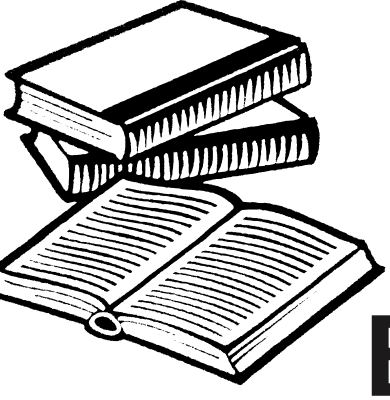


Back to school
foundation of happiness

Back to School - The Foundation of Happiness

Programa de Formação para Professores de Ensino Primário

Co-funded by the European Union

Projeto: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000032717

Introdução do programa de formação de professores

O objetivo deste programa é fornecer uma estrutura de formação, inovadora e fácil de aprender que ajudará a motivar e aprimorar as competências dos alunos de 6 a 10 anos.

Este programa incorporará atividades interativas que promovem o pensamento crítico e as competências de resolução de problemas para estimular o desenvolvimento intelectual dos jovens alunos. Também fornecerá recursos educacionais para ajudar a aprimorar sua experiência de aprendizagem.

Este programa foi desenvolvido para inspirar e capacitar alunos de 6 a 10 anos, apresentando-lhes um currículo de volta às aulas e atividades interativas e inovadoras que ajudarão a estimular seu desenvolvimento intelectual. Os alunos podem praticar o pensamento crítico e as competências de resolução de problemas enquanto exploram recursos educacionais atravésssas atividades.

Co-funded by
the European Union

Back to school
foundation of happiness

Índice:

- Módulo 1 - Consciência Social
- Módulo 2 - Comunicação
- Módulo 3 - Trabalho em equipa e Gestão de Conflitos
- Módulo 4 - Autoconsciência
- Módulo 5 - Autocontrolo Emocional e Perspectiva Positiva
- Módulo 6 - Adaptabilidade
- Módulo 7 - Inteligência física
- Módulo 8 - Definição de metas e persistência
- Módulo 9 - Pensamento Crítico

Co-funded by the European Union

Módulo 1 - Consciência social

INTRODUÇÃO DO MÓDULO

Bem-vindo ao módulo "Consciência Social"! Este módulo foi desenvolvido para ajudar professores de alunos de 6 a 10 anos de idade a apoiá-los no desenvolvimento de competências essenciais de consciência social, necessárias para promover relacionamentos saudáveis e construir fortes competências interpessoais.

Ao longo deste módulo, como professores, aprenderão como orientar os seus alunos em:

- compreender e interpretar sinais sociais para promover relacionamentos saudáveis e construir fortes competências interpessoais.
- desenvolver uma compreensão das expressões faciais, linguagem corporal, expressões verbais e normas culturais relacionadas à expressão de gratidão
- ser capaz de reconhecer sinais de acordo ou desacordo, aprovação ou desaprovação e outras emoções expressas através da comunicação não verbal. Além disso, o módulo
- capacidade de expressar apreço de forma adequada por aqueles que os rodeiam.

Em última análise, este módulo destina-se a equipar professores com as ferramentas necessárias para apoiar e promover interações sociais bem-sucedidas entre os seus alunos, em qualquer ambiente.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Comunicação Eficaz e Expressão de Gratidão

Introdução

Bem-vindo à Unidade “Comunicação Eficaz e Expressão de Gratidão”. Esta unidade apresenta comunicação eficaz e expressão de gratidão, abrangendo tópicos como reconhecimento de sinais não-verbais, compreensão de diferenças culturais em expressões de apreço e desenvolvimento de fortes competências interpessoais.

Esta unidade fornece uma visão geral da importância de reconhecer sinais de comunicação não-verbal, compreender as normas culturais relacionadas à expressão de apreciação e desenvolver fortes competências interpessoais. Ao concluir este módulo, os alunos deverão ter uma maior compreensão de como comunicar eficazmente com os outros e expressar a sua gratidão de forma significativa.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Comunicação Eficaz e Expressão de Gratidão

Introdução

Esta unidade começa explorando as diversas pistas que podem ser usadas para interpretar os sentimentos e intenções de alguém, como expressões faciais, linguagem corporal e expressões verbais. Os alunos aprenderão a reconhecer sinais de acordo ou desacordo, aprovação ou desaprovação e outras emoções expressas através da comunicação não-verbal, enquanto discutem a importância das diferenças culturais na expressão de apreço.

No final desta unidade, os alunos deverão ter melhorado as suas capacidades de comunicação e aumentado a sua compreensão das normas culturais relacionadas com a expressão adequada da gratidão.

Provérbio inspirador relacionado ao tema da unidade: "A gratidão transforma o que temos em suficiente." - Anônimo

Pergunta para reflexão: Como posso expressar meu apreço aos outros de maneira significativa?

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Comunicação Eficaz e Expressão de Gratidão

Energizer / Discussão:

Comece por pedir aos alunos que fechem os olhos e respirem fundo. Depois de terem feito isso, peça-lhes que se lembrem de quando alguém expressou gratidão ou apreço por algo que fez ou disse. À medida que cada aluno compartilha seu exemplo, o instrutor pode fazer com que outros participantes ouçam ativamente, fornecendo comentários de apoio e perguntas conforme necessário.

A seguir, explique que você discutirá expressões faciais e comunicação não verbal para entender melhor como as pessoas se expressam e expressam suas emoções.
Pergunte ao grupo que tipos de expressões faciais eles acham que indicam acordo ou desacordo. Que tal aprovação ou desaprovação? Incentive todos a compartilharem um exemplo de quando notaram essas palavras no rosto de alguém.

Finalmente, pergunte ao grupo como eles podem demonstrar apreço de diferentes formas (além da expressão verbal).

Peça-lhes que façam um brainstorming de ideias antes de criarem uma lista de exemplos que possam usar na vida cotidiana. Isso pode incluir sorrir, abraçar ou dar mais cinco.
Discuta quaisquer possíveis diferenças culturais que possam existir ao expressar gratidão.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Comunicação Eficaz e Expressão de Gratidão

Resultado:

- Os alunos se sentirão energizados e com a mentalidade adequada para se aprofundar no assunto.
- Os alunos se sentirão mais confortáveis trabalhando com o grupo, tendo consciência de sua presença e desenvolvendo competências sociais.

Co-funded by
the European Union

Unidade 1: Comunicação Eficaz e Expressão de Gratidão

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

O conteúdo deste módulo centra-se na importância e relevância da comunicação eficaz e da expressão de gratidão em vários contextos. A comunicação eficaz é essencial para o sucesso em todos os aspetos da vida, especialmente nas relações interpessoais. A comunicação não verbal é a linguagem que as pessoas usam quando interagem sem falar, como expressões faciais, linguagem corporal e outros gestos físicos. A gratidão é uma expressão de apreço e agradecimento que pode ser expressa verbalmente ou através de gestos físicos.

Uma introdução teórica básica a este tópico inclui o reconhecimento das diferenças entre formas de comunicação verbal e não verbal. As formas verbais podem incluir palavras faladas ou escritas (e-mails), enquanto as formas não-verbais podem incluir expressões faciais, linguagem corporal, gestos com as mãos, etc. Compreender essas diferenças é essencial para interpretar com precisão o significado por trás da mensagem de uma pessoa. Além disso, é importante reconhecer que diferentes culturas podem expressar apreço de forma diferente; alguns podem preferir expressões verbais, enquanto outros podem preferir gestos físicos ou mesmo silêncio em determinadas situações. Compreender como as normas culturais influenciam a expressão da gratidão é fundamental para uma comunicação eficaz com pessoas de diversas origens.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Comunicação Eficaz e Expressão de Gratidão

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

Ferramentas e abordagens para formação presencial e on-line concentram-se em ensinar os alunos a interpretar com mais precisão sinais de comunicação não-verbal, como expressões faciais e linguagem corporal. Os alunos também podem aprender técnicas para expressar gratidão de forma adequada, com base em um determinado contexto ou cultura. Os alunos devem praticar a comunicação eficaz tanto em ambientes individuais quanto em grupo para desenvolver ainda mais suas competências.

A abordagem à educação online deve enfatizar discussões em aulas virtuais que permitam aos alunos praticar as suas competências de comunicação verbal e não-verbal entre si, ao mesmo tempo que os envolve em conversas sobre normas culturais relacionadas com a expressão de gratidão. Atividades interativas, como dramatizações ou simulações, são recomendadas para oportunidades de aprendizagem mais profundas que podem ajudar a preparar os alunos para cenários do mundo real onde a comunicação é vital para alcançar resultados bem-sucedidos. Ao proporcionar aos alunos um espaço seguro para praticarem as suas competências online antes de interagirem presencialmente com pessoas de diversas origens, os professores podem garantir o máximo valor da experiência de aprendizagem, ao mesmo tempo que promovem a colaboração entre pares.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Comunicação Eficaz e Expressão de Gratidão

Atividades / Exercícios:

Atividade 1: Interpretando a Comunicação Não-Verbal

Duração: 30-45 minutos

Objetivo: Ajudar os alunos a compreender o papel da comunicação não-verbal na expressão de emoções.

Descrição: Os alunos trabalharão em pequenos grupos para discutir e interpretar diferentes tipos de comunicação não-verbal. Cada grupo receberá um exemplo de alguém que expressa emoções através de sinais não-verbais, como expressões faciais ou linguagem corporal. Os alunos discutirão os sentimentos da pessoa e por que ela se sente assim. O instrutor pode dar feedback e aplicar exemplos da vida real para ajudar os alunos a compreender o contexto de diferentes expressões não-verbais. Esta atividade ajudará os alunos a desenvolver as suas capacidades de observação e interpretação, bem como a sua capacidade de comunicar as suas interpretações de forma eficaz.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Comunicação Eficaz e Expressão de Gratidão

Atividades/ Exercícios:

Atividade 2: Expressar Gratidão

Duração: 45-60 minutos

Objetivo: Ajudar os alunos a compreender diferentes formas de expressar gratidão e apreço.

Descrição: Os alunos praticarão expressar gratidão de diferentes formas e contextos, representando cenários e encenando papéis com seus colegas. De antemão, o instrutor pode discutir formas culturalmente apropriadas de expressar apreciação e fornecer exemplos para os alunos usarem ao responder aos cenários uns dos outros. Depois de discutir várias abordagens, os alunos praticarão a aplicação desse conhecimento realizando esquetes ou escrevendo cartas de agradecimento uns aos outros. Esta atividade ajudará os alunos a desenvolver suas competências de comunicação e sua capacidade de reconhecer e responder a comportamentos e ações positivas de outras pessoas.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Comunicação Eficaz e Expressão de Gratidão

Atividades / Exercícios:

Atividade 3: Criação de recursos visuais

Duração: 60-90 minutos

Objetivo: Ajudar os alunos a compreender diferentes tipos de comunicação, como comunicação verbal versus não verbal ou diferenças culturais ao expressar gratidão.

Descrição: Em grupos, os alunos criarão recursos visuais ou cartazes representando diferentes tipos de comunicação, como comunicação verbal versus não verbal ou diferenças culturais ao expressar gratidão. Em classe, os alunos podem apresentar seus recursos visuais uns aos outros, explicando sua compreensão de como os humanos se comunicam em contextos específicos e o que determinados comportamentos significam em determinadas culturas. Esta atividade ajudará os alunos a desenvolver o pensamento crítico e as competências de criatividade, bem como a capacidade de comunicar suas ideias de maneira eficaz.

Resultado:

Links:
https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/nonverbal-communication.htm
https://positivepsychology.com/how-to-express-gratitude/
https://www.bu.edu/ctl/guides/developing-efficient-visuals/

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Comunicação Eficaz e Expressão de Gratidão

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

Reflexão: Reflita sobre o que foi aprendido e analise os efeitos do material na compreensão e nas atitudes dos alunos.

