de uma comunidade de pessoas, uma parte muito importante de um universo muito amoroso!

Quero que te lembres de todo este amor que tens dentro de ti e da facilidade com que podes expressar o teu amor com simples actos de bondade para contigo e para com os outros. És verdadeiramente maravilhoso. Sois amor puro!

E acima de tudo, ao longo da sua vida - durante os bons e maus momentos - lembrem-se o quanto VOCÊS ADORO. És um dos pontos mais brilhantes da minha vida, e estou-te muito grato por isso.

Observe como o amor se sente como um cobertor macio e felpudo enrolado à sua volta. Faz-nos sentir quentes, pacíficos e felizes.





Módulo 4: Consciência emocional

Unidade 2: Autoconceito

Agora está lentamente a começar a ouvir outras vozes à sua volta. Lentamente sente que está a despertar, que pode sentir as suas pernas, os seus braços, o seu tronco, que pode perceber pensamentos na sua mente. Lentamente apertam os punhos, movem os dedos dos pés, movem lentamente as mãos, os pés. Quando sentires que podes, abre os olhos e fica quieto, sem palavras.

Quando todos tiverem aberto os olhos, pedir-lhes que digam apenas uma palavra que apresente os seus sentimentos, o workshop de hoje. Uma a uma. No e dizer uma frase encorajadora e agradecer-lhes sinceramente pela sua participação. Deseja-lhes um bom dia".

DICAS GERAIS PARA RELAXAMENTO GUIADO

O relaxamento guiado é uma forma simples e eficaz de ajudar as crianças (e os adultos) a relaxar e reduzir o stress. Aqui está um guião básico de relaxamento que pode ser usado com uma criança de 6 anos:

Encontre um lugar calmo e confortável onde se possa sentar ou deitar com a criança.

Encoraje a criança a fechar os olhos e a respirar fundo. Enquanto a criança inspira, diga algo como "respire com calma" e enquanto expira, diga "expire a tensão".





Módulo 4: Consciência emocional

Unidade 2: Autoconceito

A seguir, guiar a criança através de um exame corporal. Começando pelo topo da cabeça, trabalhe lentamente até aos dedos dos pés, dizendo algo como "relaxe o couro cabeludo, relaxe a testa, relaxe o maxilar, relaxe o pescoço e os ombros, relaxe os braços e as mãos, relaxe o peito, relaxe a barriga, relaxe as pernas e os pés".

Após o exame corporal, encorajar a criança a visualizar um local tranquilo, tal como uma praia ou um parque. Faça-os imaginar as vistas, os sons e os sentimentos deste lugar.

Terminar a sessão de relaxamento dizendo algo como "inspire profundamente e deixe sair lentamente, sentindo-se calmo e relaxado". Lembre-se de manter o tom da sua voz suave e calmo, e incentive a criança a concentrar-se na sua respiração e no seu corpo enquanto relaxa. Podem ser necessárias algumas tentativas para a criança apanhar o jeito, mas com a prática, ela será capaz de usar esta técnica de relaxamento por si própria para ajudar a gerir o stress e a tensão.





Módulo 4: Consciência emocional

Unidade 3: Teoria e prática da atenção (Gratidão)

Duração: 45min

Lembrete de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

Ter cuidado significa prestar toda a atenção a algo. Deve experimentar quando se está a preparar para uma tacada de falta no basquetebol ou mesmo a respirar fundo enquanto se vê televisão! As pessoas atentas têm frequentemente uma saída fácil - parecem calmas e concentradas nas suas tarefas sem serem apressadas ou distraídas por outras coisas, tais como o ruído ou algumas outras obrigações, tarefas, etc.

Como Praticar o Cautela? A gratidão pode ser uma das possibilidades. Estar concentrado em momentos específicos no tempo coloca-nos no estado de estar no momento. Não perturbados com outras tarefas, pensamentos, ou qualquer outra coisa. Mas praticar a gratidão não se trata apenas de estar no momento. Ainda assim, está no estado dos momentos mais positivos.

Todos sabemos o que é estar grato. As crianças do 3º grau sentem-se agradecidas quando lhes foi dado um presente ou quando alguém fez algo de bom por elas. Mas o que é exactamente gratidão?





Módulo 4: Consciência emocional

Unidade 3: Teoria e prática da atenção (Gratidão)

Duração: 45min

A gratidão é uma emoção que sentimos quando reconhecemos que alguém fez algo de bom por nós ou quando nos foi dado um presente. Podemos sentir-nos gratos quando recebemos um presente de um amigo, ou quando alguém faz algo bom por nós, como carregar as nossas mercearias.

A gratidão é uma emoção poderosa que pode afectar positivamente as nossas vidas. A gratidão pode melhorar o nosso humor, ajudar-nos a lidar com o stress, e até tornar-nos mais saudáveis.

Quando estamos gratos, reconhecemos todas as coisas boas que temos nas nossas vidas. Reconhecemos que nos foi dado algo de valioso e apreciamos-lo.

A gratidão é uma excelente emoção, e é importante expressá-la. Pode exprimir gratidão dizendo "obrigado" a alguém que tenha feito algo agradável por si. Pode também expressar gratidão fazendo algo simpático por alguém.





Módulo 4: Consciência emocional

Unidade 3: Teoria e prática da atenção (Gratidão)

Duração: 45min

As crianças da 3ª classe podem praticar a gratidão mantendo um diário de gratidão (não há necessidade de lá escrever, há também a possibilidade de colocar autocolantes, recortes, desenhos, etc.). Todos os dias, podem escrever/descrever 3 coisas pelas quais estão gratos. Isto pode ser qualquer coisa, desde o sol a brilhar até um delicioso pequeno-almoço.

Praticar a gratidão é uma ótima forma de se sentir mais feliz e positivo. É também uma ótima forma de mostrar aos outros que os apreciamos. A gratidão é uma emoção valiosa, e as crianças da 3ª classe podem beneficiar de a expressar todos os dias.

Principais objectivos de aprendizagem:

Os estudantes compreendem o conceito de estar no momento.
Compreendem que a prática da gratidão o faz estar no momento, centrado nos aspectos positivos da vida.

Adquirem uma ferramenta para praticar a gratidão.





Módulo 4: Consciência emocional

Unidade 3: Teoria e prática da atenção (Gratidão)

Actividades e tarefas específicas:

Introdução - Saudações, introdução do dia e reiteração das regras básicas - quando alguém fala, os outros são silenciosos, respeitosos, e cooperativos.

Revisão do módulo anterior - será descrito na secção separada (fila seguinte).

Caça ao tesouro: os estudantes recebem um modelo de caça ao tesouro que o treinador prepara com antecedência (possíveis tarefas: Encontrar algo na turma que lhe agrade, Quem é a pessoa mais importante para si, Quem seria o seu professor favorito, O seu melhor amigo, O seu desporto favorito, O que o faz sentir-se seguro, O que o faz sentir-se feliz, etc. - tenta colocar pelo menos 20 tarefas/questões).

É-lhes dado um modelo para encontrarem o tesouro por si próprios.

Eles próprios vêem o tesouro. Para cada pergunta, escrevem ou desenham muito rapidamente o que é (uma ou duas palavras ou símbolos ou desenho - pode ser uma associação) (15 min).

Eles não partilham isto com ninguém naquele momento. Esta actividade visa que cada pessoa se lembre do maior número possível de coisas sobre si própria que evocam sentimentos positivos.





Módulo 4: Consciência emocional

Unidade 3: Teoria e prática da atenção (Gratidão)

É essencial lembrar às crianças que mesmo que tenhamos um dia terrível, mesmo que tenhamos experiências desagradáveis - ainda há muitas coisas, pessoas, situações, experiências, etc. nas nossas vidas que nos trazem alegria, e felicidade.

Além disso, este jogo é um prelúdio para o próximo, quando faremos uma Árvore de Gratidão para cada classe.

Árvore da Gratidão da Classe.

Pré-preparação: o formador corta partes do tronco e os seus ramos de folhas coloridas.

Recomendação: a árvore deve ter pelo menos 1,5 m de altura e ter pelo menos 8 ramos. Recortar folhas de árvores de papel colorido (tamanho - 10 X 5 cm), 5X mais do que o número de alunos (cada aluno receberá dois).

Depois explicamos a gratidão às crianças e porque é importante. Pode dizer algo do género: "A gratidão é quando apreciamos e nos sentimos gratos pelas coisas boas da nossa vida. Ajuda-nos a concentrar-nos nas coisas positivas e pode fazer-nos sentir mais felizes e satisfeitos", cada aluno escreve/descreve 5 coisas pelas quais está grato a partir das respostas preparadas anteriormente (Scavenger Hunt).





Módulo 4: Consciência emocional

Unidade 3: Teoria e prática da atenção (Gratidão)

Depois enfiam primeiro a árvore na parede, e acrescentam as folhas de agradecimento. Cada pessoa lê o texto ou apresenta o desenho nas suas folhas e depois cola-as nos ramos da árvore. (5 min para dar introdução, 5 min para as crianças escreverem/desenhar nas folhas e 10 min para a apresentação e afixá-lo nos ramos).

Reflexão (5 min)

Encerramento e Debriefing:

Debate:

De que forma mostra a sua gratidão?

Porque é importante reflectir sobre a sua gratidão nos seus tempos difíceis?

O que aprendeu nas actividades de hoje?

Linha do tempo/ programa de trabalho:

00.00 Introdução (3 min)

00.03 Revisão do módulo anterior (2 min)

00.05 Caça ao necrófago com interrogatório e introdução à actividade seguinte (15 min)

00.20 Árvore de Gratidão da Classe (20 min)

00.40 Reflexão (5 min)



Módulo 4: Consciência Emocional

Unidade 4: Auto avaliação realista

Duração: 45min

Lembrete de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

A auto-avaliação realista é uma habilidade importante para as crianças se desenvolverem, pois ajuda-as a compreender os seus próprios pontos fortes, fraquezas e capacidades, e guia-as na definição e realização dos seus objectivos. Aqui estão algumas dicas para ajudar as crianças a empenharem-se numa auto-avaliação realista:

Encorajar as crianças a reflectir sobre as suas experiências e realizações: Encorajar as crianças a pensar nas coisas em que são boas e nas coisas que consideram mais desafiantes. Encorajá-las a falar sobre as suas experiências e realizações, e a pensar em como se comparam aos seus pares. Ajudar as crianças a estabelecer objectivos: Estabelecer objectivos pode ser uma forma poderosa de ajudar as crianças a concentrarem-se nos seus pontos fortes e nas suas áreas de melhoria. Trabalhar com crianças para estabelecer objectivos específicos e realizáveis, e encorajá-las a acompanhar o seu progresso e a celebrar as suas realizações.



Módulo 4: Consciência Emocional

Unidade 4: Auto avaliação realista

Antecedentes Teóricos:

Proporcionar oportunidades às crianças para aprenderem novas competências: Ajudar as crianças a expandir as suas competências e conhecimentos, proporcionando-lhes oportunidades para aprenderem coisas novas. Isto pode ser através de actividades estruturadas, tais como aulas ou workshops, ou através de experiências mais informais, tais como o voluntariado ou a experimentação de novos passatempos.

Encorajar as crianças a procurar feedback: O feedback dos outros pode ser uma parte importante da auto-avaliação realista. Encorajar as crianças a procurar feedback de professores, treinadores e outros adultos de confiança, e ajudá-las a compreender como utilizar este feedback para estabelecer objectivos e melhorar as suas competências.

Em geral, ajudar as crianças a empenharem-se numa auto-avaliação realista pode ser uma forma poderosa de apoiar o seu crescimento pessoal e académico. Pode ajudá-las a compreender os seus pontos fortes, identificar áreas de melhoria e desenvolver as competências e conhecimentos de que necessitam para serem bem sucedidas.

FONTE: [link](#)

Módulo 4: Consciência Emocional

Unidade 4: Auto avaliação realista

Principais objectivos de aprendizagem:

Os estudantes reconhecerão que cada indivíduo tem os seus pontos fortes pessoais. Os estudantes identificarão os seus pontos fortes e fracos individuais.

Os estudantes identificarão formas de utilizar as suas fraquezas em seu proveito.

Actividades e tarefas específicas:

Introdução

Saudações, introdução do dia e reiteração das regras básicas - quando alguém fala, os outros são silenciosos, respeitosos, e cooperativos. Revisão do módulo anterior

Será descrito na secção separada (fila seguinte).

O conteúdo das próximas actividades é explicado na fonte, desenvolvida por Confidence Building Middle School, 2018 Overcoming Obstacles, [LINK](#)

Pessoas

Iniciantes

Bingo Alguns

de Ambos

Fazê-los funcionar para ti

Conclusão

Perguntas para Avaliação com recurso ao debate.





Módulo 4: Consciência Emocional

Unidade 4: Auto avaliação realista

Encerramento e Debriefing:

DEBATE

Perguntas: Porque é importante estar consciente dos seus próprios pontos fortes? Enumere três dos seus pontos fortes pessoais (ou três coisas em que é bom). Quais são algumas formas de transformar uma fraqueza em força?

Linha temporal/ programa de trabalho

- 00.00 Introdução (3 min)
- 00.03 Revisão do módulo anterior (2 min)
- 00.05 Iniciação com debriefing (3 min)
- 00.15 Bingo de pessoas (10 min)
- 00.25 Alguns de Ambos (10 min)
- 00.35 Faça-os trabalhar para si (5 min)
- 00.40 Conclusão (2 min)
- 00.42 Avaliação (3 min).





Módulo 5: Autocontrolo Emocional & Perspectivas Positivas

Introdução

Ensinar às crianças o auto-controlo emocional e uma visão positiva da vida é uma parte importante para as ajudar a desenvolverem-se em indivíduos bem sucedidos e arredondados. Actividades como a meditação atenta, a prática de técnicas de relaxamento e o estabelecimento de objectivos ajudarão a fomentar estas competências nas crianças. Podem também ser encorajadas a praticar o jornalismo da gratidão ou a explorar saídas criativas, tais como arte ou música, para as ajudar a gerir melhor as suas emoções. Ao participar nestas actividades, as crianças aprenderão a gerir os seus sentimentos e a criar uma visão mais positiva da vida.





Módulo 5: Auto-Controlo Emocional & Perspectivas Positivas

Unidade 1: Auto-controlo

Duração: 45min

Lembrete de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

O auto-controlo é a capacidade de gerir as suas acções, sentimentos e emoções. Um exemplo de auto-controlo seria quando quiser que o último cookie mas use a força de vontade para não o comer porque sabemos como os cookies podem ser maus para nós! Também é suficientemente importante ter uma forte motivação para os nossos objectivos, por isso motivam-nos para além de querermos algo doce de vez em quando.

Há mais do que um tipo lá fora - como a compra por impulso, que acontece regularmente, mas nem sempre é perceptível por si mesmo até mais tarde.

O auto-controlo é um aspecto essencial do comportamento humano. Tem sido amplamente estudado em diferentes domínios, tais como economia, psicologia social, e neurociência. Apesar da grande quantidade de literatura sobre autocontrolo, ainda há muito a aprender sobre ele.





Módulo 5: Auto-Controlo Emocional & Perspectivas Positivas

Unidade 1: Auto-controlo

Uma das questões centrais no estudo do auto-controlo é a sua origem. De onde vem o autocontrolo? É algo com que nascemos ou algo que aprendemos ao longo do tempo? Não há uma resposta clara a esta pergunta. Alguns estudos sugerem que o autocontrolo é algo com que nascemos, enquanto outros sugerem que é algo com que aprendemos ao longo do tempo.

Outra questão de interesse é como funciona o auto-controlo. Quais são os mecanismos pelos quais funciona? Há ainda muito a aprender sobre esta questão também. Alguns estudos sugerem que o autocontrolo depende da capacidade de inibir impulsos, enquanto outros sugerem que depende da capacidade de retardar a gratificação.

Apesar da falta de clareza na literatura sobre auto-controlo, foram estabelecidas algumas conclusões gerais. Uma conclusão é que o autocontrolo é um recurso limitado. Isto significa que pode ser esgotado com o tempo, e uma vez terminado, torna-se mais difícil resistir à tentação. Outra conclusão é que o autocontrolo pode ser melhorado através da prática. Se praticar o autocontrolo num domínio, também se tornará melhor na sua utilização noutros.