Pesquisa: Use recursos online ou impressos para aprender mais sobre os tópicos relevantes para a unidade, incluindo expressões faciais, linguagem corporal, expressões verbais, diferenças culturais na expressão de gratidão, etc.

Questionários: Use questionários ou pesquisas para coletar informações dos alunos sobre seu conhecimento e compreensão atuais sobre comunicação eficaz e expressão de gratidão. Use esses dados para informar instruções e atividades futuras.

Jogos: crie jogos que envolvam adivinhar emoções através expressões faciais ou interpretar sinais de comunicação não-verbal, como linguagem corporal ou tom de voz.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Comunicação Eficaz e Expressão de Gratidão

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

Testes: Elabore testes que medem o conhecimento e a compreensão dos alunos sobre comunicação eficaz e expressão de gratidão, incluindo diferenças culturais relacionadas ao tópico.

Reflexão em pares ou em círculo: Peça aos alunos que discutam seu aprendizado em pares ou em grupo para refletir sobre o material abordado em aula e desenvolver uma compreensão mais profunda através experiências e perspectivas compartilhadas.

Verificações individuais ou em grupo: Peça aos alunos que verifiquem o trabalho uns dos outros quanto à precisão, integridade, gramática, estilo, clareza, etc., bem como forneçam feedback sobre o quão bem cada aluno entende o material que está sendo discutido ao longo das atividades da unidade.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Comunicação Eficaz e Expressão de Gratidão

Conclusão da unidade:

Concluindo, a comunicação eficaz e a expressão de gratidão são essenciais para desenvolver relacionamentos interpessoais fortes e construir uma carreira profissional de sucesso.

Aprender a reconhecer expressões faciais, linguagem corporal e expressões verbais pode ajudar os alunos a compreender melhor os sentimentos e intenções das pessoas ao seu redor.

Mostrar o devido apreço pelos esforços ou realizações de outra pessoa é fundamental para promover relacionamentos fortes. Estar ciente das diferenças nas normas culturais relacionadas à expressão de gratidão é vital para uma comunicação bem-sucedida em qualquer ambiente. Com os recursos e orientação certos, todos podem aprender a comunicar de forma eficaz e a expressar gratidão de forma adequada.

Recomendações para o envolvimento dos pais, a fim de apoiar as atividades online das crianças:

- Os pais devem garantir que as crianças tenham acesso a atividades online adequadas à sua idade e desenvolvimento.
- Os pais devem monitorizar a frequência e a duração das atividades online dos seus filhos.
- Os pais devem agendar conversas regulares sobre comunicação online, etiqueta, riscos potenciais e medidas de segurança com os seus filhos.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Compreender os Sentimentos

Introdução

Ao final desta unidade, os alunos serão capazes de identificar e interpretar sentimentos expressos através expressões faciais, linguagem corporal e expressões verbais. Terão também melhores capacidades de comunicação com uma maior compreensão das normas culturais relacionadas com a expressão de gratidão.

Introdução: Para promover relacionamentos significativos e manter fortes competências interpessoais, é essencial compreender como as emoções são expressas através da comunicação não verbal. Além disso, conhecer a forma adequada de expressar gratidão em diferentes culturas é vital para construir confiança e compreensão entre as pessoas.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Compreender os Sentimentos

Introdução

Eles aprenderão como expressar apreciação verbalmente em vez de gestos físicos para se comunicarem melhor em vários ambientes sociais.

Ditado inspirador: “Quanto mais você expressa gratidão pelo que tem, maior a probabilidade de ter ainda mais motivos para expressar gratidão” - Zig Ziglar

Pergunta para reflexão: Como a compreensão das expressões faciais pode me ajudar a construir relacionamentos mais fortes?

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Compreender os Sentimentos

Energizer / Discussão:

Energizador: Peça a cada aluno que feche os olhos e se imagine numa situação social. Peça-lhes que identifiquem a pessoa com quem estão, o local e a atmosfera geral do ambiente. Depois de estabelecerem esses detalhes, peça-lhes que abram os olhos e escrevam no papel o que visualizaram.

Depois de todos terem escrito os seus cenários, peça a cada grupo que discuta e partilhe o que escreveu e depois compare com as respostas do outro grupo. Isso ajudará os alunos a identificar semelhanças ou diferenças entre as interpretações das pessoas sobre as mesmas situações sociais.

Durante esta discussão, peça aos alunos que pensem criticamente sobre a razão pela qual certos elementos podem ser interpretados de forma diferente por pessoas diferentes e como as normas culturais podem moldar as nossas percepções individuais.

Incentive os alunos a desenvolver estratégias para reconhecer sinais não-verbais sutis que possam afetar a comunicação em qualquer circunstância.

Resultado:

- Conscientização dos alunos sobre diferentes situações sociais e atitudes/sentimentos dentro
- Capacidade de reconhecer sentimentos e expressões

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Compreender os Sentimentos

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

A comunicação não verbal é um componente crítico para compreender como alguém se está a sentir. As expressões faciais são um dos meios de comunicação não-verbais mais comuns - sorrir, franzir a testa, levantar as sobrancelhas, etc. - todas têm significados distintos que fornecem informações sobre o pensamento e o sentimento de uma pessoa. O mesmo se aplica à linguagem corporal, como postura, gestos e contato visual. As palavras também podem ser usadas para mostrar emoções positivas ou negativas; no entanto, o tom de voz muitas vezes pode revelar mais do que as palavras faladas. Por exemplo, "Estou tão feliz!" pode ter significados diferentes dependendo de como é dito e do contexto em que é contado.

Além de compreender os sinais não-verbais relacionados com sentimentos e intenções, a etiqueta social associada à expressão de gratidão também deve ser considerada na comunicação com outras pessoas. A gratidão tem implicações diferentes em culturas diferentes; portanto, os alunos precisam estar cientes das normas culturais ao expressar apreciação ou agradecimento.

Conteúdo e ferramentas de formação:
As sessões de formação ao vivo incluem dramatizações onde os alunos praticam a identificação de expressões faciais e linguagem corporal associadas a várias emoções e discussões em grupo sobre diferenças culturais na expressão de gratidão ou agradecimento.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Compreender os Sentimentos

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

A Formação online envolve video-aulas que explicam a importância da comunicação não verbal na compreensão dos sentimentos e intenções das pessoas, além de questionários que reforçam conceitos críticos apresentados nas aulas. discussões entre pares sobre a demonstração adequada de apreciação entre culturas.

Abordagem à Educação Online:

A educação online envolve atividades altamente interativas, como simulações de roleplay e questionários que permitem aos alunos praticar a identificação de expressões faciais e linguagem corporal associadas a diversas emoções (felicidade e tristeza). Além disso, discussões animadas sobre diferenças culturais em relação à expressão de gratidão permitem aos alunos a oportunidade mais significativa de um diálogo significativo com colegas de todo o mundo que podem ter perspectivas diferentes.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Compreender os Sentimentos

Atividades / Exercícios:

Atividade 1: Analisando a Empatia

Duração: 30-45 minutos

Objetivo: Ajudar os alunos a analisar cenários e identificar a resposta mais empática.

Descrição: Os alunos analisarão diferentes cenários para determinar a resposta mais empática. Isto pode ser feito através de discussões em pequenos grupos ou individualmente. Cada aluno deve explicar por que acha que sua resposta é a melhor com base na empatia e na compaixão pelos envolvidos no cenário. Esta atividade ajudará os alunos a desenvolver seu pensamento crítico e competências de empatia.

Exercício: Reflexão e Reconhecimento Duração: 15-30 minutos
Objetivo: Ajudar os alunos a refletir sobre seus próprios pontos fortes e fracos e a reconhecer os pontos fortes e as realizações de seus colegas.

Descrição: Os alunos escreverão uma breve reflexão sobre si mesmos, identificando pontos fortes e fracos. Eles também devem reconhecer o mesmo em seus colegas, fornecendo feedback positivo

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Compreender os Sentimentos

Atividades / Exercícios:

Duração: 45-60 minutos Objetivo: Ajudar os alunos a praticar competências de interação social, como ouvir ativamente, expressar emoções, compreender a linguagem corporal e as expressões faciais e responder adequadamente com empatia. Descrição: Os alunos serão divididos em pequenos grupos para praticar competências de interação social, como escuta ativa, expressão de emoções, compreensão da linguagem corporal e expressões faciais e resposta adequada com empatia. Esta atividade ajudará os alunos a desenvolver suas competências sociais e a capacidade de se comunicarem efetivamente com outras pessoas.

Exercício: Resolução Colaborativa de Problemas Duração: 30-45 minutos

Objetivo: Ajudar os alunos a desenvolver competências de pensamento criativo, mantendo empatia por diferentes perspectivas.

Descrição: Dois alunos trabalharão juntos para resolver um problema utilizando competências de pensamento criativo, mantendo empatia por diferentes perspectivas, revezando-se para ouvir e responder um ao outro com respeito. Este exercício ajudará os alunos a desenvolver suas competências de resolução de problemas e empatia, bem como sua capacidade de trabalhar em colaboração com outras pessoas.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Compreender os Sentimentos

Atividades / Exercícios:

Atividade: Conversa de dramatização

Duração: 60-90 minutos

Objetivo: Ajudar os alunos a praticar competências de comunicação eficazes em conversas.

Descrição: Os alunos representarão várias conversas em pares ou pequenos grupos de três ou mais. Ao praticar técnicas como refletir sobre o que ouvem sem julgamento, permanecer neutro em vez de julgar ou oferecer conselhos, parafrasear o que foi dito em vez de tirar conclusões precipitadas, usar declarações “eu” em vez de atribuir culpas e ouvir ativamente sem interromper ou julgar o que está sendo dito por outra pessoa. Esta atividade ajudará os alunos a desenvolver suas competências de comunicação e de ouvir ativamente e responder com empatia.
Materiais necessários: quadro branco/marcadores/papel/canetas (para anotações e brainstorming)

Resultado:

Links:
https://youtu.be/_DJcTn8Xk0E
https://youtu.be/kIzfH4-qV-k
https://youtu.be/POzqiY3JCnA

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Compreender os Sentimentos

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

Autorreflexão: Os alunos podem refletir sobre o que aprenderam na Unidade 2, perguntando a si mesmos perguntas como "Que preconceitos e julgamentos percebi sobre mim mesmo e sobre os outros?", "Como mudaram minhas perspectivas e atitudes em relação à empatia e à compaixão?" , "Que estratégias aprendi para responder com empatia em qualquer situação?",

Pesquisa: Os alunos devem pesquisar mais sobre o tema, como ler artigos ou livros relacionados à empatia e compaixão e assistir a palestras TED ou outros vídeos educativos sobre o assunto.

Jogos: Os jogos podem ser usados como atividades para uma compreensão mais profunda dos tópicos da Unidade 2. Por exemplo, os jogos exigem que os jogadores representem cenários que envolvam uma resposta empática ou uma demonstração de reconhecimento dos seus pontos fortes.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Compreender os Sentimentos

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

Testes: Os testes também podem ser aplicados após a conclusão de cada seção da Unidade 2, como forma de os alunos autoavaliarem seus conhecimentos. Cada teste deve consistir em uma quantidade igual de questões de múltipla escolha e abertas que desafiem a compreensão dos alunos.

Reflexão em pares/círculo: As atividades de reflexão realizadas em pares ou em círculo permitem que os alunos discutam entre si suas experiências relacionadas ao tema, enquanto compartilham suas percepções e reflexões sobre o que aprenderam. Isto ajuda a promover conexões significativas entre pares, ao mesmo tempo que lhes dá um espaço para revisão e diálogo adequados.

Questionários: Podem ser aplicados questionários para avaliar a compreensão dos alunos sobre os tópicos abordados na Unidade 2. As perguntas podem incluir "Quais você acha que são os benefícios de demonstrar empatia/compaixão?", "Como você responderia a uma situação em que alguém está expressando sentimentos negativos em relação a você?", "Que estratégias você usaria para reconhecer seus pontos fortes e os dos outros?"

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Compreender os Sentimentos

Conclusão da unidade:

Esta unidade conclui que compreender e responder aos sentimentos com empatia e compaixão é uma habilidade vital para construir relacionamentos significativos e promover interações sociais positivas.
Ao explorar o conceito de empatia e aprender estratégias práticas para aplicá-lo em qualquer situação, os alunos ganharam uma maior consciência dos seus próprios preconceitos e sensibilidades em relação às experiências dos outros.

Cultivar a valorização de seus pontos fortes e de seus colegas ajuda a promover a autoconfiança, o respeito e a confiança. Com um conhecimento mais profundo de como as suas emoções afetam as emoções dos outros, os alunos estão mais bem equipados para desenvolver laços interpessoais significativos baseados na compreensão, aceitação e apoio.

Recomendações para o envolvimento dos pais, a fim de apoiar as atividades online das crianças:

- Os pais devem garantir que os seus filhos estão conscientes das potenciais consequências da publicação de informações online que podem ser prejudiciais para eles próprios ou para terceiros.
- Os pais devem enfatizar a importância de serem respeitosos com os outros, mesmo quando comunicam online.
- Os pais devem lembrar aos seus filhos que o que é publicado online pode ser permanente e não pode ser retirado, por isso devem pensar cuidadosamente antes de publicar qualquer coisa.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Cultivar a Consciência Social

Nesta unidade, exploraremos o poder da consciência social e como ela desempenha um papel crucial na promoção de relacionamentos significativos com os nossos pares. Através de atividades interativas, palestras e discussões em grupo, os alunos compreenderão melhor a empatia e a compaixão. Aprenda como os seus próprios sentimentos podem impactar os estados emocionais dos outros, tome consciência de quaisquer preconceitos que possam ter, torne-se mais sensível às experiências dos outros e desenvolva estratégias práticas para responder com empatia em qualquer situação.

No final desta unidade, os alunos terão aumentado sua capacidade de reconhecer os pontos fortes únicos de si mesmos e dos outros, o que é essencial para criar conexões positivas com colegas e superiores. Os alunos também terão maior autoconsciência e abertura para reconhecer essas características nas pessoas ao seu redor.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Cultivar a Consciência Social

Energizer / Discussão:

Peça aos alunos que reflitam sobre quando sentiram empatia ou compaixão por outra pessoa.

Peça-lhes que reservem alguns momentos para relembrar os detalhes dessa experiência e considerar como seus sentimentos impactaram o estado emocional da outra pessoa. Depois que todos tiverem a oportunidade de relembrar suas memórias, peça-lhes que compartilhem com o grupo.

A seguir, peça aos alunos que considerem seus preconceitos sobre diferentes pessoas e situações. Peça-lhes que considerem como esses preconceitos podem levar a mal-entendidos ou respostas prejudiciais. Incentive os alunos a estarem conscientes de suas próprias mentalidades e a reconhecer quando certas atitudes podem orientá-los em uma direção inútil.

Por fim, desafie os alunos com uma atividade interativa que coloque esses conceitos em prática. Divida todos em grupos e dê a cada grupo um exemplo de cenário em que alguém poderia responder com empatia ou compaixão (como apoiar um amigo num momento difícil).

Resultado:

- Aumento da consciência social entre os alunos
- Melhor empatia e compaixão

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Cultivar a Consciência Social

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

A base teórica da consciência social remonta às teorias da inteligência emocional. Inteligência emocional, ou EQ, é compreender, usar e gerir emoções para interagir efetivamente com outras pessoas. Envolve identificar emoções, tanto em si como nos outros, e compreender como interpretá-las e responder adequadamente. Através desta compreensão, os indivíduos podem tornar-se mais conscientes do impacto do seu comportamento sobre aqueles que os rodeiam e melhor equipados para gerir relacionamentos de forma positiva.

No que diz respeito ao conteúdo de formação para cursos presenciais e online relacionados com a consciência social, atividades como dramatização, simulações, contação de histórias e exercícios de grupo podem ser utilizadas como ferramentas para aprofundar a compreensão da empatia e da compaixão.

Usar fóruns de discussão ou dividir-se em salas virtuais onde os alunos possam praticar a resposta com empatia também pode ser benéfico. Para cursos on-line, elementos multimídia como vídeos ou música podem proporcionar uma experiência imersiva que apoia os objetivos de aprendizagem e permite que os alunos acessem o material em seu próprio ritmo.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Cultivar a Consciência Social

Atividades / Exercícios:

Atividade de Discussão

Duração: 30-60 minutos
Objetivo: Ajudar os alunos a desenvolver argumentos e evidências que apoiem ou refutem uma determinada afirmação relacionada à empatia e à compaixão.

Descrição: Os alunos serão apresentados a um tópico de discussão relacionado à empatia e compaixão e solicitados a desenvolver argumentos e evidências que apoiem ou refutem a afirmação dada. Depois que os alunos discutirem seus pontos de vista, eles serão solicitados a resumir sua compreensão do assunto para aprofundar seu conhecimento. Esta atividade ajudará os alunos a desenvolver o pensamento crítico e as competências de argumentação, bem como a compreensão da empatia e da compaixão.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Cultivar a Consciência Social

Atividades / Exercícios:

Exercício estilo café aberto

Duração: 45-60 minutos
Objetivo: Incentivar os alunos a compartilharem suas experiências, sentimentos e perspectivas sobre empatia e compaixão em um ambiente seguro.

Descrição: Este exercício incentiva os alunos a compartilharem as suas experiências, sentimentos e perspetivas sobre empatia e compaixão num ambiente seguro. Depois de apresentar uma solicitação, cada aluno revezar-se-á compartilhando as suas respostas enquanto todos os outros ouvem com atenção. O facilitador pode moderar, suscitando mais perguntas ou acrescentando contexto adicional, conforme necessário. Esta atividade ajudará os alunos a desenvolver suas competências sociais e empatia, ouvindo e respondendo às experiências e perspectivas de seus colegas.

Jogos Rápidos

Duração: 15-30 minutos
Objetivo: Reforçar rapidamente conceitos relacionados à empatia e compaixão.

Descrição: Jogos rápidos são ótimos para reforçar conceitos rapidamente e podem variar desde perguntas triviais sobre empatia e compaixão até charadas ou jogos de palavras que incorporam palavras vitais do conteúdo do módulo. Esta atividade ajudará os alunos a reter informações relacionadas à empatia e compaixão de uma forma divertida e envolvente.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Cultivar a Consciência Social

Atividades / Exercícios:

Jogos de Cartas

Duração: 30-45 minutos
Objetivo: Ensinar competências de consciência social como empatia e compaixão de uma forma divertida.

Descrição: Jogos de cartas como Charades ou Uno também podem ser usados como uma ferramenta eficaz para ensinar competências de consciência social, como empatia e compaixão, de uma forma divertida. Os jogadores devem ouvir ativamente as descrições uns dos outros sobre qual carta eles precisam, entender a origem dos outros e trabalhar juntos para vencer o jogo! Esta atividade ajudará os alunos a desenvolver suas competências sociais e a capacidade de se comunicarem efetivamente com outras pessoas.

Recursos/auxílios visuais

Duração: 30-60 minutos
Objetivo: Ajudar os alunos a compreender melhor conceitos relacionados à consciência social, como empatia e compaixão, de uma forma mais visual.

Descrição: Fornecer recursos e auxílios visuais como posters, gráficos, infográficos ou filmes inspiradores pode ajudar os alunos a compreender melhor conceitos relacionados com a consciência social, como empatia e compaixão, de uma forma mais visual e mais fácil de compreender do que apenas as aulas tradicionais.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Cultivar a Consciência Social

Atividades / Exercícios:

Adaptações para Alunos com Necessidades Especiais

Objetivo: Garantir que todos os alunos possam participar em atividades relacionadas com conscientização social, independentemente de capacidades ou limitações físicas ou mentais.

Descrição: Ao criar atividades relacionadas à conscientização social, todos os alunos podem participar independentemente das suas capacidades ou limitações físicas ou mentais. Os professores podem adaptar as atividades para garantir que todos os alunos possam participar, fornecendo recursos visuais, apoio adicional ou atividades alternativas. Isso garantirá que todos os alunos possam desenvolver as suas competências de consciência social, incluindo empatia e compaixão.

Resultado:

Devem ser feitas adaptações para que todos os alunos possam se envolver com o material de acordo com suas necessidades. Por exemplo, as modificações podem incluir a divisão de tarefas complexas em etapas simples com apoio extra ou o fornecimento de atividades alternativas, se necessário devido a limitações físicas).
Links para apresentações e descrições de exercícios que melhoram os conhecimentos ou competências descritos no módulo.
Links:
https://youtu.be/Tfpyu84pg6k
ı/516900215

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Cultivar a Consciência Social

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

Perguntas para reflexão guiada e autoavaliação:

- Como cresci em termos de minha compreensão de empatia e compaixão?
- Como posso reconhecer e apreciar melhor os meus pontos fortes e os dos outros?
- Que mudanças posso fazer para criar um ambiente mais empático em casa, na escola ou no trabalho?
- De que forma os meus preconceitos afetam o modo como interajo com pessoas de diversas origens?
- Que estratégias me ajudaram a responder com compaixão quando enfrentei situações difíceis?
- Em quais áreas devo me concentrar para cultivar ainda mais a empatia e a compaixão?

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Cultivar a Consciência Social

Conclusão da unidade:

Concluindo, esta unidade de consciência social explorou a importância da empatia e da compaixão nas relações interpessoais. Adquirimos uma compreensão das nossas próprias emoções e de como estas podem afetar os estados emocionais dos outros, bem como aprendemos estratégias práticas para responder com empatia em qualquer situação.

Além disso, aumentamos a nossa consciência dos nossos pontos fortes e dos outros, aprofundando as nossas ligações com pares e superiores. Com essas bases, os alunos estão agora equipados com o conhecimento e as competências para promover relacionamentos significativos e, ao mesmo tempo, conhecer a dinâmica social.

Para aprofundar a compreensão deste tópico, os alunos são incentivados a explorar outros fundamentos teóricos encontrados em artigos, resultados de pesquisas, livros, aulas em vídeo e muito mais.
Link: https://study.com/academy/lesson/social-awareness-definition-example-theories.html?wvideo=n5y01yyd4a

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online das crianças:

- Os pais devem ajudar a promover hábitos saudáveis, incentivando o uso positivo da tecnologia, como a participação em websites educativos ou atividades organizadas por organizações confiáveis.
- Os pais devem ser bons modelos, exibindo comportamento apropriado em suas contas nas redes sociais.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Desenvolvimento da Consciência Social e Competências de Comunicação

Introdução

A comunicação eficaz é uma competência crítica nas relações pessoais e profissionais. Esta unidade visa aumentar a consciência social e desenvolver melhores competências de comunicação, essenciais para estabelecer relações significativas baseadas no respeito, apoio, confiança e compreensão mútuos. No final desta unidade, os alunos estarão equipados com competências para comunicar de forma eficaz e estabelecer relações positivas que podem ter um impacto significativo no seu sucesso pessoal e profissional.

Provérbio inspirador: "A comunicação é a chave para o sucesso pessoal e profissional." Esta citação enfatiza a importância da comunicação em todos os aspetos da vida e como dominá-la pode levar ao sucesso.