Módulo 5: Auto-Controlo Emocional & Perspectivas Positivas

Unidade 1: Auto-controlo

Principais objectivos de aprendizagem:

Reflectir sobre as acções antes de a acção ter lugar.

Não ser demasiado rápido com raiva ou irritação.

Respeitar os outros e os seus pertences.

Actividades e tarefas específicas:

Introdução - Saudações, introdução do dia e reiteração das regras básicas - quando alguém fala, os outros são silenciosos, respeitosos, e cooperativos.

Energizer - Bater no balão (fonte:

<https://www.counselorkeri.com/2019/11/04/games-to-teach-kids-self-control/>;

MATERIAIS: balões de diferentes cores).

Organizar os estudantes em círculo e atribuir estudantes alternados a 2 equipas (um estudante é equipa 1, o próximo estudante é equipa 2, o próximo estudante é equipa 1, e assim por diante). Encher o círculo com balões. Chamar "Equipa 1"! Apenas os estudantes da equipa 1 devem tocar nos balões. Mudar para Equipa 2, e apenas os alunos da Equipa 2 devem tocar nos balões. Continuar a mudar Intervalo de 20-30 segundos.





Módulo 5: Auto-Controlo Emocional & Perspectivas Positivas

Unidade 1: Auto-controlo

Os estudantes terão realmente de ouvir a deixa auditiva para significar que é a vez da sua equipa tocar. Querem ir mesmo mais além? Use balões multicoloridos. Chamem a atenção para a "cor fora dos limites" e ninguém deve tocar em nenhum balão dessa cor. Depois mudar de cor!

Os estudantes terão de ouvir a sugestão auditiva e inibir os impulsos quando a cor fora dos limites se aproxima.

Debriefing - Teve dificuldade em impedir-se de tocar no balão se não fosse a vez do seu grupo - e mais tarde se o balão não fosse da cor certa? Como se sentia no seu corpo nessa altura, existiam tensões? O que o ajudou a cumprir as regras? Certificou-se de que todos tinham a oportunidade de saltar o balão? Alguma vez enfrentou situações como esta na sua vida em que teve de esperar? O que o ajudou então?





Módulo 5: Auto-Controlo Emocional & Perspectivas Positivas

Unidade 1: Auto-controlo

Role play - Materiais: um saco de desenho com folhas de papel em que são escritas ou desenhadas situações frustrantes. Dividir as crianças em grupos de 4. Cada grupo desenha um deslize e age o que pensa ser a reacção "correcta".

A tarefa do formador é elogiar cada grupo pela sua contribuição e acrescentar algumas questões - como seria se, nesta situação, rebentasse em lágrimas, começasse a carimbar os pés, começasse a gritar e a partir-se, etc.? Em termos de, seria eficaz, qual seria a reacção do outro lado?

De que forma podemos alcançar melhor o objectivo? Também é possível que o treinador possa jogar uma reacção "inapropriada" para apimentar as coisas.

Para utilizar estes exemplos em actividades de dramatização, pode pedir às crianças que actuem de acordo com a situação e que arranjem formas de resolver o problema.

Incentivá-los a pensar em diferentes estratégias que poderiam utilizar, tais como pedir ajuda, fazer uma pausa, ou tentar uma abordagem diferente. Esta pode ser uma boa forma de ajudar as crianças a praticar habilidades de resolução de problemas e auto-regulação, e a aprender a lidar com situações frustrantes de uma forma saudável.





Módulo 5: Auto-Controlo Emocional & Perspectivas Positivas

Unidade 1: Auto-controlo

No final, o formador resume o que discutimos durante a actividade - com perguntas adicionais do formador - o que os estudantes disseram, o que o formador acrescentou.

Anexo: Situações frustrantes podem ser uma parte comum e normal da infância, e podem proporcionar oportunidades valiosas para as crianças praticarem capacidades de resolução de problemas e auto-regulação.

Aqui estão alguns exemplos de situações frustrantes que poderiam ser utilizadas em actividades de jogos de papéis com crianças:

Uma criança está a tentar construir um puzzle, mas faltam algumas das peças. Uma criança está a tentar jogar um jogo com um amigo, mas eles continuam a discutir sobre as regras.

Uma criança está a tentar completar um trabalho escolar, mas está a ter dificuldades em compreender as instruções.

Uma criança está a tentar vestir-se de manhã, mas não consegue encontrar um dos seus sapatos.

Uma criança está a tentar fazer os seus trabalhos de casa, mas está a ser interrompida por irmãos ou outras distrações.





Módulo 5: Auto-Controlo Emocional & Perspectivas Positivas

Unidade 1: Auto-controlo

Encerramento e Debriefing:

Desenham um coração sobre um pedaço de papel e escrevem nele, desenhando as qualidades positivas que têm. Estas qualidades positivas podem ajudá-los a lidar com situações desagradáveis e a manter a calma.

Linha temporal/ programa de trabalho

00.00 Introdução (3 min)

00.03 Revisão do módulo anterior (2 min)

00.05 Energizer com debriefing e introdução à actividade seguinte (10 min)

00.15 Role play (25 min.) com interrogatório

00.40 Reflexão (5 min)





Módulo 5: Auto-Controlo Emocional & Perspectivas Positivas

Unidade 2: Mente Flexível

Duração: 45min

Lembrete de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

As crianças estão constantemente a aprender e a crescer. À medida que aprendem sobre o mundo à sua volta, as suas mentes tornam-se mais flexíveis, permitindo-lhes ver as coisas de diferentes perspectivas e fazer ligações que antes não tinham. Esta flexibilidade é essencial para as crianças, pois permitir-lhes-á adaptarem-se a novas situações, resolver problemas, e aprender com os seus erros. Contudo, à medida que as crianças vão envelhecendo, começam a perder esta flexibilidade. As suas mentes tornam-se mais rígidas, e tornam-se menos capazes de ver as coisas de ângulos diferentes ou de aprender com os seus erros.

Esta rigidez pode levar a uma mentalidade fechada e a uma falta de criatividade. É importante encorajar as crianças a manterem a sua mente flexível para continuarem a crescer e a aprender ao longo das suas vidas. O pensamento flexível é a capacidade de mudar de velocidade ou de mudar de direcção para se ajustar a circunstâncias inesperadas ou a problemas novos.





Módulo 5: Auto-Controlo Emocional & Perspectivas Positivas

Unidade 2: Mente Flexível

Os educadores podem estar perfeitamente conscientes dos estudantes que lutam com a flexibilidade, mesmo que nem sempre se apercebam disso. Podem ver estes estudantes como "teimosos" ou "desafiantes". Pensadores inflexíveis resistem frequentemente à mudança, rejeitam o redireccionamento, ou recusam-se a ver mais do que uma forma (a sua forma!) de resolver um problema.

Principais objectivos de aprendizagem:

A unidade ajudará as crianças a esticar o seu pensamento a partir de conclusões rígidas e inflexíveis.

Saberão a diferença entre flexível e rígida.

Aprenderão a importância de poder ver uma situação a partir de perspectivas diferentes.





Módulo 5: Auto-Controlo Emocional & Perspectivas Positivas

Unidade 2: Mente Flexível

Actividades e tarefas específicas:

- Introdução - Saudações, introdução do dia e reiteração das regras básicas - quando alguém fala, os outros são silenciosos, respeitosos, e cooperativos.

-Deixe a sua imaginação correr à solta! As crianças podem pegar em objectos do quotidiano e transformá-los em algo extraordinário. Já pensou que um funil pode tornar-se um incrível chapéu de festa? Ou talvez já tenha visto como uma borracha de quadro branco tem o poder de se transformar em todo o tipo de coisas como telefones, microfones ou até bigodes! E não se esqueça das trombetas - porque não dar-lhe poderes mágicos de unicórnio?

Preparar algumas coisas - poderia ser um instrumento musical, um brinquedo de pelúcia, uma vassoura, talheres, um telefone... Depois pegue na primeira coisa, por exemplo, uma vassoura: Juntos dizem que a vassoura é usada para limpar, varrer.

Depois pedir a uma das crianças para pantomimar alguns outros usos. Por exemplo, a vassoura pode tornar-se um instrumento musical, um meio de transporte, ou outra coisa qualquer. As crianças sentam-se em círculo e cada uma que tem uma volta vem ao centro e demonstra com uma pantomima, as outras tentam descobrir.





Módulo 5: Auto-Controlo Emocional & Perspectivas Positivas

Unidade 2: Mente Flexível

No final da actividade, perguntar às crianças se foi difícil encontrar utilizações para os objectos? Porque foi difícil? Porque não foi? Será que encontraram uma situação que só podia ser resolvida de uma forma? Há mais ou menos situações como esta na vida? Expliquemos que cada moeda tem dois lados. Ao contrário de algumas regras matemáticas, tais como a adição, onde $1+1=2$, existem normalmente várias soluções possíveis.

-Entrar no tema: Dividir as crianças em grupos de três. Dê a cada grupo uma folha de papel A3. Pedir-lhes que dividam a folha ao meio - no sentido do comprimento. Cada grupo recebe 3 pedras e massa para brincar, que dividem em 3 partes. Depois damos-lhes instruções. Eles escreverão as propriedades das pedras no lado direito do papel. Primeiro, damos-lhes 2 minutos para usarem os seus sentidos e "inspeccionar" a pedra. Depois, dar-lhes-emos 3 minutos para escreverem as suas descobertas - em palavras (e não em frases). Depois, novamente, 2 min para cada um deles "inspeccionar" a massa de jogo com todos os seus sentidos. E mais uma vez, 3 min para escreverem os seus achados. No passo seguinte, pedimos ao primeiro grupo que apresente o cartaz; depois os outros acrescentam o que têm que é diferente - dizem as características que não estavam lá antes. Estas características adicionais são escritas no cartaz. (10 min)





Módulo 5: Auto-Controlo Emocional & Perspectivas Positivas

Unidade 2: Mente Flexível

Segue-se uma discussão sobre como o pensamento flexível difere do pensamento rígido. Perguntamos-lhes, o que é um cérebro rígido?

Alguns exemplos: O Rock Brain fica realmente perturbado com qualquer tipo de mudança;

Fica realmente perturbado quando as coisas não são o que esperam;

Manda nas outras pessoas para conseguir o que querem; Só consegue pensar em 1 forma de resolver um problema - fica "preso"; Não é muito divertido; Dói os sentimentos das outras pessoas Isto é seguido por uma discussão sobre pensamento flexível ou cérebros flexíveis.

Alguns exemplos: Tenta realmente difícil lidar com a mudança; Tenta manter a calma; Vamos que outras pessoas também o façam; É capaz de pensar em muitas maneiras de resolver um problema em particular - e é um bom solucionador de problemas; É capaz de fazer cedências!; É alguém que quereria como amigo.

A discussão centra-se nas características positivas e negativas. A conclusão é que precisamos de manter uma mentalidade flexível, porque é assim que evitamos conflitos, como procuramos novos caminhos, novas soluções, como uma mentalidade flexível nos leva de um mau humor para um melhor humor. (15 min)





Módulo 5: Auto-Controlo Emocional & Perspectivas Positivas

Unidade 2: Mente Flexível

Encerramento e Debriefing:

A discussão centra-se nas características positivas e negativas. A conclusão é que precisamos de manter uma mentalidade flexível, porque é assim que evitamos conflitos, como procuramos novos caminhos, novas soluções, como uma mentalidade flexível nos leva de um mau humor para um melhor humor.

As crianças fazem um desenho que apresenta Pensadores Flexíveis e Rígidos.

Linha do tempo/ programa de trabalho:

00.00 Introdução (3 min)

00.03 Revisão do módulo anterior (2 min)

00.05 Energizer - Fingir que objectos podem ser (5 min)

00.10 Entrando no assunto (25 min)

00.35 Reflexão (10 min)





Módulo 5: Auto-Controlo Emocional & Perspectivas Positivas

Unidade 3: Controlo de impulsos

Duração: 45min

Lembrete de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

O controlo de impulsos é algo que pode ser ensinado e desenvolvido através da prática. As crianças não nascem com capacidades inatas de controlo de impulsos, por isso cabe aos pais (e aos seus professores!) ajudá-los a aprender esta importante lição de vida! Aqui estão algumas das coisas que se podem notar entre os alunos que apontam para os desafios do controlo de impulsos:-

Visível em

-Evender

-Destruindo coisas como os seus brinquedos Exibindo raiva

Ter explosões tanto físicas como verbais

Lutar num ambiente escolar Comer em excesso

A lutar com os seus pares





Módulo 5: Auto-Controlo Emocional & Perspectivas Positivas

Unidade 3: Controlo de impulsos

Crianças de escola e pré-adolescentes (6-12 anos de idade) - Neste momento, as crianças já têm melhor controlo sobre o seu comportamento corporal. No entanto, podem ainda ser impulsivos verbalmente.

Principais objectivos de aprendizagem:

Os estudantes compreenderão que o stress ou desconforto que sentimos se reflecte também no corpo.

Os estudantes terão uma ferramenta para libertar o stress (e a habilidade para as produzir - fazer Bolas de Stress).

Actividades e tarefas específicas:

Introdução - Saudações, introdução do dia e reiteração das regras básicas - quando alguém fala, os outros são silenciosos, respeitosos, e cooperativos.

Entrando no tema. Brainstorming sobre o "Controlo de Impulsos" - perguntar às crianças o que pensam ou compreendem quando dizemos "reage muito rapidamente, sem pensar". Dizer aos alunos para dizerem todas as associações sobre o tema. Escrever todas as suas respostas na grande folha de papel.





Módulo 5: Auto-Controlo Emocional & Perspectivas Positivas

Unidade 3: Controlo de impulsos

No final da tempestade de ideias aponta-se as relacionadas com: o que causa desconforto; como se manifesta; o que é o controlo do impulso; como podemos ajudar-nos a superar o desconforto.

O objectivo desta actividade é que os alunos percebam que o desconforto aparece no nosso corpo - sentimo-lo de formas diferentes (o nosso estômago está apertado, a nossa cabeça está quente, os nossos músculos estão tensos, etc.).

É importante que as crianças saibam que isto precisa de ser fisicamente aliviado - respirando, correndo, levantando os braços no ar, utilizando ferramentas - tais como uma bola de stress, etc. Quando realizamos a actividade, temos o cuidado de apontar estas coisas.





Módulo 5: Auto-Controlo Emocional & Perspectivas Positivas

Unidade 3: Controlo de impulsos

Fazer o Baile de Stress

Para fazer uma bola de stress, será necessário:

Um pequeno balão de
amido de milho ou
tesoura de farinha
Um funil (opcional)

Aqui está como fazer uma bola de stress:

Incha o balão ao tamanho desejado e amarre a extremidade para o selar. Use o funil (se o tiver) para deitar amido de milho ou farinha no balão. Em alternativa, pode colher o amido de milho ou a farinha no balão usando uma colher ou a sua mão.

Continuar a encher o balão com amido de milho ou farinha até ficar firme ao toque mas ainda flexível.

Cortar o excesso de balão na gravata, tendo o cuidado de não cortar demasiado e entornar o enchimento.

Use a sua bola de stress quando necessário para ajudar a aliviar a tensão e o stress.

Também se pode utilizar outros materiais para encher o balão, tais como arroz, feijão ou areia. Experimente diferentes recheios para encontrar o que melhor lhe convier.





Módulo 5: Auto-Controlo Emocional & Perspectivas Positivas

Unidade 3: Controlo de impulsos

Encerramento e Debriefing:

Rever os principais pontos, aptidões, factos e processos da lição. Finalmente, damos-lhes uma tarefa até à próxima reunião. A tarefa é prestar atenção ao seu corpo e tentar descobrir como sentem desconforto, stress, raiva... e quando - em que situações irão usar a bola de stress. Lembram-se disto até à próxima vez - podem também escrevê-la. Pegue no cartaz de brainstorming e peça aos alunos que assinalem o que acham importante ou acrescentem o que aprenderam durante o dia que não está incluído no cartaz.