Pergunta para reflexão: Como a comunicação eficaz impactou sua vida? Esta questão incentiva os alunos a refletirem sobre suas próprias experiências e a reconhecerem a importância das competências de comunicação nas suas relações pessoais e profissionais.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Desenvolvimento da Consciência Social e Competências de Comunicação

Energizer / Discussão:

Aqui estão algumas ideias para energizers ou discussões:

Verifique a localização dos alunos: em um ambiente on-line, pode pedir aos alunos que compartilhem de onde estão e como está o ambiente na sua localização. Esta atividade simples pode ajudar a quebrar o gelo e criar um sentimento de comunidade entre os alunos.

Verdadeiro ou Falso: Crie uma lista de afirmações relacionadas à consciência social e competências de comunicação e peça aos alunos que indiquem se são verdadeiras ou falsas. Esta atividade pode ajudar a avaliar o conhecimento prévio dos alunos e gerar discussão em torno do tema.

Estilo de comunicação pessoal: Peça aos alunos que pensem sobre o seu estilo de comunicação pessoal e como isso afeta suas interações com outras pessoas. Esta atividade pode incentivar os alunos a refletir sobre os seus próprios hábitos de comunicação e a considerar como podem melhorar as suas competências de comunicação.

Banda Desenhada de erros: mostre aos alunos uma série de banda desenhada ou ilustrações que retratam erros comuns de comunicação, como interromper, não ouvir ou usar linguagem inadequada. Peça aos alunos que identifiquem os erros e discutam como eles poderiam ter sido evitados. Esta atividade pode ajudar os alunos a compreender a importância da comunicação eficaz e o impacto dos erros de comunicação.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Desenvolvimento da Consciência Social e Competências de Comunicação

Energizer / Discussão:

Compartilhe uma história: peça aos alunos que contem uma história pessoal sobre uma experiência de comunicação que teve um impacto significativo nas suas vidas. Esta atividade pode ajudar os alunos a conectarem-se uns com os outros a nível pessoal e gerar discussões sobre a importância das competências de comunicação.

Nota: Dependendo do ambiente de aprendizagem, os alunos podem ou não precisar de escrever nada. As atividades listadas acima podem ser adaptadas para se adequarem a diferentes ambientes de aprendizagem e podem ser modificadas para incluir a escrita ou outras formas de participação

Resultado:

Estas atividades ajudam a criar um ambiente de aprendizagem positivo e envolver os alunos com o tópico. Energizers e discussões também podem ser usados para avaliar o conhecimento prévio dos alunos, gerar discussões sobre o tema e estimular a reflexão e a autoconsciência. Ao adaptar as atividades para se adequarem a diferentes ambientes de aprendizagem e incluir a escrita ou outras formas de participação, os alunos podem envolver-se no tópico da forma que for mais eficaz para eles. No geral, energizers e discussões podem ajudar os alunos a sentirem-se mais conectados ao tópico e aumentar a sua motivação para aprender.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Desenvolvimento da Consciência Social e Competências de Comunicação

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

A consciência social e as competências de comunicação são essenciais para estabelecer relacionamentos positivos e alcançar o sucesso em ambientes pessoais e profissionais. A consciência social envolve ser capaz de reconhecer e compreender os sentimentos, perspetivas e necessidades dos outros. A comunicação eficaz envolve expressar-se de forma clara e ouvir ativamente os outros. Estas competências são essenciais para construir confiança, estabelecer relacionamentos e criar um ambiente social ou de trabalho positivo.

Definições:
Sinais sociais: Sinais não-verbais, como expressões faciais, tom de voz e linguagem corporal, que transmitem os sentimentos e intenções de uma pessoa.

Empatia: A capacidade de compreender e compartilhar os sentimentos dos outros.

Motivação intrínseca: O impulso interno para atingir os objetivos de alguém que vem de dentro de si mesmo, e não de fatores motivadores externos.

.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Desenvolvimento da Consciência Social e Competências de Comunicação

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

Ferramentas e abordagens para formação presencial e on-line podem incluir:
Escuta ativa: Estar totalmente presente e envolvido em uma conversa para compreender a perspectiva do interlocutor.
Feedback eficaz: Fornecer feedback construtivo que seja específico, acionável e sem julgamentos.
Resolução de conflitos: Estratégias para resolver conflitos e divergências de forma construtiva.
Expressão de gratidão: compreender como expressar gratidão de forma adequada e as diferenças culturais relacionadas ao agradecimento

Abordagem à Educação Online:
A educação online requer diferentes estratégias e abordagens para envolver os alunos de forma eficaz. Algumas abordagens para a educação online incluem:
Criar um ambiente de aprendizagem estruturado: Fornecer instruções claras, objetivos de aprendizagem e prazos para ajudar os alunos a permanecerem no caminho certo.
Incentivar a interação e o envolvimento: Oferecer oportunidades para os alunos interagirem uns com os outros através de fóruns de discussão, projetos de grupo e atividades on-line.
Uso de multimédia: Inclui vídeos, animações e simulações interativas para aprimorar a experiência de aprendizagem.
Fornecer feedback e suporte: Oferecer feedback e suporte regulares aos alunos para ajudá-los a permanecer motivados e no caminho certo.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Desenvolvimento da Consciência Social e Competências de Comunicação

Atividades / Exercícios:

Forneceremos exemplos de atividades e exercícios que os alunos podem usar para aplicar os seus conhecimentos de consciência social e competências de comunicação. Estas atividades e exercícios incluirão diversas formas de ferramentas de média, como PPT, gráficos, cartazes, filmes inspiradores ou motivacionais, quadrinhos e recursos visuais para reuniões. Além disso, os alunos serão incentivados a interagir e trabalhar juntos através de discussões, argumentos a favor e contra, discussões abertas no estilo café, jogos rápidos e jogos que exigem participação, como jogos de cartas. Também forneceremos exemplos aplicáveis a alunos com necessidades especiais.

Atividades / Exercícios:

Role-Playing: os alunos podem participar de exercícios de role-playing para praticar competências de comunicação, como escuta ativa e feedback eficaz. Por exemplo, os alunos podem revezar-se para fingir ser um gerente, dando feedback a um funcionário e vice-versa.

Jogo de Comunicação: os alunos podem participar em um jogo de comunicação como “Telefone”, onde uma pessoa sussurra uma mensagem para outra pessoa, e a mensagem é passada pela linha até que a última pessoa a receba e a diga em voz alta. Este exercício pode ajudar os alunos a praticar as suas competências auditivas e melhorar sua capacidade de transmitir mensagens com clareza.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Desenvolvimento da Consciência Social e Competências de Comunicação

Atividades / Exercícios:

Análise do estilo de comunicação pessoal: os alunos podem realizar uma autoavaliação para analisar o seu estilo de comunicação pessoal e identificar áreas de melhoria. Este exercício pode incentivar os alunos a refletir sobre os seus próprios hábitos de comunicação e a considerar como podem melhorar as suas competências de comunicação.

Reconhecimento de Expressões Faciais: os alunos podem participar num exercício onde são mostradas imagens de diversas expressões faciais e devem identificar a emoção que está a ser transmitida. Este exercício pode ajudar os alunos a melhorar a sua capacidade de reconhecer sinais sociais e compreender melhor as emoções dos outros.

Discussão em grupo: os alunos podem participar de discussões em grupo para explorar tópicos relacionados à consciência social e competências de comunicação. Por exemplo, os alunos podem discutir o impacto das diferenças culturais na comunicação e estratégias para comunicar eficazmente em diversos ambientes.

Exemplos Aplicáveis a Alunos com Necessidades Especiais:
Recursos visuais: os alunos com deficiência visual podem se beneficiar do uso de recursos visuais, como pôsteres e gráficos com alto contraste e tamanhos de fonte grandes.

Gravações de áudio: alunos com deficiência auditiva podem beneficiar de gravações de áudio de palestras e discussões.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Desenvolvimento da Consciência Social e Competências de Comunicação

Atividades / Exercícios:

Métodos Alternativos de Comunicação: alunos com deficiências de fala ou outros desafios de comunicação podem se beneficiar de métodos alternativos de comunicação, como linguagem de sinais ou tecnologia assistiva.

Essas atividades e exercícios podem ajudar os alunos a aplicar os seus conhecimentos de consciência social e competências de comunicação de maneira prática e envolvente. Ao fornecer exemplos e incentivar a interação e a colaboração, os alunos podem desenvolver as suas competências e melhorar a sua capacidade de comunicar eficazmente em ambientes pessoais e profissionais. Serão fornecidos links para apresentações e descrições de exercícios para facilitar o processo de aprendizagem.

Resultado:

Role-Playing: Este link fornece uma descrição de um exercício de role-playing que ajuda os alunos a praticar competências de comunicação, como escuta ativa e feedback eficaz. Inclui instruções sobre como configurar e facilitar o exercício: https://www.mindtools.com/CommSkll/RolePlaying.htm

Jogo de Comunicação: Este link fornece uma descrição de um jogo de comunicação chamado “Telefone” que ajuda os alunos a praticar as suas competências auditivas e melhorar a sua capacidade de transmitir mensagens com clareza. Inclui instruções sobre como jogar: https://www.verywellfamily.com/telephone-game-for-kids-620569

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Desenvolvimento da Consciência Social e Competências de Comunicação

Resultado:

Análise do Estilo de Comunicação Pessoal: Este link fornece uma planilha de autoavaliação que os alunos podem usar para analisar o seu estilo de comunicação pessoal e identificar áreas de melhoria. Inclui instruções sobre como concluir a avaliação: https://www.extension.iastate.edu/communications/sites/www.extension.iastate.edu/files/communication/commstyles_selfassessment.pdf

Reconhecimento de Expressão Facial: Este link fornece a descrição de um exercício que ajuda os alunos a melhorar a sua capacidade de reconhecer sinais sociais e compreender melhor as emoções dos outros. Inclui instruções sobre como configurar e facilitar o exercício: https://www.teachingenglish.org.uk/article/facial-expressions-activity

Discussão em Grupo: Este link fornece uma lista de tópicos de discussão relacionados com a consciência social e competências de comunicação. Inclui instruções para os alunos explorarem tópicos como diferenças culturais na comunicação e estratégias para se comunicarem de forma eficaz em diversos ambientes: https://www.scholastic.com/teachers/articles/teaching-content/discussion-starters-improving-communication-skills /

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Desenvolvimento da Consciência Social e Competências de Comunicação

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

Autorreflexão: os alunos podem se envolver em autorreflexão registando num diário as suas experiências e pensamentos relacionados com a consciência social e competências de comunicação. Estes podem refletir sobre os seus hábitos de comunicação, identificar áreas de melhoria e definir metas para crescimento futuro.

Pesquisa: os alunos podem realizar pesquisas sobre temas relacionados com consciência social e competências de comunicação para aprofundar a sua compreensão do assunto. Eles podem ler artigos, livros e trabalhos académicos para expandir os seus conhecimentos e obter novos insights.

Questionários: os alunos podem preencher questionários ou pesquisas para avaliar seu próprio estilo de comunicação e identificar áreas de melhoria. Estes também podem usar essas ferramentas para obter feedback de outras pessoas e obter informações sobre como o seu estilo de comunicação é percebido pelos outros.

Jogos e Testes: os alunos podem participar em jogos ou testes elaborados para melhorar a sua consciência social e competências de comunicação. Estas atividades podem ajudar os alunos a praticar as suas competências de uma forma divertida e envolvente.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Desenvolvimento da Consciência Social e Competências de Comunicação

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

Reflexão em Pares ou em Círculo: os alunos podem participar de exercícios de reflexão com um parceiro ou em roda. Estes podem revezar-se para compartilhar as suas experiências, pensamentos e perceções relacionadas com a consciência social e competências de comunicação, e fornecer feedback e apoio uns aos outros.

Check-ins individuais ou em grupo: Os alunos podem participar em check-ins individuais ou em grupo para avaliar o seu progresso e identificar áreas de melhoria. Estes podem usar essas verificações para refletir sobre a sua aprendizagem, definir novas metas e discutir estratégias para alcançá-las. Estes check-ins podem ser feitos individualmente com um professor ou mentor, ou como uma discussão em grupo para promover a colaboração e o apoio.