Linha do tempo/ programa de trabalho:

- 00.00 Introdução (3 min)
- 00.03 Revisão do módulo anterior (2 min)
- 00.05 Entrando no tema (10 min)
- 00.15 Fazer as bolas de stress (25 min)
- 00.40 Reflexão (5 min)





Módulo 5: Auto-Controlo Emocional & Perspectivas Positivas

Unidade 4: Resolução de Problemas

Duração: 45min

Lembrete de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

Os 5 Passos para a Resolução de Problemas

As crianças que se sentem sobrecarregadas ou desesperançadas muitas vezes não tentarão resolver um problema. Mas quando se lhes dá uma fórmula clara para resolver problemas, eles sentir-se-ão mais confiantes na sua capacidade de tentar. Aqui estão os passos para a resolução de problemas: Identificar o problema. Apenas declarar o problema em voz alta pode fazer uma grande diferença para as crianças que se sentem presas. Ajude as crianças a declarar o problema, tal como, "Não tem ninguém com quem brincar no recreio", ou "Não tem a certeza se deve fazer a aula de matemática avançada".

Desenvolver pelo menos cinco soluções possíveis. Brainstorming de possíveis formas de resolver o problema. Enfatizar que todas as soluções não precisam necessariamente de ser boas ideias (pelo menos não neste momento). Ajudar as crianças a desenvolver soluções, se tiverem dificuldades em apresentar ideias.





Módulo 5: Auto-Controlo Emocional & Perspectivas Positivas

Unidade 4: Resolução de Problemas

Mesmo uma resposta tola ou uma ideia rebuscada é uma solução possível. A chave é ajudá-los a ver que, com um pouco de criatividade, podem encontrar muitas soluções potenciais diferentes, identificando os prós e os contras de cada solução. Ajudar as crianças a identificar potenciais consequências positivas e negativas para cada solução potencial que identificaram.

Escolha uma solução. Quando as crianças tiverem avaliado os possíveis resultados positivos e negativos, encoraje-as a escolher uma solução.

Teste-o. Diga-lhes para tentarem uma solução e verem o que acontece. Se não resultar, eles podem sempre tentar outra solução da lista que desenvolveram no passo dois.

Modelos de desenho: Ligação

Principais objectivos de aprendizagem:

Os estudantes serão capazes de identificar um problema e empenhar-se em passos de resolução de problemas para encontrar uma solução que lhes permita reforçar a sua competência responsável na tomada de decisões.

Trabalho de equipa e competência de comunicação mais fortes. Competências e uma ferramenta para a resolução de problemas.





Módulo 5: Auto-Controlo Emocional & Perspectivas Positivas

Unidade 4: Resolução de Problemas

Actividades e tarefas específicas:

Introdução - Saudações, introdução do dia e reiteração das regras básicas - quando alguém fala, os outros são silenciosos, respeitosos, e cooperativos.

Revisão do módulo anterior - será descrito na secção separada (fila seguinte).

Energizador. Nó Humano (baseado em

<https://www.wikihow.com/Play-the-Human-Knot-Game>)

- O grupo ideal é de cerca de dez jogadores, mas o jogo funciona bem com sete a vinte jogadores. Quanto mais pessoas jogarem o jogo, mais difícil é desvendar o nó humano devido à complexidade e proximidade física. Se o seu grupo for maior do que vinte, divida os jogadores em dois grupos para formar os nós.

Certifique-se de que há muito espaço entre os dois agrupamentos.

Quando o(s) grupo(s) tiver(em) sido formado(s), pedir aos jogadores que formem um círculo, ombro a ombro, exortando-os a aproximarem-se o mais possível para os preparar subtilmente para um contacto próximo durante o jogo.





Módulo 5: Auto-Controlo Emocional & Perspectivas Positivas

Unidade 4: Resolução de Problemas

Peça a cada jogador que estenda a sua mão esquerda e pegue na mão esquerda de outro jogador do grupo. Ajuda a que os jogadores se apresentem à pessoa cuja mão estão a segurar. Depois peça a cada jogador que estenda a sua mão direita e pegue na mão de uma pessoa diferente. Explique aos jogadores que não devem largar as mãos uns dos outros enquanto permanecem no círculo e se desembaraçarem.

Os jogadores podem mudar o seu aperto para poderem mover-se confortavelmente, mas não devem desclassificar e voltar a classificar as suas mãos, porque assim o círculo seria quebrado. Inicialmente, pode haver muito pouco progresso. No entanto, após cerca de 5 minutos, começa o desdobramento inicial e depois o ritmo acelera.

Contudo, cada jogo é único, por isso também há alturas em que se descobre de imediato uma solução muito rápida. Se isto acontecer, jogue outro jogo como o segundo deve ser mais difícil. Se a tarefa parecer demasiado difícil e os participantes parecerem não fazer quase nenhum progresso, deixe-os lutar durante cerca de 10 minutos, e depois só se pode permitir a dois jogadores desclassificar e voltar a classificar.

Relembrar aos jogadores que eles precisam de discutir e decidir o que é mais útil para o unclasp- re-clasp.





Módulo 5: Auto-Controlo Emocional & Perspectivas Positivas

Unidade 4: Problema - Resolver

Desenho de grupo (fonte: https://www.momjunction.com/articles/how-to-teach-problem-solving-for-kids-activities_00733680/)

Actividade de construção de equipas para apurar as capacidades de resolução de problemas das crianças. Dividir os alunos em equipas de três. Cada um dos três jogadores da equipa tem um papel a desempenhar. Uma pessoa é a gaveta, que recebe instruções do instrutor para tentar criar um desenho.

Devem ficar de costas para o instrutor e telespectador e não devem falar. A seguir é o instrutor. O instrutor é aquele que dá instruções verbais sobre como a gaveta deve desenhar um determinado desenho (utilizando os modelos).

O instrutor deve dar instruções à gaveta para que esta possa desenhá-la, mas não deve dizer o que é, por exemplo, "desenhar um círculo, desenhar mais dois círculos no interior, o círculo a cerca de meio caminho para cima". O observador observa o desenho no modelo e verifica também o desenho que o rawer está a fazer. Mas, não está autorizado a falar e só pode comunicar com o instrutor através de gestos. O espectador não pode falar com o desenhador. São feitos após 5 minutos. Esta é a primeira ronda.





Módulo 5: Auto-Controlo Emocional & Perspectivas Positivas

Unidade 4: Resolução de Problemas

Antes do início da segunda ronda, o formador precisa de os informar sobre a estratégia de resolução de problemas, explicada na secção superior. Depois deve dar-lhes 5 min. para discussão. A segunda ronda começa - 5 min. Depois, devem discutir durante 7 min. e começar com a última ronda. No final da actividade, pedimos aos grupos que discutam: O que foi difícil? O que foi fácil? Como se chegou à solução? O que fariam de diferente na próxima vez? A estratégia foi útil? 8 min

Reflexão.

Encerramento e Debriefing:

Preparam um plano de resolução de problemas para si próprios - assinalam os passos de que se lembram. Informamo-los para trazerem os seus planos para a sessão seguinte, onde serão revistos e actualizados, se necessário.

Linha temporal/ programa de trabalho

00.00 Introdução (3 min)

00.03 Revisão do módulo anterior (2 min)

00.05 Energizador (5 - 10 min)

00.10 Sorteio de grupo (30 min) com debriefing

00.40 Reflexão (5 min)

O energizador pode demorar um pouco mais, por isso se tiver a possibilidade de ultrapassar os 45 min, deixe-os terminar o energizador, caso contrário, com as suas intervenções acelere o processo.





Módulo 6: Adaptabilidade

Introdução

A adaptabilidade é uma habilidade importante que nos ajuda a lidar com situações novas ou alteradas. Facilita-nos a sobrevivência e o bem-estar, e é especialmente útil quando enfrentamos problemas ou desafios inesperados. Neste módulo, aprenderemos a ser mais adaptáveis na escola e outras actividades, como ser flexíveis com o nosso estilo de aprendizagem e experimentar coisas novas. Aprenderemos também a permanecer positivos e com a mente aberta quando as coisas não correm à nossa maneira. Ao sermos adaptáveis, podemos aprender e crescer, e estar prontos para tudo o que nos acontecer!





Módulo 6: Adaptabilidade

Unidade 1: Teoria da Adaptabilidade

Duração: 45min

Nota de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

A adaptabilidade significa que algumas pessoas podem mudar o seu comportamento para se adaptarem a circunstâncias novas ou alteradas. Isto ajuda-as a lidar com as coisas que estão a acontecer à sua volta e facilita-lhes a sobrevivência e o bem-estar. É bom que os seres humanos sejam tão flexíveis porque significa que podem descobrir como resolver problemas e ter a mente aberta. Isto é muito importante para o sucesso na vida.

A adaptação ao seu ambiente é uma importante habilidade de vida que o pode ajudar em tudo o que faz. Pode aprender a ser mais flexível e aberto, o que o ajudará quando algo inesperado acontecer. É também realmente importante aprender novas competências e correr riscos, para que possa experimentar coisas novas e estar preparado para tudo. Quando se pode adaptar bem, a vida torna-se muito mais fácil e divertida.





Módulo 6: Adaptabilidade

Unidade 1: Teoria da Adaptabilidade

A adaptabilidade é importante porque permite às pessoas responder às mudanças no seu ambiente. Por exemplo, num mundo em constante mudança, pode ser realmente útil ser capaz de se adaptar a coisas novas. Além disso, a adaptabilidade permite às pessoas lidar com situações difíceis. Quando as coisas se tornam difíceis, as pessoas adaptáveis podem encontrar uma forma de ultrapassar o obstáculo.

A adaptabilidade ajuda as pessoas a manterem-se de mente aberta e flexível. Isto é benéfico porque lhes permite explorar novas possibilidades e oportunidades.

A adaptabilidade é uma habilidade de vida essencial que ajuda os indivíduos a prosperar em qualquer situação.

Há muitas maneiras de ser adaptável na escola e outras actividades. Uma forma é ser flexível quando se trata do seu estilo de aprendizagem. Se não é fã de se sentar à secretária e ouvir um professor a falar, tente encontrar outra forma de aprender o material. Talvez possa ler o livro de texto por si próprio, ou ver vídeos que expliquem o tema. Outra forma de ser adaptável é estar aberto a novas experiências. Se os seus colegas de turma quiserem experimentar um novo jogo durante o recreio, experimentem-no! Poderá descobrir que gosta dele.

Além disso, tente não ficar muito chateado se as coisas não correrem

à sua maneira. Pessoas adaptáveis são capazes de se manterem

positivas mesmo quando as coisas são difíceis.





Módulo 6: Adaptabilidade

Unidade 1: Teoria da Adaptabilidade

A mudança é uma parte normal da vida. Pode ser difícil lidar com a mudança no início, mas é importante ser adaptável para que se possa acompanhar o mundo à sua volta. As escolas e o mundo estão sempre a mudar. Se quer ter sucesso na vida, precisa de ser capaz de se adaptar à mudança.

A mudança pode ser assustadora no início, mas se permanecer de mente aberta e flexível, será capaz de se adaptar à nova situação. Mantenha a sua mente aberta a novas possibilidades e será capaz de prosperar em qualquer ambiente.

Uma das razões pelas quais é importante ser adaptável na escola é porque é aí que se aprende mais. As escolas estão sempre a introduzir novas ideias e informações, e se não se conseguir adaptar rapidamente, será difícil acompanhar o ritmo.

Ser adaptável significa que é capaz de mudar a forma como está a fazer as coisas quando algo inesperado acontece. Isto pode ajudá-lo a manter-se flexível quando as coisas são incertas ou estressantes. Por exemplo, se estiver a jogar um jogo e o seu adversário fizer algo que não esperava, pode adaptar-se mudando a forma como está a jogar o jogo. Isto pode ajudá-lo a manter-se à frente e talvez ganhar.





Módulo 6: Adaptabilidade

Unidade 1: Teoria da Adaptabilidade

Principais objectivos de aprendizagem:

Os estudantes podem explicar a adaptabilidade - o que é mudar para se adaptar a condições novas ou diferentes.

Actividades e tarefas específicas:

Introdução - Saudações, introdução do tema, e recordação das regras fundamentais

Todos devem ser, ou continuar a ser, respeitosos e ouvir activamente. A revisão do módulo anterior - será descrita na secção separada (fila seguinte). tópico de autocontrolo e perspectiva positiva, e como serve para complementar a introdução ao tópico da adaptabilidade.

Energista: Artista cego:

<https://www.bookwidgets.com/blog/2016/10/15-fun-class-class-energizers-for-students>

Faça os seus participantes formar pares. Não se podem ver um ao outro. Uma pessoa recebe um desenho preparado mais cedo, como um animal ou um grupo de pessoas. A pessoa que tem o desenho precisa de dar boas instruções ao outro participante. Precisam de o desenhar sem poder ver o desenho original. Se quiser apimentar o jogo em sala de aula, pode colocar-lhe uma variedade de condições. Por exemplo: não fazer perguntas, deve desenhar com a sua mão que não escreve, etc.





Módulo 6: Adaptabilidade

Unidade 1: Teoria da Adaptabilidade

Este jogo destina-se a mostrar como pode ser flexível e adaptar-se a novas situações - introduzindo o conceito de adaptabilidade

Actividade: Bola de Adaptação

Neste jogo, os estudantes são divididos em equipas de dois ou três. A um estudante de cada equipa é dada uma bola. O objectivo do jogo é manter a bola no ar o máximo de tempo possível. Os participantes têm 1 minuto para pensar numa estratégia ou ordem de jogadores para manter a bola no ar.

No entanto, existem algumas regras que devem ser seguidas. Primeiro, a bola só pode ser tocada uma vez por cada jogador. Em segundo lugar, se a bola tocar no chão, a equipa que perdeu a posse deve adaptar-se à nova situação e apresentar uma nova estratégia. A nova situação é - a equipa adversária decide que um jogador da equipa perdedora põe uma mão atrás das costas.

O jogo continua até uma equipa não aguentar mais nenhuma penalidade ou manter a bola em pé.





Módulo 6: Adaptabilidade

Unidade 1: Teoria da Adaptabilidade

Encerramento e Debriefing:

O professor pede aos pares dos energizadores que expliquem ao resto da turma do que se trata o desenho.

Perguntas para reflexão

1. Como foi tentar desenhar algo sem poder ver a imagem original?
2. Como é que o seu parceiro se saiu bem em seguir as suas instruções?
3. Tiveram algum problema na comunicação entre si? Se sim, quais foram?
4. O que aprendeu com esta experiência?

No final da actividade, os alunos podem resumir a actividade ao professor (ou solicitado pelo professor):

Qual é a importância de ser adaptável e de se adaptar a novas situações?

Como aprenderam eles a ser flexíveis e comunicativos antes de cada ronda?

Como é que os estudantes podem utilizar estas competências de adaptação no futuro? Também se pode perguntar:

Qual foi a sua estratégia principal?

Como se saiu a sua equipa?

Como foi a sua comunicação?





Módulo 6: Adaptabilidade

Unidade 1: Teoria da Adaptabilidade

Linha do tempo/ programa de trabalho:

00.00 Introdução à teoria da adaptabilidade (10 min)

00.10 Revisão do módulo anterior (5 min)

00.15 Introdução ao Energizer: Artista Cego (5 min)

00.20 Energizador com debriefing (10 min)

00.30 Introdução à Actividade: Bola de Adaptação (5 min)

00.35 Adaptação Actividade da bola (15 min.) com interrogatório

00.55 Reflexão (5 min)

00.60 Fim da unidade



Módulo 6: Adaptabilidade

Unidade 2: Flexibilidade

Duração: 45min

Nota de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

Ser flexível é importante porque significa ajustar-se e adaptar-se a novas situações. Isto pode ser útil na sala de aula e na sua vida quotidiana. Quando se tem capacidades de flexibilidade, significa que se é adaptável, comunicativo, e cooperativo. Vamos analisar mais de perto a razão pela qual estas competências são tão críticas.

Ser adaptável

A primeira habilidade está a ser adaptável, como discutimos anteriormente. Isto significa que pode alterar as suas acções com base na situação. Por exemplo, se estiver a jogar um jogo e o seu amigo quiser jogar um jogo diferente, ser adaptável significa que pode mudar de jogo. Esta é uma excelente habilidade dentro e fora da sala de aula.

Ser comunicativo

A segunda habilidade é ser comunicativo. Isto significa que pode falar sobre as suas ideias e ouvir as ideias dos outros.



Módulo 6: Adaptabilidade

Unidade 2: Flexibilidade

Quando se é comunicativo, ajuda todos a compreenderem-se melhor uns aos outros. Esta é uma habilidade essencial dentro e fora da sala de aula.

Por exemplo, se quiser jogar um jogo mas o seu amigo quiser jogar outra coisa, ser comunicativo significaria falar sobre isso e tentar conceber uma solução que funcione para ambos.

Ser Cooperativo

A terceira habilidade é ser cooperativo. Isto significa trabalhar em conjunto com outros para um objectivo comum. Quando se é cooperante, ajuda todos a alcançar mais do que poderiam por si próprios. Esta é uma habilidade essencial dentro e fora da sala de aula.

Por exemplo, se estiver a jogar um jogo e uma pessoa ficar presa, cooperar significaria trabalhar em conjunto para se ajudarem uns aos outros para que todos possam continuar a jogar o jogo.

Em conclusão, as competências de flexibilidade são essenciais para si porque podem ajudar na sala de aula e na vida quotidiana. As competências de flexibilidade permitem-lhe ser adaptável, comunicativo, e cooperativo, todas as competências essenciais para a vida. Portanto, lembre-se, da próxima vez que for confrontado com uma nova situação, não tenha medo de sair da sua zona de conforto e tente algo novo - ser flexível vai ajudá-lo a ser bem sucedido!



Principais objectivos de aprendizagem:

Os estudantes estão conscientes de que diferentes circunstâncias necessitam de mudanças - quando apresentados com situações em mudança, eles podem oferecer soluções

Actividades e tarefas específicas:

Introdução - Saudações, introdução do tema, e recordação das regras fundamentais

Todos devem ser, ou continuar a ser, respeitosos e ouvir activamente.

Revisão do módulo anterior - será descrito na secção separada (linha seguinte).tópico de autocontrolo e perspectiva positiva, e como serve para complementar a introdução ao tópico da adaptabilidade.

Energista: "Prrr" e "Pukutu"

<https://www.bookwidgets.com/blog/2016/10/15-fun-classroom-energizers-for-students>

Este gerador pode ser utilizado para interagir com os estudantes e ser mais activo após a apresentação.

Peça a todos que imaginem dois pássaros. Uma chamada "prrr" e a outra chamada "Pukutu".





Se se chamar "prrr", os estudantes precisam de se pôr de pé e mover os cotovelos para fora de lado. Quando se grita "Pukutu", os estudantes têm de ficar parados e não se podem mexer. Se um aluno se mexer, é desqualificado. Este estudante pode distrair os outros estudantes.

Actividade: "Troca!"

Uma forma de ajudar os estudantes a aprenderem sobre a comunicação eficaz para se adaptarem às coisas é pô-los a jogar um jogo chamado "Switch!"

O objectivo do jogo é que os estudantes se revezem para completar uma tarefa cronometrada - dobrar papel para criar um avião. Os participantes são divididos em pares. Em cada grupo de dois, uma pessoa começa a dobrar o papel sobre a mesa enquanto se senta numa cadeira, e o outro estudante espera. A qualquer momento e quantas vezes quiserem, o treinador pode gritar "Troca!" - o que leva os estudantes a mudar de posição e a continuar a dobrar o avião. Eles têm 1 minuto para dobrar o seu avião de papel perfeito.

Depois disso, todos os pares atiram o avião, e o avião mais distante ganha. Este jogo pode ter várias rondas para que os estudantes possam comunicar e planear uma estratégia. Recomendamos três rondas.



Módulo 6: Adaptabilidade

Unidade 2: Flexibilidade

Encerramento e Debriefing:

No final da actividade, os alunos resumem a actividade para o professor ou perguntam directamente sobre::

A importância de comunicar com o seu colega de equipa
O significado de tentar ser flexível com a situação

Como o jogo foi concebido para ajudar os estudantes a utilizar a cooperação e o pensamento rápido

Como os alunos podem utilizar estas competências de forma presencial

Também pode perguntar:

1. Qual foi a sua estratégia para dobrar o avião?
2. Como comunicou com o seu parceiro?
3. Que desafios ou dificuldades enfrentou enquanto dobrava o avião?
4. Como se sentiu quando chegou a altura de trocar de posição?

Linha do tempo/ programa de trabalho:

00.00 Introdução à teoria da adaptabilidade (10 min)

00.10 Revisão do módulo anterior (5 min)

00.15 Introdução ao Energizer: Artista Cego (5 min)

00.20 Energizador com debriefing (10 min)

00.30 Introdução à Actividade: Bola de Adaptação (5 min)

00.35 Adaptação Actividade da bola (15 min.) com interrogatório

00.55 Reflexão (5 min)

00.60 Fim da unidade





Módulo 6: Adaptabilidade

Unidade 3: Resiliência

Duração: 45min

Nota de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

Resiliência significa nunca desistir, mesmo quando as coisas são difíceis. É uma habilidade que se pode aprender e praticar para o ajudar a atingir os seus objectivos.

Aqui estão algumas dicas sobre como ser resiliente:

Enfrente os seus desafios de cabeça erguida

A resiliência é quando se continua, mesmo quando é difícil. Algumas coisas são difíceis porque são novas, como aprender a andar de bicicleta. Outras coisas são difíceis porque são desafiantes, como tentar ganhar uma corrida. Mas se continuares, vais ficar cada vez melhor a fazê-las.

Quando enfrenta os seus desafios de frente, isso significa que não tem medo deles. Está pronto a fazer o que for preciso para os vencer. Pode ser muito difícil, mas vale a pena quando finalmente se consegue.

Outro exemplo é quando se está a estudar para um teste. Pode ser difícil concentrar-se no seu trabalho e permanecer concentrado durante horas a fio. Mas, se persistir e continuar a estudar, acabará por aprender todo o material e fazer bem no teste.





Módulo 6: Adaptabilidade

Unidade 3: Resiliência

Os contratempos não falham - são oportunidades de aprender

Os contratempos podem ser realmente frustrantes, mas não são fracassos. São apenas uma oportunidade de aprender algo novo. Thomas Edison disse que "não falhou". Acabei de encontrar 10.000 maneiras que não vão funcionar". Cada vez que se experimenta um revés, está-se a aproximar de encontrar uma solução que irá funcionar. Por isso, não desanime - continue a tentar coisas novas até encontrar uma forma de superar o desafio.

Continuar mesmo quando lhe apetece desistir

Desistir nem sempre é a coisa certa a fazer. É importante lembrar que, se quiser alcançar os seus objectivos, precisa de continuar mesmo quando as coisas estão difíceis. Os desafios são apenas temporários, por isso, se perseverar, eventualmente, alcançará o seu objectivo. Portanto, da próxima vez que tiver vontade de desistir, lembre-se porque começou e encontre a força para continuar.

Principais objectivos de aprendizagem:

Os alunos compreendem o que é continuar a passar por desafios na aula e na vida real.





Módulo 6: Adaptabilidade

Unidade 3: Resiliência

Actividades e tarefas específicas:

Introdução - Saudações, introdução do tema, e recordação das regras fundamentais

Todos devem ser, ou continuar a ser, respeitosos e ouvir activamente

Revisão do módulo anterior - será descrito na secção separada (linha seguinte).tópico de autocontrolo e perspectiva positiva, e como serve para complementar a introdução ao tópico da adaptabilidade.

Actividades

Os estudantes podem jogar 1-2 pequenos jogos improvisados: Sim, e exercício

Dizer "sim, e" sempre que alguém tiver uma ideia. Isto irá ajudá-lo a permanecer em cena e a mantê-la em andamento.

Jogo de perguntas

Pense num local onde as pessoas se encontram (aeroporto, escola, centro da cidade) e crie uma cena onde os estudantes falam uns com os outros usando apenas perguntas Uma forma de o fazer é num grupo de 4, quando 2 estudantes falam uns com os outros e não dizem uma pergunta, eles trocam com o seu parceiro e mantêm a cena

Exemplo de jogo de perguntas: WLIIA: O melhor jogo de perguntas apenas de sempre!





Módulo 6: Adaptabilidade

Unidade 3: Resiliência

Encerramento e Debriefing:

No final da actividade, os alunos resumem a actividade ao professor ou pedem directamente:

A importância de ser resiliente, de fazer passar não importa quantas vezes a ronda se repete

Como o jogo foi concebido para ajudar os estudantes a lidar com a luta
Como os estudantes podem usar esta actividade como metáfora para serem resilientes aos seus objectivos

Também pode perguntar:

1. Quantas rondas foram necessárias até chegar aos 20?
2. Qual era o seu número preferido para gritar?
3. De que forma pensa que este jogo está relacionado com a resiliência?
4. Como acha que o jogo seria diferente se fosse jogado numa ordem diferente? Por exemplo, se os estudantes tivessem de passar de 20 para 1 em vez de 1 para 20.
5. Quais são, na sua opinião, algumas das possíveis razões pelas quais o jogo seria tão difícil?

Linha do tempo/ programa de trabalho:

00.00 Introdução à Resiliência (10 min)

00.10 Revisão do módulo anterior (5 min)

00.15 Energizadores (se necessário) (15min)

00.30 Introdução à Actividade: "Contagem decrescente" (5 min)

00.35 Actividade (15 min.) com interrogatório

00.55 Reflexão (5 min)

00.60 Fim da unidade





Módulo 6: Adaptabilidade

Unidade 4: Improvisação (O passo corajoso)

Duração: 45min

Nota de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

Melhorar é pensar de pé e inventar coisas à medida que se vai avançando. Pode parecer assustador, mas é muito divertido. E a melhor parte é que qualquer um o pode fazer! Por isso, se se sentir engraçado e quiser tentar improvisar, aqui estão algumas dicas para começar.

O que é Improv?

Improv, abreviatura de improvisação, é quando se inventam coisas à medida que se avança. Isso pode parecer difícil de fazer, mas é realmente muito divertido! Quando se está a improvisar, não é preciso preocupar-se em ser perfeito ou dizer a coisa certa. Pode relaxar e deixar a sua imaginação tomar conta do assunto.

Dicas para fazer melhorar

Aqui estão algumas dicas que o ajudarão quando estiver a fazer melhorias:

1. Diga "Sim, e...".





Módulo 6: Adaptabilidade

Unidade 4: Improvisação (O passo corajoso)

Esta é a regra mais importante da melhoria. Sempre que alguém tiver uma ideia, por mais louca que possa parecer, diga sempre "sim, e...". Isto mostra que está disposto a alinhar com a ideia da outra pessoa e a construir sobre ela. Por exemplo, se alguém disser "vamos fingir que somos extraterrestres", pode dizer "sim, e eu tenho três olhos"! Ao dizer "sim, e...", manterá a cena e torná-la-á mais interessante.

2. Faça o seu parceiro parecer bem

Improv tem tudo a ver com trabalhar em conjunto com outras pessoas. Isso significa que mesmo que se esteja a tentar ser engraçado, também se quer assegurar que todos os outros no local tenham bom aspecto. Portanto, se outra pessoa tiver uma ideia engraçada, vá em frente e desenvolva-a. Mas se alguém cometer um erro, ajude-o, encobrindo-o ou cometendo um erro parece ter feito parte do plano desde o início. Lembre-se, estamos todos juntos nisto!

3. Seja específico

Quando estiver a inventar coisas, quanto mais específico for, melhor. Por exemplo, em vez de dizer apenas: "Tenho fome", tente dizer: "Tenho tanta fome que podia comer uma baleia"! Quanto mais detalhes acrescentar, mais divertida e agradável será a sua cena.





Módulo 6: Adaptabilidade

Unidade 4: Improvisação (O passo corajoso)

4. Seja activo

Em improviso, não há nada como ficar sentado sem fazer nada. Mesmo que não saiba o que fazer a seguir, encontre algo para fazer. Talvez possa andar para trás e para a frente ou fingir que está a dormir. Enquanto estiver a fazer algo, vai parecer que está interessado no que está a acontecer, e as pessoas vão querer observá-lo

Conclusão

Improv é muito divertido, e qualquer pessoa pode fazê-lo! Lembre-se apenas de dizer "sim, e...", faça o seu parceiro parecer bem, seja específico, e seja activo. Agora vai lá fora e diverte-te um pouco!

Principais objectivos de aprendizagem:

Os participantes aprenderão a reduzir o stress, a relaxar através de exercício e movimento, e a ser úteis à comunidade.





Módulo 6: Adaptabilidade

Unidade 4: Improvisação (O passo corajoso)

Actividades e tarefas específicas:

Introdução - Saudação, introdução ao tema e lembrete das regras básicas

Todos devem ser, ou continuar a ser, um ouvinte activo e respeitoso

Exercícios de concentração com actividades de sudoku. Dirigir o olhar, resolver, depois completar as tarefas necessárias com movimento, movimento dirigido com dois passos, lúpulo, alternando perna direita e esquerda e mão oposta, ao mesmo tempo que se presta atenção à tarefa ao mesmo tempo.

As crianças podem jogar sudoku sob a forma de jogos de papel. É importante ajudá-las a compreender as regras do jogo e ajudá-las quando ficam presas. Seguimos com os nossos olhos (olhos), a parte superior do corpo (tronco e braços) e a parte inferior do corpo (joelhos, pernas, pés).

Além disso, devem ser encorajados a desenvolver estratégias para resolver o sudoku e a não desistir quando confrontados com tarefas mais difíceis. Depois disso, podem desempenhar papéis, ou seja, simular as soluções dadas e possíveis e comparar os graus das soluções.

Podem usar expressões e gestos faciais e são intelectualmente activos ao mesmo tempo.





Módulo 6: Adaptabilidade

Unidade 4: Improvisação (O passo corajoso)

Isto implica a utilização dos hemisférios direito e esquerdo do cérebro, o que completa o movimento e ilumina o efeito quando resolvem bem a tarefa.

Isto causa um efeito aha, pelo que têm um certo humor, com o qual ele lidou bem. Ele sabe gritar, saltar de alegria e depois pode completar múltiplas tarefas que lhe são colocadas à sua frente.

No final da actividade, o professor resume a actividade: A

importância das actividades para reduzir o stress

Porque a actividade é concebida para ajudar os estudantes a aprenderem a ser flexíveis

e comunicativo antes de cada ronda

Como os estudantes podem utilizar estas actividades no futuro para libertar as suas mentes.

O professor pode perguntar:

Qual foi a actividade de que mais gostou? Como foi a sua comunicação?

Em que medida é que todas as actividades o ajudaram?





Módulo 6: Adaptabilidade

Unidade 4: Improvisação (O passo corajoso)

Encerramento e Debriefing:

No final de todas as actividades, o professor descobrirá qual a actividade de que os alunos mais gostaram, qual a actividade de que mais gostaram, se as actividades os ajudaram a ultrapassar o stress e a melhorar a comunicação.

O líder irá analisar com os estudantes os tópicos, competências, eventos e processos-chave da aula. Tentarão que todos ou a maioria dos estudantes falem e participem em discussões activas sobre o que pensam sobre as actividades e como as poderão utilizar em casa.

Linha temporal/ programa de trabalho

00.00-Desencontrarmo-nos e Recordar as regras básicas

00.05 Escolha da actividade

00.40 Resumo das actividades

00.45 O fim





Módulo 7: Inteligência física

Introdução

A inteligência física é um aspecto importante da inteligência, vital para o sucesso em muitas áreas. Envolve a capacidade de usar o próprio corpo para resolver problemas, expressar-se e interagir com os outros. A inteligência física permite-nos compreender e usar sinais como postura e expressões faciais. Pode ajudar-nos a distinguir-nos em actividades como desporto, dança ou artes marciais; fomentar relações através de uma melhor comunicação; e promover a saúde geral e o bem-estar.

Além disso, a inteligência física pode contribuir para uma maior felicidade, ajudando-nos a compreender o nosso ambiente, otimizar o desempenho e apreciar a beleza. Além disso, pode beneficiar o desenvolvimento das crianças ao melhorar as capacidades motoras, a coordenação, a auto-confiança & a inteligência emocional. Em última análise, a inteligência física é um factor chave que ajuda a garantir o sucesso & felicidade.