Estas diferentes formas de aprofundar o conhecimento e refletir sobre a aprendizagem podem ajudar os alunos a obter uma compreensão mais profunda da consciência social e das competências de comunicação, identificar áreas de melhoria e desenvolver estratégias de crescimento. Ao se envolverem nessas atividades e participarem em check-ins individuais ou em grupo, os alunos podem continuar a melhorar as suas competências e a construir relacionamentos positivos com outras pessoas.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Desenvolvimento da Consciência Social e Competências de Comunicação

Conclusão da unidade:

Concluindo, esta unidade sobre o desenvolvimento de consciência social e competências de comunicação proporcionou aos alunos o conhecimento, as competências e as estratégias necessárias para estabelecer relacionamentos significativos baseados no respeito, apoio, confiança e compreensão mútuos. Através de uma combinação de formação teórica, conteúdo de formação e atividades e exercícios interativos, os alunos adquiriram uma compreensão mais profunda dos sinais sociais, expressando gratidão, construindo empatia e compaixão, reconhecendo pontos fortes e motivação intrínseca.

Embora esta unidade tenha fornecido uma base sólida para os alunos desenvolverem, há sempre espaço para maior crescimento e desenvolvimento. Fundamentos teóricos adicionais podem ser encontrados numa variedade de fontes, incluindo artigos, resultados de pesquisas, digitalizações, livros referenciados e palestras em vídeo em plataformas como o YouTube. Ao continuar a explorar estas fontes e ao envolver-se na reflexão e autoavaliação contínuas, os alunos podem continuar a desenvolver e aperfeiçoar a sua consciência social e competências de comunicação.

No geral, as competências e conhecimentos adquiridos nesta unidade são essenciais não apenas para o crescimento pessoal, mas também para o sucesso nos contextos académico, profissional e social. Ao continuar a praticar e a aperfeiçoar estas competências, os alunos podem construir relacionamentos mais fortes, comunicar de forma mais eficaz e alcançar os seus objetivos com maior facilidade e confiança.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Desenvolvimento da Consciência Social e Competências de Comunicação

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online das crianças:

Incentivar a comunicação aberta: Os pais podem encorajar os seus filhos a comunicar aberta e honestamente sobre as suas experiências e desafios relacionados com a consciência social e as competências de comunicação. Ao criar um ambiente seguro e de apoio para discussão, os pais podem ajudar os seus filhos a construir confiança e a desenvolver as suas competências.

Monitorizar a atividade online: Os pais podem monitorizar a atividade online dos seus filhos para garantir que estes estejam envolvidos em interações positivas e produtivas. Isso pode incluir a verificação de perfis de redes social e aplicações de mensagens, bem como a monitorização de jogos online e atividades de conversação por vídeo.

Fornecer recursos e apoio: Os pais podem fornecer aos seus filhos recursos e apoio para ajudá-los a desenvolver a sua consciência social e competências de comunicação. Isso pode incluir a recomendação de livros, artigos ou vídeos sobre o assunto, bem como a oferta de orientação e aconselhamento quando necessário.

Modelo de comunicação positiva: Os pais podem modelar competências de comunicação positiva nas suas próprias interações com os seus filhos e outras pessoas. Ao demonstrar escuta ativa, empatia e respeito, os pais podem dar um exemplo positivo e reforçar a importância destas competências.

Co-funded by the European Union

Módulo 2 - Comunicação

INTRODUÇÃO AO MÓDULO

Bem-vindo ao módulo "Comunicação"! Este módulo foi projetado para ajudar os professores a apoiar os seus alunos no desenvolvimento de competências essenciais de comunicação. Quantas vezes já se deparou com a citação: ‘comunicação é fundamental?’ É algo que fazemos todos os dias de nossas vidas, seja por expressão oral, correspondência escrita ou através da linguagem corporal. Mas por que isso é tão importante? Bem, primeiro vamos entender o que é comunicação. Em termos simples, é o ato de transferir informações de uma pessoa para outra. No entanto, é importante compreender que a comunicação só é eficaz se o recetor compreender a mensagem.

Ao longo deste módulo, como professores, aprenderá como orientar os seus alunos a:

- compreender e desenvolver um senso de seguir a etiqueta de comunicação,
- detetar e compreender sinais não-verbais e a sua importância,
- compreender a importância da escuta ativa, dando opiniões claras e argumentadas (os 5 C's da comunicação) para uma comunicação eficiente,
- desenvolver competências de negociação.

Este módulo tem como objetivo equipá-lo com ferramentas e estratégias para ajudar os seus alunos a desenvolver efetivamente as suas competências de comunicação.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Etiqueta e sinais não-verbais

Introdução

Bem-vindo à Unidade “Etiqueta e sinais não-verbais”. Esta unidade apresenta o uso eficaz da etiqueta de comunicação e aborda tópicos como o reconhecimento de sinais não-verbais. Ao final desta unidade aprenderemos o que é e como se comunicar, diferentes formas de comunicação (usando sinais, linguagem corporal, etc.) e por que seguir a etiqueta é uma crítica para uma boa comunicação.

A etiqueta de comunicação refere-se às formas aceitas de comunicação com outras pessoas no local de trabalho. Uma boa etiqueta de comunicação inclui comportamentos e estratégias que podem ajudá-lo a transmitir informações com clareza, ao mesmo tempo que mantém relacionamentos positivos com os seus supervisores, colegas e clientes.

Diz-se que a comunicação não-verbal transmite até 93% das nossas mensagens de comunicação globais. Talvez seja por isso que se diz que as ações falam mais alto que as palavras. As dicas não-verbais são as nossas ações e comportamentos, expressões faciais e gestos e dicas vocais. Abrangem considerações sobre espaço pessoal, toque, movimento corporal e tom de voz, entre outros. Em considerações de cortesia e etiqueta, queremos ter certeza de que os sinais de comunicação não-verbal estão a enviar as mesmas mensagens corteses, respeitosas, atenciosas e honestas que as suas próprias palavras.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Etiqueta e sinais não-verbais

Introdução

Perguntas para pré-avaliação:

- O que entende quando ouve a palavra “comunicação”?
- O que é etiqueta de comunicação?
- Por que seguir a etiqueta é tão importante?
- Podemos nos comunicar sem usar palavras?

Co-funded by
the European Union

Unidade 1: Etiqueta e sinais não-verbais

Energizer / Discussão:

Este energizer centra-se na comunicação e em como podemos ficar confusos quando não somos capazes ou não comunicamos de forma eficaz. É uma ótima maneira de enfatizar questões-chave da comunicação no local de trabalho e apoiaria qualquer curso de formação que envolva competências de comunicação.

Recursos necessários:

• Um baralho de cartas para cada grupo de quatro participantes

Instruções:

1. Divida os participantes em grupos de quatro e forneça a cada grupo um baralho de cartas
2. Dê a cada um dos participantes uma folha de papel com instruções específicas para o jogo que irão jogar. Só eles deveriam ver isso.

Nota: A regra de cada participante será diferente, por exemplo… a) As cartas pretas sempre ganham b) A carta mais alta ganha a rodada c) A carta mais baixa ganha a rodada d) As cartas com figuras (rei, rainha, valete) vencem todas as outras cartas

3. Peça aos participantes para começarem a jogar jogando uma carta de cada vez. É importante notar que 'ELES NÃO PODEM FALAR'
4. Permita que os participantes joguem por cerca de 5 minutos e comecem a ficar frustrados
5. Pare o jogo e depois faça uma discussão em grupo sobre quais são os problemas surgem quando não consegue ou não se comunica, as frustrações e sentimentos que isso provoca

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Etiqueta e sinais não-verbais

Energizer / Discussão:

6. Transfira essa aprendizagem para o ponto de formação ou para questões no local de trabalho. Isso ajuda a discutir os problemas com uma comunicação eficaz.

Objetivos:
Este energizer é ótimo para explorar conceitos sobre comunicação eficaz e como precisamos nos comunicar para atingir os mesmos resultados e objetivos.

Resultado:

Os alunos compreendem que a comunicação é mais do que apenas falar - é a forma de se expressar de uma forma que é compreendido, as expressões faciais, a comunicação não-verbal e também as emoções e lidar com elas desempenha um papel fundamental.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Etiqueta e sinais não-verbais

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

Comunicação é simplesmente o ato de transferir informações de um lugar, pessoa ou grupo para outro.
Toda comunicação envolve (pelo menos) um remetente, uma mensagem e um destinatário. Isto pode parecer simples, mas a comunicação é na verdade um assunto muito complexo.

A transmissão da mensagem do remetente ao destinatário pode ser afetada por uma grande variedade de coisas. Estes incluem as nossas emoções, a situação cultural, o meio utilizado para comunicar e até a nossa localização. A complexidade é a razão pela qual boas competências de comunicação são consideradas tão desejáveis em todo o mundo: uma comunicação precisa, eficaz e inequívoca é, na verdade, extremamente difícil.

Dicas para seguir a etiqueta de comunicação:

- Mantenha contato visual razoável - concentre-se na pessoa com quem você está falando, não olhe para o telefone ou relógio. A pessoa espera sua total atenção, suas ações falam muito mais alto que palavras.
- Deixe-os falar - ouça o que a outra pessoa está dizendo e evite interromper ou completar as frases por ela. Simplesmente ouça e responda depois que eles terminarem de falar.
- Repita o que foi dito – mostre à outra pessoa que está a ouvir com atenção e entende o que ela está a dizer. Por exemplo, “então o que está a dizee é…”. Isso mostrará à outra pessoa que está realmente a fazer um esforço para a entender.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Etiqueta e sinais não-verbais

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

- Seja conciso - esteja atento e respeite o tempo dos outros. Tente manter a sua mensagem direta, simples e específica.
- Expresse-se gentilmente - não tenha medo de expressar as suas preocupações ou opiniões. Mas seja sempre educado e tenha a mente aberta para os diferentes pontos de vista que os outros possam expressar.
- Pense bem - escolha o método de entrega correto na comunicação. Decida sobre a forma mais apropriada para a sua mensagem, seja uma mensagem de texto, um e-mail ou uma conversa cara a cara.
- Evite tópicos delicados - mantenha-se profissional, dependendo do ambiente e prepare os seus pontos de discussão para responder ao fluxo da conversa. As pessoas geralmente não querem ser colocadas em posições desconfortáveis ou enfrentar conversas estranhas.
- Faça perguntas - a comunicação eficaz envolve perguntas abertas recíprocas como forma de obter compreensão, promover novas ideias, resolver qualquer confusão e manter a colaboração.
- Mantenha-se atualizado – seja honesto e recetivo ao se comunicar. Assuma a responsabilidade pelo seu trabalho e também pelas suas ações. Tente manter-se informado e se houver algum atraso, simplesmente fale sobre isso ou peça ajuda.
- Seja aberto - use a sua voz (respeitosamente) e deixe os outros saberem o que pensa. Ofereça os seus insights, experiências, sugestões e também esteja disposto a ouvir e expandir ideias.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Etiqueta e sinais não-verbais

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

Alguns tipos de comunicação não verbal:

Expressões faciais – uma coisa importante que muitas pessoas não sabem é que as expressões faciais são universais. Existem sete emoções básicas. São tristeza, raiva, nojo, medo, surpresa, desprezo e felicidade. Embora as nossas culturas possam moldar as nossas visões do mundo e os nossos comportamentos, as expressões faciais são universais em todo o mundo.

Gestos – existem muitos tipos de gestos. Todos sabemos que alguns deles são deliberados, como acenar ou apontar, enquanto outros não. Por exemplo, existem gestos de adaptação, como tocar algumas partes do corpo, anéis, clicar em canetas e assim por diante. Estes costumam ser exibidos quando alguém está em perigo. Durante uma apresentação, pode perceber que alguns palestrantes adotam esse tipo de gesto. Existem também gestos de ilustrador, talvez um dos mais naturais. Eles são usados subconscientemente e ilustram a mensagem verbal.