Módulo 7: Inteligência física

Unidade 1: Conceito "Corpo saudável - mente sã"

Duração: 45min

Nota de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

Um corpo saudável e uma mente saudável andam muitas vezes juntos, e juntos podemos melhorar ou preservar a nossa saúde física e mental através do exercício físico. Desde a mais tenra idade, a tarefa do exercício físico é ter um efeito positivo sobre o crescimento e desenvolvimento do organismo e as capacidades funcionais dos sistemas orgânicos. Além disso, incentivar uma postura corporal adequada, desenvolver hábitos alimentares e de higiene, mas certamente melhorar as relações interpessoais. Durante o exercício físico, há uma grande oportunidade para o desenvolvimento de qualidades sociais e morais positivas, tais como: trabalho de equipa, solidariedade, justiça, determinação, coragem, compostura, persistência, perseverança, disciplina, responsabilidade, sinceridade, modéstia, optimismo, honestidade, comportamento cultural, patriotismo, etc., o que é muito importante para os estudantes funcionarem normalmente no ambiente em que se encontram. Numerosos estudos realizados sobre pessoas deprimidas (crianças em idade escolar, estudantes, trabalhadores) provaram que o exercício físico tem quase o mesmo efeito sobre a saúde que os métodos psicoterapêuticos.





Módulo 7: Inteligência física

Unidade 1: Conceito "Corpo saudável - mente sã"

O exercício distrai a atenção da fonte, e os investigadores confirmam que o exercício regular reduz a sensibilidade ao stress, mas também torna mais fácil lidar com ele.

Principais objectivos de aprendizagem:

Os estudantes aprenderão a reduzir o stress, a meditar e a relaxar através do exercício físico e do movimento

No final desta aula os alunos aprenderão a expulsar uma energia negativa do corpo e da mente e encontrar a forma eficaz de se distraírem da fonte de stress

Actividades e tarefas específicas:

Introdução - Saudação, introdução ao tema e lembrança das regras básicas Todos devem ser, ou continuar a ser, um ouvinte respeitoso e activo.

Formar três grupos de estudantes de 8 membros, se possível, cada um dos quais irá passar pelas três actividades que durarão 10 a 15 minutos cada. As actividades terão lugar em três salas separadas. Se não for possível utilizar três salas diferentes, toda a turma fará as mesmas actividades numa só sala.





Módulo 7: Inteligência física

Unidade 1: Conceito "Corpo saudável - mente sã"

Actividade 1. Musicoterapia - terapia de som com os tons dos instrumentos Orff

Todos os alunos ouvem o som do triângulo, a duração do tom, como soa metal a metal, madeira a metal, madeira a madeira a madeira. Os estudantes estão envolvidos em actividades.

Actividades e tarefas específicas:

Depois ouvem o metalofone, que é tocado alto e depois mais silencioso. Ouvem e exploram os sons, tocando um tom mais baixo e mais longo, e depois tons mais altos e mais curtos. Os tons mais baixos e mais longos levam ao relaxamento e tipo de meditação, e os tons mais curtos e mais altos levam ao stress.

O conteúdo é ajustado em função da idade dos estudantes. Se os estudantes tiverem 6 ou 7 anos de idade, farão esta actividade com a ajuda do professor.

Actividade 2. Criação de melodia com exercícios respiratórios

Uma buzina longa que os alunos tocam após exercícios respiratórios relaxantes - inalar pelo nariz durante alguns segundos, exalar pela boca durante 5 segundos . O professor dará um sinal a um aluno para tocar pedra e durará o tempo que eles concordarem com o sinal. Ao tocar os tons, os alunos criam música relaxante com a duração dos tons individualmente e em coro.





Módulo 7: Inteligência física

Unidade 1: Conceito "Corpo saudável - mente sã"

Actividade 3. Canto e terapia de movimento com meditação Os estudantes sentam-se em círculo, sussurram uns aos outros uma palavra, a última fala em voz alta, como um jogo de sussurros chineses.

Depois disso, levantam-se, dão as mãos, recebem da esquerda a onda de calor e enviam da direita a onda de alegria. Ao mesmo tempo, cantam uma canção. As actividades são executadas tocando nos braços e palmas das mãos acima dos ombros. A todo o momento, acenam na actividade até o professor dar o sinal de que esta está terminada e passam para outra actividade. Tocam estátuas em pares. Criam uma forma geométrica ou movimento de dança. Assim, isso leva ao relaxamento de todo o corpo.

No final da actividade, o professor resume a actividade: a importância das actividades para reduzir o stress; como a actividade foi concebida para ajudar os alunos a aprenderem a ser flexíveis e comunicativos antes de cada ronda; como os alunos podem utilizar estas actividades no futuro para libertar as suas mentes

O professor pode perguntar:
Qual foi a actividade de que mais gostou? Qual foi a actividade de que o seu grupo mais gostou?





Módulo 7: Inteligência física

Unidade 1: Conceito "Corpo saudável - mente sã"

Encerramento e Debriefing:

No final de todas as actividades, o professor descobrirá qual a actividade de que os alunos mais gostaram, qual a actividade de que mais gostaram, as actividades que os ajudaram na gestão do stress e numa melhor comunicação.

O líder irá analisar com os estudantes os tópicos, competências, eventos e processos-chave da aula. Tentarão que todos ou a maioria dos estudantes falem e participem em discussões activas sobre o que pensam sobre as actividades e como as poderão utilizar em casa.

Linha do tempo/ programa de trabalho:

00.00-Introdução e divisão em grupos e separação em três salas de aula diferentes, se for possível

00.10 Actividade um -Terapia musical -somaterapia

00.20Criar música com exercícios respiratórios

00.30 Canto e terapia de movimento com meditação

00.40 Síntese das actividades

00.45 O fim





Módulo 7: Inteligência física

Unidade 2: Conceito "A prática faz a perfeição"

Duração: 45min

Nota de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

O progresso de cada um dependerá sobretudo da frequência de execução, e do tipo de resultado necessário para a melhoria, que na sua maioria mede a sua determinação. A prática necessária depende da natureza da actividade, e do indivíduo devido às diferenças na natureza das pessoas e ao desejo de aprender e alcançar mais.

A prática é um instrumento importante para ser bem sucedido e ajuda a realizar o objectivo. Aprende-se um novo processo de comportamento positivo, que se pode tornar um hábito saudável em si mesmo. A prática é composta por várias variáveis emocionais e estruturais importantes. Por exemplo, é preciso passar pelo processo emocional de encontrar a coragem de experimentar coisas novas e de tolerar não ser tão bom nas coisas desde o início.





Módulo 7: Inteligência física

Unidade 2: Conceito "A prática faz a perfeição"

O processo de decidir (porque é uma escolha) praticar apesar destes sentimentos é uma habilidade valiosa na gestão de qualquer processo de mudança.

Aprender a permitir, visualizar, ou ter esperança na recompensa ao longo do caminho requer a habilidade específica e aprendível de tolerar o desconforto a curto prazo para o ganho a longo prazo.

Mesmo que acabe por não utilizar ou mesmo apreciar particularmente as novidades que introduziu (e praticou algumas vezes), ter um processo para introduzir mudanças é incrivelmente valioso.

Quanto mais se praticar novas formas de fazer as coisas, mais naturalmente elas virão.

Principais objectivos de aprendizagem:

Os alunos aprenderão a desenvolver a autodisciplina através de exercícios constantes de actividades interessantes com os alunos. Os alunos serão treinados para a monitorização activa, com os sentidos, o corpo como um instrumento.





Módulo 7: Inteligência física

Unidade 2: Conceito "A prática faz a perfeição"

Actividades e tarefas específicas:

Introdução - Saudação, introdução ao tema e lembrança das regras básicas Todos devem ser, ou continuar a ser, um ouvinte respeitoso e activo.

Desenvolver a autodisciplina através de exercícios constantes de actividades interessantes com estudantes

Actividade: Desenvolver a autodisciplina

Os estudantes formam um círculo, praticamos virar para a direita e depois para a esquerda, respirando profundamente o tempo todo, inalando com as mãos para cima, exalando para baixo, usando o corpo como instrumento e partes do corpo, melhorando a prontidão e concentração para as seguintes actividades.

Assim, praticamos actividade física, movimento, trabalho de equipa e formação de estudantes para actividades mais fortes onde combinamos lados, direita-esquerda; para cima e para baixo, de pé sobre uma perna, dependendo das instruções do professor. Com esta actividade, praticamos concentração, activamos capacidades mentais e dirigimos os alunos para cada parte do corpo, desde os dedos dos pés até ao último pêlo da cabeça.





Módulo 7: Inteligência física

Unidade 2: Conceito "A prática faz a perfeição"

A segunda parte da actividade estaria relacionada com a conversação entre os alunos e o professor, dar-lhes-ia folhas de papel nas quais escreveriam o que muitas vezes os aborrece, e depois colocaria essas folhas num chapéu do qual o professor tiraria uma folha de cada vez e falaria com os alunos, encorajando-os a dar a sua opinião sobre como se controlarem em tais situações. É claro, dar sempre exemplos e explicações que serão compreensíveis para crianças de uma certa idade.

Dê-lhes exemplos concretos de como se comportar numa determinada situação.

Os estudantes serão treinados para uma monitorização activa, com os sentidos, o corpo como instrumento, e teremos um exercício muito interessante que conduz à criatividade, que é a última fase do pensamento e da compreensão completa.

No final da actividade, o professor resume a actividade: a importância das actividades para a concentração dos alunos, porque a actividade foi concebida para ajudar os alunos a monitorizar activamente com os seus sentidos e corpo; como os alunos podem utilizar estas actividades no futuro para activar as suas capacidades mentais.

O professor pode perguntar:

Qual foi a actividade de que mais gostou? Como foi a sua comunicação?

Em que medida é que todas as actividades o ajudaram?





Módulo 7: Inteligência física

Unidade 2: Conceito "A prática faz a perfeição"

Encerramento e Debriefing:

No final de todas as actividades, o professor descobrirá qual a actividade de que os alunos mais gostaram, de que actividade gostaram, se as actividades os ajudaram a reforçar a sua concentração e a activar as suas capacidades mentais

O líder irá analisar com os estudantes os tópicos, competências, eventos e processos-chave da aula. Tentarão que todos ou a maioria dos estudantes falem e participem em discussões activas sobre o que pensam sobre as actividades e como as poderão utilizar em casa.

Cronograma/ programa de trabalho:

00.00-Introdução (5 min)

00.05 Exercícios físicos combinados com exercícios respiratórios - (30 min)

00.35 Resumo das actividades (10 min)

00.45 O fim





Módulo 7: Inteligência física

Unidade 3: Conceito "Movendo-se com propósito"

Duração: 45min

Nota de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

O conceito de "mover-se com um propósito" está enraizado na ideia de que a actividade física, quando feita com um propósito, pode ser mais gratificante para as crianças do que a actividade física que é feita com o único propósito de exercício.

Este conceito tem sido explorado no campo da investigação educacional, e tem sido considerado uma forma eficaz de envolver as crianças na actividade física. Quando a actividade física é feita com um objectivo, como a limpeza, é mais provável que as crianças se sintam motivadas a participar e a envolverem-se na actividade. As actividades de limpeza também podem proporcionar uma grande oportunidade para ensinar às crianças a responsabilidade e desenvolver as suas capacidades motoras.





Módulo 7: Inteligência física

Unidade 3: Conceito "Movendo-se com propósito"

Além disso, a actividade física é importante para a saúde física, mental e emocional das crianças e pode mesmo ajudar a reduzir o stress e a ansiedade. Estas actividades podem ser tornadas divertidas e envolventes, acrescentando-lhes música ou transformando-as num jogo. Isto encoraja as crianças a serem fisicamente activas enquanto as ensina sobre responsabilidade.

Principais objectivos de aprendizagem:

Os participantes aprenderão a reduzir o stress, a relaxar através de exercício e movimento e a ser úteis à comunidade

No final desta aula, os participantes aprenderão a expulsar a energia negativa do corpo e da mente e encontrar uma forma eficaz de se distrair da fonte de stress.

Actividades e tarefas específicas:

Introdução - Saudação, introdução ao tema e lembrete das regras básicas.

Todos devem ser, ou continuar a ser, um ouvinte activo e respeitoso. Os professores oferecerão três actividades variadas para que os alunos possam escolher uma e o professor apresentará aos alunos actividades e regras.





Módulo 7: Inteligência física

Unidade 3: Conceito "Movendo-se com propósito"

Actividade 1. "Apodrecer!"

Cuidar da saúde através da combinação de jogos desportivos é também cuidar do ambiente. Ao arranjar o pátio da escola, ao cuidar das plantas e ao envolver-se em actividades desportivas, os estudantes simplesmente cuidam da sua saúde.

Recolhemos erva ou lixo e levamo-lo para um determinado local no pátio destinado à compostagem ou à eliminação do lixo. Movendo-se pelo pátio da escola, o professor cria um esquema de movimento que inclui movimento, respiração adequada, estar no ar e simplesmente cuidar do ambiente, mas também desenvolver a consciência do ambiente.

Estas actividades também podem ser alternativas para a recolha de resíduos ou para a limpeza de um pátio escolar.

Se as condições meteorológicas não permitirem estar ao ar livre, esta actividade seria adaptada a um espaço interior. Toda uma série de actividades teria lugar na escola, onde os alunos teriam novamente um certo caminho a seguir, os alunos teriam a tarefa de percorrer todas as salas da escola, regando as plantas que lá se encontram.





Módulo 7: Inteligência física

Unidade 3: Conceito "Movendo-se com propósito"

Depois recolher os resíduos destinados à reciclagem, e depois separar esses resíduos em contentores de reciclagem. Com estas actividades, atingiriam a maioria dos objectivos estabelecidos pelas actividades ao ar livre, tais como o desenvolvimento da consciência ambiental, movimento e respiração adequada.

Actividade 2. "Recolha".

Ao planear movimentos e movimentos, bem como actividades de apanha de fruta (pêras, ameixas, maçãs) ou recolha de adereços desportivos se a actividade for realizada num espaço fechado (pavilhão desportivo) e ao conceber jogos desportivos e postura corporal, movimentos e padrões de movimento, respeitam o crescimento e desenvolvimento adequados de 6 a 10 anos. Ao movimentarmo-nos na orla do pátio da escola ou na orla do campo no salão da escola e ao praticarmos correctamente, podemos desenvolver o conhecimento sobre o desenvolvimento adequado de cada aluno individualmente.





Módulo 7: Inteligência física

Unidade 3: Conceito "Movendo-se com propósito"

Actividade 3. Estamos à procura de tesouros

Dependendo da idade, fazemos cartas e apresentamos jogos de "caça ao tesouro" - fruta, adereços desportivos; "Cortamos o feno e carregamo-lo" - actividade física acompanhada de consciência ambiental e planeamento de jogos desportivos. Se a actividade for feita dentro de casa, os estudantes basear-se-ão mais em jogos desportivos.

No final da actividade, o professor resume a actividade: A importância das actividades para reduzir o stress

Porque a actividade foi concebida para ajudar os estudantes a aprenderem a ser flexíveis e comunicativos antes de cada ronda

Como os estudantes podem utilizar estas actividades no futuro para libertar as suas mentes

O professor pode perguntar:

Qual foi a actividade de que mais gostou? Como foi a sua comunicação?

Em que medida é que todas as actividades o ajudaram?





Módulo 7: Inteligência física

Unidade 3: Conceito "Movendo-se com propósito"

Encerramento e Debriefing:

No final de todas as actividades, o professor descobrirá qual a actividade de que os alunos mais gostaram, de que actividade gostaram, se as actividades os ajudaram a ultrapassar o stress e a melhorar a comunicação. O líder analisará com os alunos os temas, competências, eventos e processos-chave da aula. Tentarão fazer com que todos ou a maioria dos alunos falem e participem em discussões activas sobre o que pensam sobre as actividades e como as podem utilizar em casa.

Linha do tempo/ programa de trabalho:

00.00-Desencontrarmo-nos e Recordar as regras básicas
00.05 Escolha da actividade
00.40 Resumo das actividades
00.45 O fim





Módulo 7: Inteligência física

Unidade 4: Conceito "Concentração e movimento"

Duração: 45min

Nota de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

A concentração é uma habilidade fundamental para a inteligência física. É a capacidade de concentrar e dirigir a atenção para uma determinada tarefa ou actividade, e de manter esse foco durante um período de tempo prolongado. A concentração é essencial para o sucesso em qualquer área que exija inteligência física e emocional. Teoricamente, a concentração é uma combinação de dois processos distintos: atenção e foco sustentado.

A atenção é a capacidade de se concentrar numa tarefa em mãos e ignorar as distrações, enquanto que o foco sustentado é a capacidade de manter esse foco. A atenção é a chave para a concentração, pois permite focalizar uma tarefa durante um longo período de tempo, e ignorar as distrações. Para a inteligência física, existem várias técnicas que podem ajudar a melhorar a concentração. Estas incluem o estabelecimento de uma rotina, utilizando afirmações positivas, e a prática de meditação e exercícios respiratórios. O estabelecimento de uma rotina ajuda a manter o foco na tarefa em mãos, enquanto que as afirmações positivas ajudam a manter a mente concentrada na tarefa.





Módulo 7: Inteligência física

Unidade 4: Conceito "Concentração e movimento"

Principais objectivos de aprendizagem:

Os participantes aprenderão a reduzir o stress, a relaxar através de exercício e movimento e a ser úteis à comunidade

Actividades e tarefas específicas:

Introdução - Saudação, introdução ao tema e lembrança das regras básicas Todos devem ser, ou continuar a ser, um ouvinte activo e respeitoso

Exercícios de concentração com actividades de sudoku. Dirigir o olhar, resolver, depois completar as tarefas necessárias com movimento, movimento dirigido com dois passos, lúpulo, alternando perna direita e esquerda e mão oposta, ao mesmo tempo que se presta atenção à tarefa ao mesmo tempo.

As crianças podem jogar sudoku sob a forma de jogos de papel. É importante ajudá-las a compreender as regras do jogo e ajudá-las quando ficam presas. Seguimos com os nossos olhos (olhos), a parte superior do corpo (tronco e braços) e a parte inferior do corpo (joelhos, pernas, pés). Além disso, devem ser encorajados a desenvolver estratégias para resolver o sudoku e a não desistir quando confrontados com tarefas mais difíceis.





Módulo 7: Inteligência física

Unidade 4: Conceito "Concentração e movimento"

Depois disso, podem desempenhar papéis, ou seja, simular as soluções dadas e possíveis e comparar os graus das soluções. Podem utilizar expressões e gestos faciais e são intelectualmente activos ao mesmo tempo. Isto implica a utilização dos hemisférios direito e esquerdo do cérebro, o que completa o movimento e ilumina o efeito quando resolvem bem a tarefa.

Isto causa um efeito aha, pelo que têm um certo humor, com o qual ele lidou bem. Ele sabe gritar, saltar de alegria e depois pode completar múltiplas tarefas que lhe são colocadas à sua frente.

No final da actividade, o professor resume a actividade: a importância das actividades para reduzir o stress, porque a actividade foi concebida para ajudar os alunos a aprenderem a ser flexíveis e comunicativos antes de cada ronda; como os alunos podem utilizar estas actividades no futuro para libertar as suas mentes

O professor pode perguntar:

Qual foi a actividade de que mais

gostou? Como foi a sua comunicação?

Em que medida é que todas as actividades o ajudaram?





Módulo 7: Inteligência física

Unidade 4: Conceito "Concentração e movimento"

Encerramento e Debriefing:

No final de todas as actividades, o professor descobrirá qual a actividade de que os alunos mais gostaram, qual a actividade de que mais gostaram, se as actividades os ajudaram a ultrapassar o stress e a melhorar a comunicação. O líder analisará com os alunos os temas, competências, eventos e processos-chave da aula. Tentarão fazer com que todos ou a maioria dos alunos falem e participem em discussões activas sobre o que pensam sobre as actividades e como as podem utilizar em casa.

Linha temporal/ programa de trabalho

- 00.00-Desencontrarmo-nos e Recordar as regras básicas
- 00.05 Escolha da actividade
- 00.40 Resumo das actividades
- 00.45 O fim





Módulo 8: Definição de objectivos e persistência

Introdução

Os processos de auto-exploração e estabelecimento dos próprios talentos e potenciais estão intimamente relacionados com a persistência e estabelecimento de objectivos e ainda mais com a experiência da felicidade. Desde cedo as crianças aprendem que, para se tornarem boas em alguma coisa e se divertirem ou para alcançarem algo que querem, precisam de fazer algum esforço. Mas antes do esforço vem o desejo de algo - ou o objectivo. Estimular os alunos a descobrir os seus interesses e talentos é uma forma comprovada de iniciar o processo de estabelecer objectivos a longo prazo com a ajuda dos seus pais e dos seus professores.

A teoria de Howard Gardner das inteligências múltiplas pode ser útil a este respeito. Possibilita que existam oito tipos diferentes de inteligências e que cada pessoa tenha uma combinação única destas. Esta teoria pode ajudar os educadores a identificar os pontos fortes dos seus alunos e a promovê-los.

De acordo com Gardner, "A tarefa da educação é activar o maior número possível de inteligências diferentes para que cada indivíduo desenvolva um potencial máximo". Alguns estudantes são bons em matemática, outros são excelentes em línguas, enquanto alguns têm um dom para a arte ou música. É importante que os alunos descubram os seus talentos desde cedo e comecem a desenvolvê-los.

Isto não só tornará a aprendizagem mais agradável para eles, mas também aumentará a sua motivação para alcançar os seus objectivos.



Módulo 8: Definição de objectivos e persistência

Unidade 1: Potencial e Talento

Duração: 45min

Nota de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

Os processos de auto-exploração e estabelecimento dos próprios talentos e potenciais estão intimamente relacionados com a persistência e estabelecimento de objectivos e ainda mais com a experiência da felicidade. Desde cedo as crianças aprendem que, para se tornarem boas em alguma coisa e se divertirem ou para alcançarem algo que querem, precisam de fazer algum esforço. Mas antes do esforço vem o desejo de algo - ou o objectivo. Estimular os alunos a descobrir os seus interesses e talentos é uma forma comprovada de iniciar o processo de estabelecer objectivos a longo prazo com a ajuda dos seus pais e dos seus professores.

A teoria de Howard Gardner das inteligências múltiplas pode ser útil a este respeito. Possibilita que existam oito tipos diferentes de inteligências e que cada pessoa tenha uma combinação única destas.





Módulo 8: Definição de objectivos e persistência

Unidade 1: Potencial e Talento

Esta teoria pode ajudar os educadores a identificar os pontos fortes dos seus alunos e a promovê-los. Segundo Gardner, "A tarefa da educação é activar o maior número possível de inteligências diferentes de modo a que cada indivíduo desenvolva um potencial máximo".

Alguns estudantes são bons em matemática, outros são excelentes em línguas, enquanto alguns têm um dom para a arte ou música. É importante que os alunos descubram os seus talentos desde cedo e comecem a desenvolvê-los. Isto não só tornará a aprendizagem mais agradável para eles, mas também aumentará a sua motivação para atingir os seus objectivos.

Principais objectivos de aprendizagem:

Estudantes e pais estão mais conscientes das capacidades pessoais, talentos e/ou potencial das crianças em certos campos de interesse.

No final da aula, os alunos terão aumentado a sua aceitação das diferenças de interesse e capacidades dos outros

Os estudantes terão melhorado as suas capacidades de trabalho em equipa.





Módulo 8: Definição de objectivos e persistência

Unidade 1: Potencial e Talento

Actividades e tarefas específicas:

1) Uma discussão de chumbo

O professor faz perguntas sobre o módulo anterior e pergunta aos alunos se eles sabem que outros tipos de inteligência pode uma pessoa ser. Para os alunos mais novos o professor lista-os verbalmente e para os mais velhos que sabem ler - eles escrevem as suas respostas no lado esquerdo do quadro e depois no lado direito do quadro desenha um círculo com oito secções separadas iguais.

2) Jogo de Auto-Exploração

Ajudam os estudantes a dividir-se em oito equipas diferentes e convidam cada equipa a começar numa secção específica da sala. Cada equipa terá 3 minutos para explorar livremente os itens e jogar em cada secção e depois mudará de secção. Depois de todas as equipas terem ido a todas as secções, o professor convida os alunos a sentarem-se novamente e voltarem para o círculo. Eles rotulam as secções da seguinte forma: música inteligente, imagem inteligente, corpo inteligente, pessoas inteligentes, palavra inteligente, lógica inteligente, natureza inteligente e auto inteligente. Explicam que um cientista muito famoso afirmou que as pessoas podem ser boas em coisas diferentes.



Módulo 8: Definição de objectivos e persistência

Unidade 1: Potencial e Talento

O foco desta segunda parte da discussão é o facto de o mundo ser um lugar colorido graças a todas as diferentes capacidades que as pessoas têm e que, tal como acontece com qualquer outra coisa - se somos bons em alguma coisa, isto também significa que não somos tão bons noutra coisa.

Encerramento e Debriefing:

Reflexão e tarefa para a próxima vez

O professor pede aos alunos que escrevam (ou desenhem - para os alunos mais novos) numa folha de papel o seu nome e que indiquem quais as secções que lhes interessavam mais. Recolhem as folhas e pedem aos estudantes que pensem nas secções que escreveram e que talentos e possíveis profissões da vida real estão por detrás delas, porque da próxima vez a discussão começará com elas.

Linha do tempo/ programa de trabalho:

00:00 Uma discussão de abertura

00.10 Jogo de Auto-Exploração

00.35 Reflexão e tarefa para a próxima vez



Módulo 8: Definição de objectivos e persistência

Unidade 2: Pensamento de Crescimento e Grit

Duração: 45min

Nota de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

Aprender mais sobre si próprio é apenas o início do processo de desenvolvimento de uma atitude de persistência e da habilidade de estabelecer objectivos para as crianças. Mesmo numa idade tão jovem podem ser ensinadas sobre conceitos complexos como a mentalidade de crescimento e o grão com meios adequados à idade.

Uma forma de encorajar a mentalidade de crescimento e o grão nas crianças é usando o poder de contar histórias. Uma grande história pode inspirar as crianças a verem-se como o protagonista que supera os desafios e alcança os seus objectivos. Ao procurar histórias que ensinem estas valiosas lições, tente encontrar aquelas que apresentem personagens que sejam relatáveis ao seu filho.

Isto vai ajudá-los a verem-se a si próprios na história e a sentirem-se motivados a imitar o sucesso da personagem.





Módulo 8: Definição de objectivos e persistência

Unidade 2: Pensamento de Crescimento e Grit

Principais objectivos de aprendizagem:

Os estudantes estão conscientes das diferenças entre as pessoas e do facto de que cada pessoa pode crescer e tornar-se melhor em algo, mesmo que não esteja no início.

Eles trabalharam na sua compaixão e compreensão sobre o potencial humano e a capacidade de crescimento.

Actividades e tarefas específicas:

1) O professor pede aos alunos para listarem os diferentes tipos de "inteligente": (música inteligente, imagem inteligente, corpo inteligente, pessoas inteligentes, palavra inteligente, lógica inteligente, natureza inteligente e auto inteligente). Pedem-lhes que listem um exemplo para cada profissão de cada tipo "inteligente" e escrevam tudo num flipchart ou no quadro. Depois perguntam-lhes o que pensam os alunos sobre estas profissões - as pessoas tornam-se bons músicos ou artistas só porque são talentosos? Ou será que médicos, carpinteiros ou desportistas se tornam bons durante uma ou duas semanas de aprendizagem e formação? Há algum exemplo que os alunos possam dar sobre si próprios tornando-se melhores em algo com o tempo? (Se não conseguirem pensar em algo que o professor possa incitá-los a ler ou a escrever, etc.)





Módulo 8: Definição de objectivos e persistência

Unidade 2: Pensamento de Crescimento e Grit

2) Jogo Warmup

O professor convida então os alunos a levantarem-se e a dividirem-se em grupos de

10. Cada grupo é apresentado com uma corda no chão e convidado a saltar juntos do outro lado da corda. A única regra é que todos os membros do grupo devem saltar ao mesmo tempo. O professor não dá instruções aos alunos, mas pode fazer perguntas de direcção. No final do jogo, o professor pergunta aos alunos se melhoraram até ao final e se respondem sim - perguntam-lhes o que acham que ajudou. Se disserem "não", o professor pergunta novamente o que o grupo acha que eles precisam para ter sucesso.

3) Hora da história

O professor convida agora os alunos a sentarem-se em círculo e a ouvirem um pequeno conto. Mas a história precisa de ajuda para ser contada, por isso, se os alunos devem ajudar com sons e movimento. O professor começa a contar a fábula de Esopo sobre a Lebre e a Tartaruga.

As crianças são convidadas a fazer sons e a demonstrar as acções da história à medida que são contadas.





Módulo 8: Definição de objectivos e persistência

Unidade 2: Pensamento de Crescimento e Grit

4) Prática

O professor convida os alunos a desenharem a parte da história de que mais gostaram. Enquanto os alunos desenhavam, o professor fala-lhes da importante qualidade do grão e de não desistirem. Eles perguntam-lhes porque é que acham que o grão é importante para a vida e como poderia ajudá-los.

Encerramento e Debriefing:

O professor convida os alunos a partilhar as razões pelas quais fizeram essa escolha para os seus desenhos. Também lhes perguntam sobre o fracasso da história e porque pensam que a outra personagem acabou por ser bem sucedida. Perguntam-lhes o que teria acontecido se a tartaruga tivesse desistido e decidido que não podia ganhar porque era lenta.

Convidam os estudantes a escrever ou a dizer uma frase sobre si mesmos que seja verdadeira e comece com "Não sou bom em ... ainda mas posso fazer ... fazendo ..."

Linha do tempo/ programa de trabalho:

- 00.00 Revisão (10 min)
- 00.10 Aquecimento (5min)
- 00.15 História (10 min)
- 00.25 Desenho da história (10 min)
- 00.35 Reflexão (10 min)





Módulo 8: Definição de objectivos e persistência

Unidade 3: Foco

Duração: 45min

Nota de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

O foco pode ser definido como a capacidade de dirigir a sua atenção para uma tarefa ou actividade e excluir todas as outras distrações. É uma habilidade importante para crianças (e adultos!) ter, pois ajuda-os a aprender mais eficazmente e a reter informação mais facilmente. Faz parte do conjunto de competências de funcionamento executivo, que inclui outras competências importantes como memória de trabalho, pensamento flexível, e auto-controlo. O funcionamento executivo e as capacidades de concentração são importantes para o sucesso escolar e para o sentimento geral de felicidade das crianças. Para se saírem bem na escola, as crianças precisam de ser capazes de prestar atenção nas aulas, lembrar o que aprenderam, e permanecer organizadas.

Principais objectivos de aprendizagem:

Os estudantes tornam-se mais conscientes do seu processo de pensamento
Os estudantes melhoraram a sua capacidade de concentração
Os estudantes aprenderam mais ferramentas para se acalmarem





Módulo 8: Definição de objectivos e persistência

Unidade 3: Foco

Actividades e tarefas específicas:

1) Revisão

O professor pergunta aos alunos se eles gostam de ler histórias. Depois iniciam uma breve discussão sobre a importância da leitura sobre personagens que acreditam que se pode sempre melhorar e tornar-se melhor, mesmo que seja difícil neste momento.

2) Aquecimento

O professor convida os alunos a levantarem-se e a começarem a andar pela sala. Eles explicam que vão dar instruções sobre a forma de andar e os alunos devem seguir.

O professor começa com: "Caminho como se fosse um cão feliz". Depois:

- "Caminho como se fosse uma girafa esfomeada".
- "Caminho como se fosse encontrar o meu melhor amigo para brincar".
- "Caminho como eu e o meu melhor amigo teve uma luta. “
- "Caminho como eu e o meu melhor amigo fizemos as pazes".
- "Caminho como se fosse muito bom em alguma coisa".
- "Caminho como se fosse o melhor pintor/jogador de futebol/médico amanhã".
- "Caminho como se soubesse para onde vou".
- "Caminho como se não tivesse ideia do que estou a fazer".
- "Vou sentar-me à minha secretária porque agora estou cansado".





Módulo 8: Definição de objectivos e persistência

Unidade 3: Foco

3) Jogo - uma imagem da turma

Um aluno é escolhido para ficar em frente da turma numa pose engraçada e fácil de manter. O resto da turma dispõe de 15 segundos para tirar algo deles - os seus braços, pernas, corpo, olhos, etc. Depois o estudante troca com outro e os outros têm mais 15 segundos para adicionar outra parte do corpo à sua fotografia.

O jogo continua até que toda a turma se reveze na frente dos outros e uma pessoa inteira tenha sido desenhada por todos nos seus lençóis utilizando diferentes partes de cada um.

Após o sinal do professor, todos mostram a sua imagem aos outros.

O jogo é seguido de uma discussão sobre a importância de cada pessoa para o grupo e sobre o benefício da concentração e concentração e concentração numa única coisa.