Postura e movimento – postura e movimento são fatores-chave da linguagem corporal. A maioria das pessoas adotará comportamentos ou ações reconfortantes durante momentos stressantes. A postura e o movimento podem dizer como alguém se a está sentir. Por exemplo, uma postura com os braços cruzados transmite a mensagem de que não está aberto a novas ideias ou soluções. Ou a postura com as pernas cruzadas é conhecida como postura de desafio e defensiva. Postura e movimento enviam informações sobre atitude.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Etiqueta e sinais não-verbais

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

- Paralinguística – a comunicação não-verbal é um domínio amplo que inclui todas as subtilezas do nosso corpo. A paralinguística é representada pelo tom de voz, altura, volume e inflexão. Pense em como o significado de uma frase pode ser alterado apenas pela forma como pronuncia e articula diferentes palavras. Mal-entendidos podem surgir de pequenas coisas, como não ouvir uma palavra corretamente. Pode identificar como o outro se está a sentir apenas ouvindo atentamente o que e como este apresenta as suas ideias. Um tom de voz frio está relacionado a emoções negativas, enquanto um tom caloroso está relacionado a emoções mais positivas.

- Olhar fixo - os olhos são a janela da alma. E eles nunca mentem. O contato visual é usado por todos numa conversa porque ajuda a recolher informações. Também o ajuda a obter feedback do ambiente e a perceber a linguagem corporal do seu interlocutor. No entanto, o contato visual ajuda-nos a estabelecer uma conexão com outras pessoas. O contato visual poderá significar que alguém está pronto para se comunicar e ouvi-lo. Os olhos também podem ser usados para enviar sinais diferentes.

- Aparência - acredita-se que a comunicação não-verbal também seja facilitada pelas cores que vestimos, pelas roupas que vestimos, pelos cortes de cabelo que fazemos e outras características físicas. Cores diferentes podem provocar emoções diversas. Respostas fisiológicas, avaliações e conclusões podem ser influenciadas pela aparência.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Etiqueta e sinais não-verbais

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

- Artefactos – outros meios de comunicação não-verbal incluem objetos e imagens. Pode escolher um avatar num fórum on-line, por exemplo, para representar a sua identidade e compartilhar informações sobre quem você é e o que gosta. As pessoas frequentemente investem muito esforço para criar uma imagem para si mesmas e cercando-se de itens que servem como símbolos de coisas que são significativas para elas.

- Espaço pessoal – o espaço físico pode ser usado para transmitir uma variedade de sinais não-verbais, tais como expressões de proximidade e simpatia, domínio ou hostilidade. Na maioria das sociedades, ter menos espaço pode levar ao aumento da intimidade ou à conduta hostil. Uma pessoa que teve seu espaço pessoal invadido por outra pode se sentir intimidada e reagir defensivamente.

- Comunicação visual - comunicação visual é qualquer forma de comunicação profissional que utiliza recursos visuais. Por exemplo, usamos um sinal vermelho para significar “perigo”, uma caveira entre dois pedaços de osso dispostos transversalmente para simbolizar “perigoso” e uma imagem de um cigarro aceso com uma cruz para indicar “não fumar”.

- Ambiente – os aspetos psicológicos e físicos do ambiente de comunicação também se enquadram no ambiente. O ambiente é um componente crucial do processo de comunicação dinâmico, mais do que as mesas e cadeiras de um escritório.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Etiqueta e sinais não-verbais

Atividades / Exercícios:

Atividade 1: “Preencher as lacunas”

Materiais necessários: Folhas com texto que possui lacunas a serem preenchidas.

Instruções: O professor entrega a cada aluno uma folha com um texto que contém lacunas que precisam ser preenchidas. O professor dá-lhes o tempo exato para contar a história.
Eles têm tempo para terminar a história dependendo da extensão e complexidade do texto.

Os alunos devem preencher as lacunas da história seguindo a etiqueta de comunicação de acordo com a situação em questão. Depois que o tempo acabar, eles examinam cada aluno e discutem como preencheram cada lacuna.

Para aulas on-line, isso pode ser feito através de enigmas:
O professor pode usar um exemplo de vários enigmas que encontra online ou já conhece e dar aos alunos para tentarem resolver. Para as idades mais jovens, isso pode ser feito pela leitura do professor e pelos alunos preenchendo verbalmente as lacunas.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Etiqueta e sinais não-verbais

Atividades / Exercícios:

Atividade 2: “Adivinhe”

Materiais necessários: Cartões com itens a serem mostrados de forma não verbal

Instruções:
Um aluno é escolhido para ficar na frente da classe.
O aluno deve pensar numa fruta/vegetal e explicá-lo aos outros através de comunicação não-verbal. O aluno que adivinha a palavra vai até a frente da turma e se reveza para mostrar/explicar a fruta/verdura.

Isso pode ser executado com uma variedade de itens e usando cartões para ideias:

- Um aluno receberá um cartão que deverá tentar explicar usando o movimento da mão, etc., enquanto os outros alunos tentam adivinhar o que está escrito no cartão apresentado. Isso pode ser feito em equipas para tentar deixar os alunos mais conectados e envolvidos.
- Para aulas on-line os alunos podem mostrar através da câmara.

Resultado:

Os alunos desenvolvem:

- um senso de seguir a etiqueta de comunicação,
- uma compreensão para observar a situação,
- compreender melhor que as suas expressões corporais e faciais têm um papel importante numa conversa.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Etiqueta e sinais não-verbais

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

Fale todos os dias

Instruções:
A turma é dividida em grupos de dois. Eles conversam por um minuto, após o qual as equipas são renovadas. Isso é feito três vezes.
O professor deve incentivar os alunos a conversar mais e não só com os amigos, mas também com toda a turma. Após cada conversa eles devem se perguntar:

- Foi agradável?
- O que posso mudar na minha atitude em relação aos outros?

Após as três rodadas a turma inicia uma observação e uma discussão sobre como foi o bate-papo. Deve ser discutida toda comunicação desagradável:

- Por que não foi agradável?
- Como poderia ser melhorado em ambos os lados, para que seja agradável conversar um com o outro?

Para aulas on-line, toda a turma pode iniciar um chat em grupo sobre um tema específico por três minutos. Passado o tempo, discute-se:

- Quem ficou em silêncio e por quê?
- Alguém estava a ter uma atitude negativa e por quê?
- Como agir nessa situação?

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Etiqueta e sinais não-verbais

Conclusão da unidade:

Nesta unidade o foco está em:

- Aprender o que é etiqueta de comunicação e como segui-la em diferentes situações. Uma boa etiqueta de comunicação inclui comportamentos e estratégias que podem ajudá-lo a transmitir informações com clareza, ao mesmo tempo que mantém relacionamentos positivos.
- Aprender a observar e identificar sinais não-verbais é fundamental. Aprender como usá-los também é importante. Tipos de comunicação não-verbal, como expressões faciais, gestos, paralinguística, linguagem corporal, proxêmica ou espaço pessoal, olhar, sensação ao toque, aparência, etc., desempenham um papel importante na comunicação na nossa vida.

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online das crianças:

- Comunicação: Incentive a comunicação aberta com seu filho sobre suas atividades online relacionadas ao autocontrolo. Pergunte-lhes sobre os desafios que enfrentam e ouça as suas experiências.
- Monitorização: Monitorize as atividades online do seu filho relacionadas ao autocontrolo. Pode usar software de controlo parental para restringir o acesso a conteúdo impróprio e monitorizar as suas interações online.
- Incentivo: Incentive o seu filho a praticar o autocontrolo nas suas atividades online. Elogie-os por demonstrarem autocontrolo e forneça reforço positivo por bom comportamento.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Etiqueta e sinais não-verbais

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online das crianças:

- Estabelecer limites: Estabeleça regras e limites claros para atividades online relacionadas ao autocontrolo. Por exemplo, limite o tempo de tela, estabeleça regras para interações online e estabeleça consequências pela violação das regras.
- Educação: Eduque o seu filho sobre autocontrolo e comportamento online responsável. Forneça recursos e apoio para que o seu filho desenvolva competências de autorregulação e incentive-o a procurar ajuda quando necessário.

Co-funded by the European Union

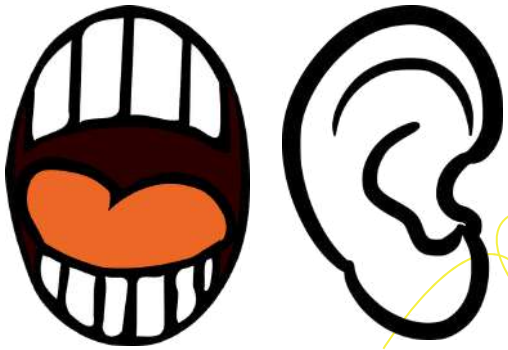
Unidade 2: Comunicação eficaz

Introdução

Bem-vindo à Unidade “Comunicação Eficaz”. Esta unidade apresenta formas de melhorar as nossas capacidades de comunicação e, mais especificamente, formas de tornar a nossa comunicação no dia a dia mais eficiente.

No final desta unidade aprenderemos que para que a comunicação seja eficiente, simplificar as coisas melhora nossas conversas, e também fazer perguntas é crucial quando algo não está claro.

A comunicação eficaz é o processo de troca de ideias, pensamentos, opiniões, conhecimentos e dados para que a mensagem seja recebida e compreendida com clareza e propósito. Quando nos comunicamos de forma eficaz, tanto o remetente quanto o destinatário se sentem satisfeitos.
A comunicação ocorre de muitas formas, incluindo verbal e não verbal, escrita, visual e auditiva. Pode ocorrer pessoalmente, pela internet (em fóruns, redes sociais e sites), por telefone (através aplicativos, ligações e vídeos) ou por correio.
Para que a comunicação seja eficaz, ela deve ser clara, correta, completa, concisa e compassiva. Consideramos que estes são os 5 C’s da comunicação.



Perguntas para pré-avaliação:

- Por que nos comunicamos?
- Como podemos melhorar?
- Fazemos perguntas?

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Comunicação eficaz

Energizer / Discussão:

Este energizer centra-se na comunicação e enfatiza como, mesmo aquilo que pensamos ser uma boa comunicação, falha se a pessoa que recebe a mensagem não tiver uma clareza absoluta sobre o que se pretende dizer. Também é divertido e oferece uma visão perfeita e alegre do tema da comunicação.

Recursos necessários: Um casaco ou jaqueta
Instruções: Peça a um participante para ser voluntário e junte-se a si na frente da sala.

Explique ao voluntário que vai pedir que ele lhe dê instruções sobre como vestir o casaco.
Antes que o voluntário comece a dar-lhe instruções, mexa um pouco no seu casaco. Por exemplo, puxe uma ou ambas as mangas do avesso e enrosque o casaco numa bola que coloca do outro lado da sala.

À medida que o voluntário lhe dá orientações, certifique-se de seguir as instruções literalmente e divirta-se com as orientações que ele lhe dá. Por exemplo, se eles disserem “atravesse a sala”, vá na direção errada. Se eles disserem, ‘vire-se’, continue virando no mesmo lugar. Se eles disserem, ‘puxe a manga para fora’, faça na manga errada’ etc. É melhor não cooperar muito!!

Continue a atividade até que o grupo fique muito exasperado ou até que esteja completa.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Comunicação eficaz

Energizer / Discussão:

Reflita sobre o energizer usando as perguntas abaixo.

- Como a atividade o fez sentir como voluntário, a dar instruções?
- Como a atividade vos fez sentir como observadores?
- Que semelhanças existem entre esta atividade e coisas que acontecem no local de trabalho? Que exemplos podem dar?
- O que acha que poderíamos fazer melhor para melhorar o processo de comunicação?
- Como aplicará o que aprendeu aqui na sua vida?