4) Tempo individual

Depois do jogo anterior ter terminado, o professor explica à turma que agora vão ter o seu "tempo a solo" - 5 minutos de silêncio completo para ouvir a sua própria mente e pensar numa frase que vão ouvir. Eles podem desenhar ou escrever os seus pensamentos num papel e mais tarde partilhá-los com os outros.





Módulo 8: Definição de objectivos e persistência

Unidade 3: Foco

Se for utilizada uma única sala de aula, os alunos podem ser convidados a sentar-se num círculo com alguma distância uns dos outros.

A fim de os ajudar a manter o silêncio, o seu professor pode fazer uma "aposta" com eles e desafiá-los no início ou podem oferecer um prémio - se a turma for bem sucedida, talvez possam escolher um jogo para jogar no início da próxima aula ou outra coisa qualquer.

5) Jogo - Um Tempo a Recordar

Os estudantes vão ficar compreensivelmente entusiasmados após o jogo anterior de silêncio e pensamento concentrado.

Para concluir a lição e apresentar-lhes outra oportunidade de desenvolverem as suas capacidades de concentração, o professor deve convidá-los a jogar juntos um último jogo de concentração.

Dividir-se-ão em três grupos de 7-8 estudantes e pedirão ao primeiro grupo que se apresente enquanto os outros ficam quietos e não escrevem nada. O professor apresenta o primeiro grupo com uma tigela cheia de 15 artigos previamente preparados numa tigela. Os artigos devem ser de todos os tamanhos e de diferentes propósitos e é melhor que não estejam relacionados uns com os outros.

O grupo tem 6 segundos para memorizar todos os itens. Após os 6 segundos passam, é-lhes pedido que os enumerem em voz alta, sem qualquer interferência dos outros grupos. O segundo grupo tem então 30 segundos para uma estratégia e depois é-lhe pedido que se apresente e tome o lugar do primeiro grupo para tentar memorizar os itens.





Módulo 8: Definição de objectivos e

Unidade 3: Foco

O mesmo acontece com o terceiro grupo. O jogo é seguido de uma discussão - Quando foi mais difícil? Como e quando é que ficou mais fácil? Quais são as qualidades importantes que uma pessoa deve ter para se lembrar de tudo? E um grupo?

Encerramento e Debriefing:

Após o jogo final, a turma é convidada a sentar-se em círculo e a discutir com o professor a lição. O professor deve perguntar-lhes como se sentem e o que vão levar desta lição com eles depois de ela ter terminado.

Após a discussão, o professor pode concluir a discussão com uma sugestão aos alunos para que dediquem 5 minutos por dia ao tempo individual para pensar no seu dia ou para pedir aos seus pais ou professores uma famosa citação para ponderar.

Linha do tempo/ programa de trabalho:

- 00.00 Revisão (3 min)
- 00.03 Aquecimento (3 min)
- 00.06 Jogo (15 min)
- 00.21 Hora individual (5 min)
- 00.26 Jogo 2 (9 min)
- 00.35 Reflexão (10 min)





Módulo 8: Definição de objectivos e persistência

Unidade 4: Definição de Objectivos

Duração: 45min

Nota de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

Estabelecer objectivos é uma habilidade de vida necessária para o sucesso e a felicidade. Atingir estes objectivos, contudo, pode ser difícil tanto para adultos como para crianças. De acordo com estudos, apenas cerca de 8% das pessoas atingem as suas resoluções de Ano Novo. A definição de objectivos é melhor ensinada às crianças através de meios apropriados à idade - geralmente se for feita num jogo. Isto permite que as crianças aprendam melhor enquanto se divertem.

A definição de objectivos na escola primária é frequentemente feita através de aconselhamento escolar ou de actividades extracurriculares, mas também pode ser ensinada explícita ou implicitamente durante o trabalho de turma em cada disciplina.

Principais objectivos de aprendizagem:

Os estudantes estão mais conscientes do conceito de definição de objectivos
Os estudantes melhoraram as suas capacidades de trabalho em equipa

Os estudantes têm-se envolvido em acções benéficas para a comunidade





Módulo 8: Definição de objectivos e persistência

Unidade 4: Definição de Objetivos

Actividades e tarefas específicas:

1) Revisão

O professor divide a turma em três grupos e dá a cada um deles a tarefa de pensar numa forma de agir para os outros a sua frase de código. As frases são secretas e mostradas apenas aos grupos designados: Grupo 1 - Uma pessoa muito talentosa, Grupo 2 - Alguém que não tem medo de cometer erros e tentar novamente, Grupo 3 - Alguém que está muito, muito concentrado no que está a fazer.

Os grupos devem adivinhar as frases uns dos outros.

2) Jogo - Desenhe um labirinto

Após o aquecimento, os três grupos permanecem assim e são informados pelo professor que vão realizar uma tarefa em conjunto. O professor fornece a cada equipa uma bola pequena (do tamanho de uma bola de ténis de mesa), massa de jogo e 30 paus de madeira. Em seguida, pedem-lhes que concebam um labirinto para a bola que a levará do início ao fim da construção sem tocar na bola após o início inicial. O labirinto deve ter pelo menos 4 voltas à direita e 4 à esquerda.





Módulo 8: Definição de objectivos e persistência

Unidade 4: Definição de Objectivos

"Uma versão adaptada deste jogo para crianças mais novas dos 6 aos 7 anos poderia incluir a concepção de uma pista de corridas e uma assistência mais envolvida do professor, tendo o cuidado de não dar demasiadas indicações, mas sim de apoiar as crianças.

As equipas têm 15 minutos para desenhar o labirinto/ou 10 minutos para a pista de corridas para os grupos mais jovens e 1 minuto para a testar em frente das outras equipas.

O jogo deve terminar com uma reflexão - como correu? O que correu bem e o que correu mal? Como poderia ser melhorado para a próxima vez?

3) Os Dois Objectivos de Classe

Depois do jogo anterior ter terminado, o professor explica à turma que eles agora são adultos e também sabem o suficiente sobre tornar-se melhores em algo e trabalharem juntos que estão prontos para a sua tarefa final - pensar em dois objectivos que vão completar juntos.

Um dos objectivos será o mais fácil - algo que eles farão nos próximos 5 minutos. O segundo objectivo será o mais difícil - algo que terão de completar dentro de um mês.

Os objectivos devem ser escolhidos com a ajuda do professor, mas não sugeridos pelo professor. O objectivo do primeiro objectivo é dar aos alunos um impulso e confiança para cumprirem o segundo.





Módulo 8: Definição de objectivos e persistência

Unidade 4: Definição de Objectivos

Ao longo do mês seguinte, o professor deve ajudar os alunos a planear e agir de acordo com a sua decisão. Podem precisar de encorajamento ou de lembretes suaves para alcançar o que se propuseram a fazer. Após os objectivos terem sido estabelecidos, os estudantes devem fazer um contrato e decorá-lo com imagens dos dois objectivos. Todos os alunos da turma devem assiná-lo.

Encerramento e Debriefing:

No final desta lição, que é também o fim de todo o módulo, o professor e a turma sentam-se para discutir o que aprenderam durante a semana. Reflectem em conjunto sobre a valiosa habilidade de saber escolher e seguir um objectivo até ao fim.

Linha do tempo/ programa de trabalho:

- 00.00 Revisão e Aquecimento (10 min)
- 00.10 Jogo (20 min)
- 00.30 Definição de objectivos e contrato (10 min)
- 00.40 Reflexão (5 min)





Módulo 9: Pensamento

Introdução

O pensamento crítico não é um conceito novo na educação. O primeiro professor a ensinar a prática do pensamento foi Sócrates (469-399 a.C.) e desde então muitos estudiosos têm continuado a teorizar o pensamento crítico. Se as crianças adquirirem competências de pensamento crítico, serão capazes de escrutinar novas informações e ideias e perspectivas e modos de vida alternativos e de julgar se são aceitáveis ou desejáveis. De facto, o pensamento crítico é considerado uma das competências mais importantes do século XXI na educação, juntamente com a criatividade, comunicação e colaboração - os chamados 4 C's.

Ao desenvolver o Pensamento Crítico nas crianças, pretende-se que elas sejam capazes de o fazer:

pensar de forma abrangente e lógica, observar, analisar informações, experiências ou ideias;

argumentar utilizando critérios de modo a tomar uma posição fundamentada;

utilizar diferentes conhecimentos e diferentes metodologias e ferramentas para pensar criticamente;

avaliar a importância/impacto das suas decisões;

desenvolver novas ideias e soluções de uma forma imaginativa e inovadora que façam sentido no contexto a que se relacionam;

desenvolver ideias e projectos criativos através da interacção com outros e/ou reflexão pessoal; e reflexão pessoal.





Módulo 9: Pensamento Crítico

Unidade 1: Teoria do Pensamento Crítico

Duração: 45min

Nota de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

O pensamento crítico é considerado o ideal central da educação e a base social para a aquisição da igualdade de direitos e liberdades civis nos países democráticos. Como estudantes, as capacidades de pensamento crítico podem ser úteis quando os ajudam, por exemplo, a construir uma discussão ou a participar em discussões nas aulas, preparando-os para lidar com uma multiplicidade de desafios que enfrentarão nas suas vidas, carreiras, deveres e responsabilidades pessoais. As competências de PC são consideradas fundamentais para uma aprendizagem bem sucedida.

Principais objectivos de aprendizagem:

Os estudantes trabalharam nas suas competências linguísticas e criativas Os estudantes melhoraram as suas competências imaginativas





Módulo 9: Pensamento Crítico

Unidade 1: Teoria do Pensamento Crítico

Actividades e tarefas específicas:

A aula começa com um jogo simples, que funciona como um energizador para as crianças:

Actividade 1: Novas palavras com mímica (para crianças de 6-7 anos) Mímica ou tentar adivinhar o que a outra pessoa está a fazer. A ideia aqui é fazer algo simples, ser divertido e ainda trabalhar o vocabulário das crianças. Pode começar por fazer gestos como nadar, tocar um instrumento, ler ou cozinhar. São palavras pequenas, mas o jogo faz com que a criança tenha de pensar sobre o que essa palavra significa ou é. Isto é muito importante para aumentar o vocabulário e estimular o raciocínio.

Actividade 1: Construir uma História (para crianças dos 8 aos 10 anos de idade)

Este jogo é sobre o pensamento criativo e o desenvolvimento da linguagem. Comece por inventar uma história:

Era uma vez um pequeno gatinho cinzento....

Uma criança acrescenta então uma frase à história, mudando assim a direcção da história: O gatinho cinzento perdeu-se na floresta.

Depois acrescenta uma frase e a história continua:

De repente, ouviu um sussurro atrás de si e congelou.

Este jogo termina geralmente em risos e numa história ridícula, mas usa muito poder cerebral e imaginação.





Módulo 9: Pensamento Crítico

Unidade 1: Teoria do Pensamento Crítico

Actividade 2: Pessoas perfeitas

Estímulo: Playdough people e a seguinte carta do Planet Leader.

Detalhes de Estímulo: Carta do Planeta Líder.

Caros colegas,

Estou a dar-vos um trabalho muito importante. Vou de férias e preciso que continuem o meu trabalho. Tens de criar algumas pessoas para o meu novo planeta. Devem ser as melhores pessoas em todos os sentidos. Por favor, digam-me tudo sobre as pessoas que fazem. Já vos dei algumas pessoas - a fazer material. Por favor, criem cuidadosamente. Não podemos arriscar qualquer erro. Obrigado.

Líder do Planeta Platão.

Pensar em foco: O que é uma pessoa?

Preparação: Dar tempo às crianças para explorarem livros e histórias sobre uma variedade de pessoas.

Apresentação

Esta actividade é melhor realizada em grupos menores de cinco ou seis crianças de cada vez, trabalhando em torno de uma mesa.

Preparar massa de jogo suficiente para cada criança para formar uma pessoa modelo (pode desejar fornecer cores diferentes).





Módulo 9: Pensamento Crítico

Unidade 1: Teoria do Pensamento Crítico

Leia-lhes a carta de estímulo e pergunte-lhes se podem fazer a pessoa perfeita. Participe você mesmo nesta actividade.

Conversação e tempo de reflexão

Enquanto as crianças criam o seu "povo", podem conversar informalmente sobre o que estão a fazer para fazer a sua pessoa.

Como é que tem de ser? Qual a cor que escolheram?

Primeiras palavras

À medida que os modelos progridem, faça às crianças perguntas do tipo "Importaria se a sua pessoa não tivesse armas? Olhos? Coração? Pernas?", etc. Permitir-lhes expressar as suas ideias sobre o que faz uma pessoa que funciona perfeitamente.

Edifício

Introduzir a ideia de que a pessoa que fez pode não ser aceite pelo líder por ser por vezes mal comportada. Podem sugerir algumas coisas que faz mal? Pergunte às crianças se o podem ajudar a "consertar" a sua pessoa para que ela seja novamente perfeita.





Módulo 9: Pensamento Crítico

Unidade 1: Teoria do Pensamento Crítico

Encerramento e Debriefing:

Últimas palavras

Para reflectir sobre a sessão, o professor senta os alunos num círculo e faz as seguintes perguntas:

Será que as crianças pensam que alguma vez poderá haver a pessoa perfeita, ou será que não há problema se cometerem erros ou parecerem diferentes?

Para concluir a sessão, o professor envia aos alunos ou aos seus pais (via e-mail ou qualquer plataforma digital) 2 pequenos vídeos que serão vistos na próxima aula. Os alunos podem vê-los com antecedência, se assim o desejarem.

Enviar o [vídeo "Hakuna Matata"](#), seguido de ["It's a Hard Knock Life"](#).

Linha temporal/ programa de trabalho

00.00 Reflexão inicial (5 min)

00.10 Actividade *Construir uma História* (15 min)

00.20 Actividade *Pessoas Perfeitas* (15 min)

00.35 Reflexão (5 min)

00.40 Tarefa para a próxima lição (5 min)





Módulo 9: Pensamento Crítico

Unidade 2: Responsabilidade

Duração: 45min

Nota de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

Se o pensamento crítico é desenvolvido nas crianças desde tenra idade, elas adquirem competências como Responsabilidade e Integridade, que consistem no respeito por si próprio e pelos outros; saber agir de forma ética e estar consciente da obrigação de responder pelos seus actos e de pesar as suas próprias acções e as dos outros contra o bem-estar comum.

O pensamento crítico encoraja a criança a viver no presente e a prestar mais atenção às suas próprias emoções, bem como às de outras pessoas. Isto faz com que eles cresçam preocupados em fazer julgamentos e opiniões fundamentadas que respeitem os seus valores, mas também os dos outros. O pensamento crítico também ajuda as crianças a construir boas relações interpessoais, tanto na escola como no futuro, porque as crianças e os jovens reflectirão sobre as suas próprias crenças e valores e compreenderão os dos outros desde tenra idade, desenvolvendo assim competências de empatia.





Módulo 9: Pensamento

Unidade 2: Responsabilidade

Principais objectivos de aprendizagem:

Os estudantes estão mais conscientes do conceito de responsabilidade e integridade Os estudantes passam a reconhecer o conceito de responsabilidade individual e social

Os estudantes aprendem a ouvir as opiniões dos seus pares e a melhorar as suas capacidades de comunicação e argumentação

Os estudantes passam a compreender o conceito de justiça.

Actividades e tarefas específicas:

Comece a lição perguntando se algum estudante estava interessado em ver os vídeos enviados no final da última lição. Se houver respostas afirmativas, pode introduzir algumas perguntas para compreender que mensagem o vídeo lhes deu.

Depois passe à visualização dos vídeos na aula e diga-lhes que quer que prestem atenção às mensagens das canções.

Mostrar o vídeo "Hakuna Matata" às crianças, seguido de "It's a Hard Knock Life". Depois de o vídeo ter terminado, dedique um minuto de reflexão silenciosa para que elas escrevam quaisquer perguntas que tenham surgido.





Módulo 9: Pensamento

Unidade 2: Responsabilidade

Pedir aos estudantes para partilharem perguntas, e escrevê-las no quadro. Convidar os estudantes a votar sobre qual a pergunta a discutir.

Se os estudantes tiverem dificuldade em colocar questões, podem utilizar as seguintes ideias:

O que é a responsabilidade?

Que responsabilidades, se algumas, temos para com outras pessoas?

Será que todos têm as mesmas responsabilidades? Porquê ou porque não?

Temos responsabilidades primeiro para connosco próprios ou para com outras pessoas? Porquê? O que é a justiça?

É importante tornar o mundo justo? Porquê ou porque não?

Como estão relacionadas as responsabilidades e as preocupações?

Estão eles na mesma? Podem existir no mundo sem

preocupações? Em caso afirmativo, como? Se não, porque não?





Módulo 9: Pensamento

Unidade 2: Responsabilidade

Encerramento e Debriefing:

Para encerrar a conversa, o facilitador deve resumir os pontos principais que surgiram durante a discussão e reconhecer se a turma chegou ou não a um consenso.

O professor pode concluir a actividade num círculo com uma avaliação. O aluno que começa deve dizer, numa palavra, o que a actividade significou para ele (por exemplo, Alegria, Amizade), Aprendizagem, respeito, cooperação). Este estudante tem uma bola de fio na mão (lã ou sisal) e passa-a a outro após deixar o seu testemunho, agarrando a ponta da bola, e assim por diante. No final forma-se uma teia e antes de a desfazer, pode ser cantada uma canção.

Linha temporal/ programa de trabalho

00.00 Reflexão inicial (5 min)

00.10 Actividade Construir uma História (15 min)

00.20 Actividade Pessoas Perfeitas (15 min)

00.35 Reflexão (5 min)

00.40 Tarefa para a próxima lição (5 min)





Módulo 9: Pensamento Crítico

Unidade 3: Resolução de problemas e tomada de decisões

Duração: 45min

Nota de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

O pensamento crítico implica a tomada de decisões, ou seja, tomar uma posição e agir em conformidade na resolução de situações problemáticas. A tomada de decisões é uma habilidade essencial em todos os aspectos da nossa vida. Para decidir precisamos de avaliar as vantagens e desvantagens das diferentes opções e a sua probabilidade de ocorrência, o que requer bom senso, e escolher a melhor, a mais provável, a que nos oferece mais vantagens. A tomada de decisões é uma dimensão do pensamento crítico que nos permite alcançar os nossos objectivos de forma eficaz.

Principais objectivos de aprendizagem:

Os estudantes terão melhores competências auditivas como parte de um grupo
Os estudantes sentir-se-ão mais confiantes na partilha das suas ideias
Os estudantes serão mais capazes de fazer escolhas e tomar decisões
Os estudantes melhoram as suas capacidades de comunicação e argumentação
Os estudantes aprendem a trabalhar como uma comunidade para chegarem a acordo.





Módulo 9: Pensamento Crítico

Unidade 3: Resolução de problemas e tomada de decisões

Actividades e tarefas específicas:

Actividade 1 : Monstro na Escola

Estímulo: Grande desenho de um monstro.

Detalhes dos estímulos: Desenhar um monstro com a boca fechada (sem dentes), três braços, quatro pernas e uma cauda. Assegurar-se de que não parece nem amigável nem assustador.

Pensar em foco: Devemos julgar apenas pela aparência?

Apresentação: Explique às crianças que tem uma decisão difícil a tomar. Conheceu um monstro a caminho de casa ontem à noite e ele perguntou se podia vir ao infantário amanhã.

Tomar uma decisão

Pedir às crianças para votarem na sua resposta a esta pergunta utilizando cartões de voto de duas faces ou com um voto de "levantar/sentar-se".

Conversação e tempo de reflexão

Pedir a essas crianças que formem dois grupos com base na forma como votaram. Dê às crianças alguns minutos para partilharem as suas razões dentro dos grupos.





Módulo 9: Pensamento Crítico

Unidade 3: Resolução de problemas e tomada de decisões

Primeiras palavras

Pedir às crianças com a maioria dos votos que partilhem as suas razões. Encorajar as crianças de ambos os grupos a darem as suas razões. Quais seriam as coisas boas e as coisas más de ter um monstro no infantário?

Edifício

Introduzir mais factos sobre o monstro para ver se ele muda de ideias. Por exemplo, e se este monstro cheirasse mesmo mal? E se o monstro era tão pequeno que podia caber num bolso?

Últimas palavras

Rever as principais ideias apresentadas e depois visitar a questão original. Alguma criança mudou as suas respostas? Em caso afirmativo, pergunte-lhes se podem dizer porquê.

Actividade 2: Convites reais

Estímulo: Personagens/cartas de contos de fadas e grandes papéis/pensagens. Detalhes dos estímulos: Preparar um convite do 'Rei' solicitando a ajuda das crianças para decidir que personagens devem ser convidadas para a festa real e porquê.

Foco no pensamento: Identificação de comportamentos de personagens de contos de fadas. Pensar sobre o que constitui um bom comportamento. Pensamento atencioso.





Módulo 9: Pensamento Crítico

Unidade 3: Resolução de problemas e tomada de decisões

Preparação: Garantir que as crianças estejam familiarizadas com os contos de fadas. Permitir oportunidades de encenação como personagens de contos de fadas.

Apresentação

Leia o convite a pedir ajuda às crianças. Aliste as crianças para tirarem as figuras/cartas de um saco, uma de cada vez, e falarem juntas sobre quem/quais são as personagens. Alistar cada criança com uma figura/cartão à sua escolha. Explique que as crianças falarão em nome das suas personagens para dar uma razão pela qual devem ser autorizadas a assistir à festa real.

Conversação e tempo de reflexão

Peça às crianças para olharem cuidadosamente para a colecção de figuras/cartas e discutirem em pequenos grupos os seus primeiros pensamentos sobre os comportamentos dos personagens uns dos outros.

Primeiras palavras

Pedir aos voluntários que expliquem porque é que o seu carácter deve ser autorizado a assistir à festa.

Edifício

Encorajar as crianças a ajudarem-se mutuamente a encontrar as razões pelas quais as personagens devem ser autorizadas a assistir, e a perguntarem-se se existem razões pelas quais as personagens possam ter-se comportado mal. Por exemplo, será o lobo realmente mau se só comeu o porco porque estava esfomeado? Será que os dragões sabem que são assustadores e podem ajudá-los? Teria o gigante direito de ter sido atravessado se Jack tivesse roubado o seu ouro?





Módulo 9: Pensamento Crítico

Unidade 3: Resolução de problemas e tomada de decisões

Encerramento e Debriefing:

Últimas palavras Actividade 1

Rever as principais ideias apresentadas e depois visitar a questão original. Alguma criança mudou as suas respostas? Em caso afirmativo, pergunte-lhes se podem dizer porquê.

Últimas palavras Actividade 2

Pergunte às crianças quais as personagens que acharam mais difícil permitir a entrada na festa. Havia alguma que achassem que não era realmente suficientemente boa para vir?

Linha temporal/ programa de trabalho

00.00 Revisão (5 min)

00.05 Monstro de actividade na Escola (15 min)

00.20 Actividade Convites Reais (15 min)

(pode optar por trabalhar apenas numa actividade e aprofundá-la com perguntas)

00.35 Reflexão final (10 min)





Módulo 9: Pensamento Crítico

Unidade 4: Equidade

Duração: 45min

Nota de revisão: No início de cada unidade é altamente aconselhável rever com os alunos o que aprenderam durante a unidade/módulo anterior e utilizar esta informação para se ligarem à unidade/módulo actual. Isto ajuda a solidificar e consolidar o conhecimento num todo holístico.

Antecedentes Teóricos:

O papel da escola não pode ser apenas "transmitir conteúdos", mas sim "ensinar a aprender". Ensinar a aprender é criar possibilidades; não é apenas mostrar o caminho, mas orientar o aluno para desenvolver um olhar crítico e autonomia.

É fundamental ajudar a criança a desenvolver um sentido crítico e saber como tomar as suas decisões (como discutimos no módulo anterior), fundamentando-as. A capacidade de pensar por si próprio, tomar decisões e avaliar as consequências é efectivamente útil para o desenvolvimento psicossocial da criança - em vez de transmitir uma verdade ou doutrina, a educação envolve ajudar as crianças e os jovens a pensar sobre os valores implícitos em diferentes situações e as consequências para si próprios e para os outros. Desta forma, a criança não precisa de se afirmar perante os outros, desenvolvendo um sentido de Justiça e uma capacidade de descentralização, sendo capaz de se colocar no lugar do outro.





Módulo 9: Pensamento Crítico

Unidade 4: Equidade

Principais objectivos de aprendizagem:

Os estudantes terão melhores capacidades de escuta como parte de um grupo Os estudantes melhoram as suas capacidades de comunicação e argumentação Os estudantes aprendem a trabalhar como uma comunidade para chegarem a acordo Os estudantes aprendem a lidar com o desacordo dos seus pares.

Actividades e tarefas específicas:

Descrição

Comece o exercício segurando o saco dos doces (certifique-se de que tem o suficiente para pelo menos uma peça por cada aluno) e pergunte: "Qual é a forma justa de distribuir os doces neste saco? Quem deve receber um pedaço?"

Normalmente, os estudantes concordarão que todos devem receber o mesmo número de peças. (Ocasionalmente, um estudante, de forma zombeteira, declara que deve receber o saco inteiro; isto naturalmente não voa com os seus colegas de turma e uma discussão sobre o porquê de não estar certo pode seguir-se).

Depois de falar sobre a forma justa de distribuir os doces, distribuir os doces de acordo com a decisão do grupo. Depois de dar aos alunos alguns momentos para desfrutarem do seu doce, perguntar: "Será que todos recebem sempre a mesma coisa da maneira justa? Há situações em que não há problema em as pessoas serem tratadas de forma diferente"?





Módulo 9: Pensamento Crítico

Unidade 4: Equidade

Colocar em campo as respostas a seguir para o exercício dos papéis e responsabilidades como se segue:

Actividade

Pedir a quatro voluntários para virem à frente da sala de aula. Explique que eles vão trabalhar em conjunto para construir uma casa. Cada um deles, no entanto, tem ferramentas diferentes. Passe a cada aluno um pedaço de papel, cada um com uma descrição diferente das ferramentas que tem, e peça-lhes que leiam em voz alta o que receberam. Aqui está o que eles têm:

Slip 1: Tem um bulldozer e um caminhão basculante. É um especialista na utilização destas máquinas.

Slip 2: Tem uma colecção completa de ferramentas manuais, como martelos, brocas, e chaves de fendas. É um especialista na utilização destas ferramentas.

Slip 3: Tem uma enorme oferta de tijolos e cimento. É um especialista em alvenaria e mistura de cimento.

Slip 4: Tem todas as tintas e pincéis que qualquer pessoa poderia precisar. É um pintor especializado.

Agora pergunte aos estudantes quem pensam que devem fazer o quê quando a casa está a ser construída, e porquê. Normalmente, é bastante óbvio, mas a discussão pode ser bastante interessante à medida que a turma começa a falar sobre o porquê de tanta ou tanta coisa. (Também não é sem precedentes que os alunos digam, por exemplo, que o pintor deve ajudar a fazer a colocação de tijolos, por exemplo, como uma forma de aprender novas competências).





Módulo 9: Pensamento Crítico

Unidade 4: Equidade

À medida que esta discussão morre, trazer um grupo diferente de quatro estudantes para a frente da sala e dar-lhes boletins que leiam:

Nota 1: Você é o maior cozinheiro de sobremesas do mundo. Nota 2: És a maior máquina de lavar loiça do mundo. Nota 3: És a maior máquina de sopa do mundo.

Nota 4: Você é o maior sanduicheiro do mundo.

Agora diga algo do gênero: "Muito bem, está na hora de fazer o almoço para todos. Quem deve fazer o quê?" Mais uma vez, é provável que a discussão seja bastante simples, com a turma a concordar em geral que as tarefas devem ser divididas de acordo com a especialização. (Nem sempre é este o caso; mais uma vez, porque por vezes os alunos argumentam que se deve esperar que as pessoas façam o que for necessário ou que todos devem ser bons em tudo, mas na maioria das vezes, o consenso é que é bom para todos se todos fizerem o que fazem melhor).

Se o tempo o permitir, faça mais uma iteração. Desta vez, traga cinco estudantes para a frente e desmaie as folhas que lêem:

Slip 1: Você é o melhor ressaltador do mundo. Deslize 2: É o melhor atirador do mundo.

Slip 3: Você é o melhor atirador de três pontos do mundo. Nota 4: É o melhor atirador de três pontos do mundo.

Slip 5: Você é o melhor atirador de lançamento livre do mundo.





Módulo 9: Pensamento Crítico

Unidade 4: Equidade

Obviamente, a questão agora é: "Qual é a melhor maneira de esta equipa de basquetebol jogar? E, uma vez mais, como é óbvio, os estudantes responderão que os jogadores que são bons numa determinada habilidade devem concentrar-se nessa habilidade. No entanto, vale a pena falar um pouco sobre o porquê de ser este o caso; pode haver diferentes razões a considerar, desde algo como: "Se todos fizerem aquilo em que são bons, a equipa ganhará;" até "As pessoas divertem-se mais se fizerem aquilo em que são bons".

Em qualquer caso, por esta terceira iteração a turma terá explorado com alguma profundidade as suas posições sobre quando é apropriado (se é que é apropriado) que as pessoas tenham responsabilidades diferentes, dado que têm competências e capacidades diferentes.

Neste momento, distribuir a todos os estudantes folhas de papel com a frase "O que eu faço melhor é..." e pedir-lhes que preencham o espaço em branco. Quando o tiverem feito, traga um grupo de quatro estudantes (escolhidos aleatoriamente) para a frente da sala. Peça a cada aluno que leia o seu papel, e depois pergunte: "Se estava a construir uma casa, quem deveria fazer o quê?".





Módulo 9: Pensamento Crítico

Unidade 4: Equidade

Compare a resposta nesta discussão com as do exemplo anterior. O que é semelhante? O que é diferente? Porquê?

Fazer a mesma coisa com grupos diferentes para os exemplos de confecção de almoços e de jogos de basquetebol. Mais uma vez, comparar semelhanças e diferenças e sondar em conjunto com os estudantes o porquê de terem respondido como responderam.
sala de aula.

Por último, ponha todos de volta nos seus lugares, e peça a cada aluno que leia o seu deslize em voz alta. Em seguida, faça uma discussão em grande grupo centrada na questão: "Dadas as nossas competências e capacidades, quem deve fazer o quê na nossa sala de aula? Qual é a forma justa de dividir as tarefas"?

Normalmente, isto leva a um contraste interessante com as outras discussões, embora por vezes os estudantes queiram afirmar que, como todos são bons em coisas diferentes, todos deveriam ter diferentes tipos de tarefas na sala de aula.





Módulo 9: Pensamento Crítico

Unidade 4: Equidade

Encerramento e Debriefing:

Para terminar o módulo, rever todas as sessões e encerrar com a seguinte actividade:

A Mala

Duração: 10 minutos

Materiais: A2 cartão ou papel; marcadores, notas post-it coloridas

Implementação:

O professor deve desenhar uma mala no quadro ou numa folha de papel afixada com antecedência e dar a cada aluno notas de 3 a 5 post-it.

Peça aos participantes para reflectir sobre as sessões do módulo e escrever no post-it o que consideram ser a "bagagem" mais importante que têm com eles. Estes podem ser conceitos, ideias, sentimentos...

Uma vez que todos tenham escrito as suas notas post-it, devem ir e colá-las na mala. No final, o professor pode tirar uma fotografia da mala e enviar a fotografia aos alunos.

Linha temporal/ programa de trabalho

00.00 Revisão (5 min)

00.05 Actividade Feira ou Igual (30 min)

00.35 Reflexão Final/ A Actividade da Mala (10 min).





Conclusão

A experiência ensinou-nos que a aprendizagem requer um factor motivador e que só uma criança satisfeita e sorridente tem uma abertura a novos conhecimentos e ao reforço das suas competências. Após um longo período de ensino em linha e de utilização parcial da palavra viva, acreditamos que é necessário encontrar uma nova forma que torne mais fácil para professores e pais fazer os seus filhos felizes.

A pandemia afectou a saúde física e mental das crianças, combinada com uma grave falta de motivação. Isto levou a uma educação pobre ou abaixo da média, perda de rotinas e hábitos de trabalho, o que abriu a necessidade de conceber uma forma de fazer os estudantes felizes, e assim motivá-los a adoptar conteúdos educativos.





Back to school
foundation of
happiness

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, contudo, apenas do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Europeia de Execução relativa à Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por elas.

Por favor, considere o ambiente antes de imprimir.