Objetivos:

Este energizer é excelente para garantir uma comunicação eficaz e ajudar os participantes a compreender como devem ter cuidado ao comunicar de uma forma que as pessoas compreendam totalmente o seu significado.

Resultado:

Os alunos entendem que a comunicação é de grande importância e a chave para uma comunicação boa e útil é dizer as coisas de maneira direta, simples e fazer perguntas caso não entenda.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Comunicação eficaz

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

Os benefícios da eficácia da comunicação podem ser testemunhados no local de trabalho, num ambiente educacional e na sua vida pessoal. Aprender como se comunicar bem pode ser uma vantagem em cada uma dessas áreas.

Uma comunicação eficaz pode levar a:

- Melhor saúde social, emocional e mental
- Conexões existentes mais profundas
- Novos títulos baseados na confiança e na transparência
- Melhores competências de resolução de problemas e resolução de conflitos

Como melhorar suas competências de comunicação

A comunicação, como qualquer outra habilidade, é algo que você pode melhorar com a prática. Aqui estão algumas formas de começar a melhorar suas competências de comunicação, seja em casa ou no trabalho.

1. Considere o seu público.

Com quem se está a comunicar? Certifique-se de estar ciente do seu público – aqueles com quem pretende se comunicar podem ser diferentes daqueles que realmente recebem as suas mensagens. Conhecer o seu público pode ser a chave para transmitir as mensagens certas de forma eficaz. Idade, raça, etnia, sexo, estado civil, renda, nível de escolaridade, conhecimento do assunto e experiência profissional podem afetar a forma como receberão sua mensagem.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Comunicação eficaz

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

Ou suponha que está a contar à sua família sobre o seu noivado. Pode organizar uma reunião para comemorar, enviar fotos do noivado num chat em grupo, surpreendê-los numa conversa durante o jantar duas semanas depois ou postar nas redes sociais. A forma de comunicação escolhida dependerá da dinâmica da sua família.

2. Pratique a escuta ativa.
A escuta ativa é a prática de dar toda a atenção em uma troca de comunicação.
Algumas técnicas incluem prestar atenção à linguagem corporal, dar dicas verbais encorajadoras, fazer perguntas e praticar o não julgamento. Antes de executar a sua comunicação, considere o seu público e pratique a escuta ativa para chegar ao cerne das suas necessidades e desejos. Dessa forma, pode melhorar a sua comunicação.

3. Deixe a sua mensagem o mais clara possível.
Depois de identificar com sucesso o seu público e ouvir as suas intenções, necessidades e desejos, poderá ter algo para comunicar. Para fazer isso de forma eficaz, recorra aos 5 C's da comunicação para garantir que a sua mensagem seja:

- Clara
- Correta
- Completa
- Concisa
- Compassiva

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Comunicação eficaz

Atividades / Exercícios:

Atividade 1: “Debate (ex. “Diga-me porquê…”) - “As regras devem ser seguidas?”

Recursos necessários: Uma lista de regras
Instruções:
A turma é dividida em três - duas equipas (uma a favor e outra contra) e um júri. É dada uma declaração e o júri não deve saber qual equipa é a favor e qual é contra. Durante o debate os alunos não devem dizer se concordam ou discordam do “oponente”. O júri deve determinar quem foi a favor, quem foi contra e os pontos fortes e fracos de ambas as equipas.

Terminados os debates e o júri se pronunciar, abre-se a discussão. A turma deve determinar como o desempenho de cada equipa pode ser melhorado.

Exemplo de um conjunto de perguntas a seguir:

- A opinião dada foi suficientemente clara?
- Poderia ser dado de uma maneira mais simples?
- Os argumentos foram suficientemente precisos?
- Como poderiam ser mais exatos?
- Qual foi o papel das emoções?
- De que forma poderia melhorar a sua afirmação usando emoções?

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Comunicação eficaz

Atividades / Exercícios:

Adaptação para alunos mais jovens:
O professor lê uma lista de regras referentes à turma. Depois de esclarecer o que foi lido, a turma é dividida em grupos de dois. Cada grupo recebe uma regra. Um aluno deve ser “a favor” e outro - “contra”. Eles recebem um minuto para pensar em como defender sua opinião.

Depois que o tempo acabar, eles vão regra por regra, grupo por grupo. Cada grupo deverá apresentar as suas opiniões. Após cada aula, a turma determina se a regra deve permanecer ou não ou como ela pode ser alterada com base na “apresentação” dos alunos. No final, a nova lista de regras é a lista de regras da classe que todos devem seguir.

Para aulas online isto pode ser adaptado dividindo a turma em grupos de cinco – um aluno é a favor, um é contra e três são o júri. Cada grupo tem um minuto para se preparar. Após o tempo acabar, cada aluno terá 30 segundos para expressar sua opinião. Isso leva duas rodadas. Durante o próximo minuto e meio o júri tem tempo para dar a sua opinião. Cada grupo tem a sua própria declaração e após o término de cada grupo é aberta uma discussão sobre formas de melhoria.

Atividade 2: Instruções “Conversa definida”:
O professor escolhe dois alunos, dá um tema para a conversa para um e sussurra para o outro como agir (ser agressivo, cooperativo, etc.). O objetivo é que o 1º aluno tente convencer o outro do seu ponto de vista, ou pelo menos chegue a um ponto que satisfaça ambos.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Comunicação eficaz

Atividades / Exercícios:

Após o término da conversa é aberta uma discussão - o resto da turma deve dar ideias/exemplos para melhoria - como se expressar de forma mais eficiente.

Exemplo de um conjunto de perguntas a seguir:
A mensagem foi clara?
Qual foi o tom dos alunos?
Que papel desempenha o tom numa conversa?
Que emoções estão a nosso favor nessa conversa?
Qual era a posição das mãos/pés dos dois alunos?
O que eles indicam?
Estes estavam a olhar diretamente um para o outro ou a desviar o olhar?

Adaptação para alunos mais jovens:
Pergunte à turma “Quem gosta de canja de galinha?”. Você precisa de alguém que goste e de outro que não goste. Se todos gostam ou não gostam - faça perguntas até ter alunos que gostam e que não gostam. Eles têm que dizer por que gostam ou não, se é saudável ou não e discutir entre si. Diga-lhes para serem “REALMENTE” emocionais - acenar com as mãos, balançar a cabeça, etc. Depois que terminarem, abra uma discussão sobre como se expressar de forma mais eficiente.

Resultado:

- Os alunos podem dar opiniões mais fundamentadas.
- Os alunos podem se expressar com mais eficiência.
- Os alunos observam os sinais não-verbais e vocais (tonais).
- Os alunos desenvolvem autoconsciência.
- Os alunos desenvolvem empatia.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Comunicação eficaz

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

Pense duas vezes Instruções:
O professor dá algumas citações longas e complicadas.
Por exemplo: “Se você está sempre tentando ser normal, nunca saberá o quão incrível pode ser”. — Maya Angelou

Em seguida, ele faz as seguintes perguntas à classe:
O que essa citação significa?
Significa que muitas vezes, na nossa tentativa de nos enquadrarmos num grupo, agimos e comportamo-nos de forma diferente do habitual. As opiniões dos outros desempenham um grande papel em nosso comportamento, sonhos, objetivos e assim por diante.
Como podemos simplificá-lo?
Seja você mesmo!

A conclusão a que os alunos devem chegar é que antes de dizerem algo, devem pensar se existe uma maneira de dizê-lo com mais clareza. Eles devem tentar ser minimalistas o suficiente para que outras pessoas possam entender facilmente o que estão a dizer.

Adaptação para alunos mais jovens:
Escolha uma frase complexa. Pergunte quantas frases simples existem na frase complexa. Anote-as. Faça isso por quatro a cinco rodadas. Abra uma discussão sobre o que é mais fácil de entender - frases complexas ou frases simples.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Comunicação eficaz

Conclusão da unidade:

Esta unidade tem como objetivo desenvolver competências para uma comunicação eficaz. Esta concentra-se na capacidade de transmitir uma mensagem clara no menor tempo possível. Outro objetivo é desenvolver a escuta ativa. Este concentra-se em técnicas como prestar atenção à linguagem corporal, dar dicas verbais encorajadoras, fazer perguntas e praticar o não julgamento. Ser capaz de dominar a comunicação eficiente terá um impacto positivo na gestão de relacionamentos e comportamento.

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online das crianças:

Comunicação: Incentive o seu filho a falar claramente e a apresentar argumentos. Pergunte-lhes sobre os desafios que enfrentam e ouça as suas experiências. É importante compreender sua perspectiva e validar seus sentimentos.
Acompanhamento: Converse diariamente sobre diversos temas.
Modelagem: Trabalhe o seu próprio discurso para ser claro, simples e apresentar argumentos. As crianças aprendem observando os pais, por isso é importante demonstrar autocontrolo na sua própria vida.
Incentivo: Incentive seu filho a ler e a ter um diário no qual ele escreve diariamente.
Estabelecendo limites: limite o tempo gasto em clipes ou filmes que usam gírias.
Educação: Eduque o seu filho sobre os 5 C's da comunicação.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Negociações

Introdução

Bem-vindo à Unidade “Negociações”. Esta unidade concentra-se no desenvolvimento de competências de negociação, empatia e mente aberta.

No final da Unidade aprenderemos que as negociações devem conduzir à satisfação de ambas as partes e que devemos ser capazes de aceitar o modo de pensar dos outros.

A negociação é um método pelo qual as pessoas resolvem diferenças. É um processo pelo qual se chega a um compromisso ou acordo, evitando discussões e disputas. Em qualquer desacordo, os indivíduos visam, compreensivelmente, alcançar o melhor resultado possível para a sua posição (ou talvez para uma organização que representam). No entanto, os princípios da justiça, da busca do benefício mútuo e da manutenção de um relacionamento são as chaves para um resultado bem-sucedido.

Perguntas para pré-avaliação:
Quando negociamos?
Como podemos negociar melhor?
O que é ter a mente aberta?

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Negociações

Energizer / Discussão:

Este energizer foi concebido para ajudá-lo a reenergizar um grupo de participantes, mas também para levá-los a estabelecer o quão frustrante pode ser a falta de comunicação quando não temos todos os factos e o que isso pode significar no local de trabalho. Há também um elemento de pensamento criativo.

Recursos: Duas canetas marcadoras. Este energizer funciona melhor com grupos maiores.

Instruções: Coloque os participantes num grupo circular com as cadeiras voltadas para o meio.
Dê à primeira pessoa do grupo dois marcadores.
Anuncie para a primeira pessoa 'cruzado' ou 'descruzado' e peça-lhes que passem as canetas lentamente para a próxima pessoa.
Anuncie 'cruzado' ou 'descruzado' para a próxima pessoa e peça-lhe que passe as canetas lentamente para a próxima pessoa.
Continue enquanto as pessoas tentam descobrir o que quer dizer com "cruzado" ou "descruzado".

Pare quando alguém descobrir o significado e discutir as frustrações que isso criou.
Em revisão, ligue o energizer a quaisquer pontos de aprendizagem sobre comunicação e às frustrações que possam ocorrer.

Então, qual é a resposta para 'cruzado' ou 'descruzado'? Em vez de estar relacionado de alguma forma com as canetas, refere-se à linguagem corporal do indivíduo. Se os seus braços ou pernas estiverem cruzados quando as canetas forem passadas, você anunciará isso de acordo. Isso pode se tornar surpreendentemente frustrante até que o enigma seja descoberto.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Negociações

Energizador / Discussão:

Objetivos: Utilize este dinamizador para ajudar os participantes a explorar a comunicação e o perigo de não partilhar todas as informações.

Resultado:

- Os alunos aprendem a observar.
- Os alunos aprendem a fazer perguntas sobre o que não entendem.
- Os alunos aprendem a argumentar a sua opinião e a aceitar a opinião dos outros.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Negociações

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

Estágios da Negociação:

Para alcançar um resultado desejável, pode ser útil seguir uma abordagem estruturada de negociação. No entanto, muitas vezes entramos numa situação em que não há tempo para preparação, mas devemos manter a calma, seguir a etiqueta e focar num resultado ganha-ganha.

O processo de negociação inclui as seguintes etapas:

1. Preparação
2. Discussão
3. Esclarecimento de objetivos
4. Negociar para um resultado “win-win”
5. Acordo
6. Implementação de um curso de ação

1. Preparação

Antes de qualquer negociação ocorrer, é necessário tomar uma decisão sobre quando e onde será realizada uma reunião para discutir o problema e quem participará. Definir um prazo limitado também pode ser útil para evitar que o desacordo continue.
Esta etapa envolve garantir que todos os fatos pertinentes da situação sejam conhecidos para esclarecer a sua própria posição. Preparar-se antes de discutir o desacordo ajudará a evitar mais conflitos e perda desnecessária de tempo durante a reunião.

2. Discussão

Durante esta fase, cada parte apresenta o caso tal como o vê, ou seja, a sua compreensão da situação. As principais competências durante esta fase incluem questionar, ouvir e esclarecer.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Negociações

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

Às vezes é útil fazer anotações durante a fase de discussão para registar todos os pontos apresentados, caso haja necessidade de esclarecimentos adicionais. É extremamente importante ouvir, pois quando há divergências é fácil cometer o erro de falar demais e ouvir de menos. Cada lado deve ter oportunidades iguais de apresentar o seu caso.

3. Esclarecer Objetivos

A partir da discussão, os objetivos, interesses e pontos de vista de ambos os lados do desacordo precisam de ser esclarecidos.
É útil listar esses fatores em ordem de prioridade. Através deste esclarecimento é muitas vezes possível identificar ou estabelecer alguns pontos em comum. O esclarecimento é uma parte essencial do processo de negociação, sem ele é provável que ocorram mal-entendidos que podem causar problemas e barreiras para alcançar um resultado benéfico.

4. Negociar rumo a um resultado vantajoso para todos

Esta fase centra-se no que é denominado um resultado “win-win”, onde ambos os lados sentem que ganharam algo positivo através do processo de negociação e ambos os lados sentem que o seu ponto de vista foi levado em consideração. .
Um resultado win-win geralmente é o melhor resultado. Embora isto nem sempre seja possível, através da negociação, este deverá ser o objetivo final.
Sugestões de estratégias alternativas e compromissos precisam ser consideradas neste momento. Os compromissos são muitas vezes alternativas positivas que podem muitas vezes trazer maiores benefícios para todos os envolvidos.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Negociações

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

5. Acordo

O acordo pode ser alcançado uma vez considerada a compreensão dos pontos de vista e interesses de ambas as partes.

É essencial que todos os envolvidos mantenham a mente aberta para alcançar uma solução aceitável. Qualquer acordo precisa de ser perfeitamente claro para que ambas as partes saibam o que foi decidido.

6. Implementação um curso de ação

A partir do acordo, um curso de ação deve ser implementado para levar a cabo a decisão.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Negociações

Atividades / Exercícios:

Atividade 1: “Negociações sobre “Lanche Escolar” (ex.: “Vamos decidir”)”

Instruções:
A turma é dividida em duas equipas e um júri. O tema é “O que deve incluir o cardápio escolar e com que frequência”. Um lado é para fast food – bebidas energéticas, gomas, bolos, o outro é para alimentos saudáveis – frutas, vegetais, alimentos cozidos. Cada equipa tenta defender o seu ponto de vista, mas as negociações terminam quando ambas as equipas concordam com um menu específico! Cada equipa deve apresentar argumentos para sua opinião. Por exemplo:

- Para alimentos saudáveis:

A alimentação saudável é rica em nutrientes benéficos e gorduras insaturadas saudáveis. Portanto, eles ajudam você a se sentir satisfeito e com energia ao longo do dia. Por outro lado, alimentos não saudáveis são ricos em sódio, açúcar e gorduras saturadas (gorduras ruins), que podem esgotar seus níveis de energia. Além disso, comer quantidades excessivas de alimentos não saudáveis pode causar problemas estomacais, dores de cabeça, problemas cardíacos, etc.

- Para fast-food:

Fast food é barato e facilmente disponível. Quando falamos de comida, o sabor é um fator crucial. Devido ao uso de intensificadores de sabor, a junk food geralmente tem um sabor delicioso. Pode comer fast food em qualquer lugar.
O júri deve decidir qual apresentação e argumentos foram mais autênticos e decidir o cardápio.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Negociações

Atividades /Exercícios:

Atividade 2: Instruções “Mudar de ideia”:

Uma das lutas constantes com as crianças é sobre limpeza e organização – limpa o quarto, limpa a mesa, arruma as roupas, etc. Portanto, a turma deve tentar convencer o professor de que não manter a mesa limpa não é problema, não atrasa o seu trabalho, melhor ainda - é útil para a criatividade. O professor deve defender a sua afirmação “Mesa arrumada, mente arrumada”. Outra maneira de fazer isso é fornecer diferentes orçamentos a favor e contra a limpeza e organização das suas mesas. Por exemplo:

Citações “PARA” limpar a sua mesa:

- **“**Mesa arrumada, mente arrumada”
- “Depois, há a alegria de limpar a sua mesa e saber que todas as suas cartas foram respondidas e que você pode ver a madeira nela novamente.” -Lady Bird Johnson
- “Uma mesa desarrumada reflete uma mente desordenada e confusa.” -Obert Skye

Citações “CONTRA” limpar a sua mesa:

- **“**É inútil ter uma mesa bem limpa, porque isso significa que não está a fazer nada.” – Michio Kaku
- “Se uma mesa desordenada é sinal de uma mente desordenada, então de que sinal é uma mesa vazia? - Albert Einstein

Depois de passar por todas as citações “a favor” e “contra”, o professor inicia uma discussão com a turma até chegarem a uma conclusão sobre qual é a melhor. Essa conclusão permanecerá como uma regra para a classe que todos deverão seguir.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Negociações

Resultado:

Os alunos desenvolvem:

- competências de negociação,
- argumentação,
- mente aberta,
- empatia.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Negociações

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

“Você está fora!”

Instruções:
Vários delegados são escolhidos aleatoriamente como candidatos a serem removidos da equipa. As pessoas escolhidas têm que negociar para permanecer no grupo. O grupo vota coletivamente para remover uma pessoa do grupo.

Configuração:
Um grupo maior funciona melhor neste exercício. São necessários pelo menos 10 participantes.
O facilitador seleciona três pessoas aleatoriamente do grupo. “Nome no chapéu” ou outros métodos podem ser usados para garantir que a seleção seja completamente aleatória.

Os escolhidos têm dois minutos cada para explicar por que devem permanecer no grupo. O raciocínio pode ser baseado em suas valiosas experiências passadas, simpatia, cargo profissional atual ou personalidade.

O grupo terá então 5 minutos para cada candidato debater e tomar uma decisão. Isto pode ser feito através de votação anônima, levantamento de mãos ou outros métodos de votação.
O grupo tem 2 minutos por candidato para explicar quem pretende que saia do grupo e como chegou à sua decisão.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Negociações

Conclusão da unidade:

A unidade tem como objetivo desenvolver nos alunos competências de negociação que se referem a uma discussão estratégica que resolva um problema de uma forma que ambas as partes considerem aceitável. Centra-se no aprofundamento dos seus conhecimentos na arte da persuasão, desenvolve a sua mente aberta ao considerar ideias e opiniões novas ou diferentes das suas.

Livros:

Conversas difíceis: como discutir o que é mais importante, de Douglas Stone, Bruce Patton e Sheila Heen.
Bom para você, ótimo para mim: Encontrando a zona de negociação e vencendo na negociação win-win, por Lawrence Susskind.

Vídeo do youtube:
Os Princípios de Negociação de Harvard, Instituto Erich Pommer

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online das crianças:

Comunicação: Incentive a comunicação aberta com o seu filho sobre o seu autocontrolo. Explique-lhes que “a vida são negociações” e muitas vezes não conseguimos o que queremos, mas sim o que convém a ambos os lados. Incentive a mente aberta.
Monitorização: Monitorize o comportamento e o autocontrolo do seu filho.
Modelagem: Modele o autocontrolo no seu próprio comportamento e formas de negociar em diferentes situações. Os pais são o maior modelo para os seus filhos.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Negociações

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online das crianças:

Incentivo: Incentive o seu filho a praticar autocontrolo, empatia e mente aberta. Elogie-os por demonstrarem autocontrolo e forneça reforço positivo pelo bom comportamento.
Estabelecendo limites: Estabeleça regras e limites claros para o seu comportamento. Por exemplo, se eles se comportarem mal, determine a punição através de negociações.
Educação: Eduque o seu filho sobre como negociar e sobre autocontrolo e comportamento responsável.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Comunicação

Introdução

Bem-vindo à Unidade “Comunicação”. Esta unidade centra-se no desenvolvimento de competências de comunicação que incluem sentido para seguir a etiqueta, identificar e utilizar sinais não-verbais, escuta ativa, boa expressão oral, capacidades de negociação, empatia e mente aberta.

No final da unidade, aprenderemos que a comunicação inclui muitas competências, desde a autoconsciência, passando pela modelagem da fala, até a mente aberta e a aceitação.

Na nossa vida diária, a comunicação ajuda-nos a construir relacionamentos, permitindo-nos partilhar as nossas experiências e necessidades, e ajuda-nos a conectar-nos com outras pessoas. É a essência da vida, permitindo-nos expressar sentimentos, transmitir informações e compartilhar pensamentos. Todos nós precisamos nos comunicar.

Perguntas para pré-avaliação:

- O que é comunicação?
- Como nos comunicamos?
- Como podemos tornar a comunicação mais eficiente?
- Qual é o objetivo das negociações?

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Comunicação

Energizer/ Discussão:

Este energizer concentra-se na comunicação com os outros e em saber não apenas o que dizer, mas também o que NÃO dizer. O objetivo é garantir que os participantes saibam como alterar e adaptar a sua linguagem para se adequar às situações e proporcionar uma experiência excecional.

Instruções:
Coloque os participantes num semicírculo, consigo, o formador, no meio. Explique que trabalhará em círculo, indo de pessoa para pessoa. O primeiro participante apresentará uma frase que poderia dizer a uma pessoa que NÃO seria certa e que nunca deveria ser dita a uma pessoa.

O próximo participante do círculo deve então reformular a afirmação da pessoa anterior, desta vez afirmando-a de forma positiva. (Dê-lhes pouco tempo para reformular a pergunta e, se falharem, peça a outra pessoa que o faça).
A mesma pessoa deve então apresentar uma afirmação negativa e a pessoa ao lado dela deve reformulá-la e assim por diante até que você tenha percorrido o círculo completo.

Depois de concluído, reflita sobre o energizer usando as perguntas abaixo.

- Usou alguma das frases ao conversar com alguém?
- Qual acha que é o efeito dessas declarações negativas na outra pessoa?

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Comunicação

Energizador / Discussão:

- Teve dificuldade para chegar a uma declaração positiva reformulada no curto espaço de tempo que tinha?
- Qual frase foi mais fácil de inventar sob pressão? Como acha que isso afeta o nosso desempenho na comunicação?
- Que a principal aprendizagem que tiramos desta atividade?
- Como podemos aplicar esta aprendizagem na escola?

Objetivo:

- Este energizer é ótimo para garantir uma comunicação eficaz e ajudar os participantes a entender como devem se comunicar.

Resultado:

- Os alunos entendem que as palavras podem ter um impacto negativo.
- Os alunos entendem a importância da simpatia.
- Os alunos entendem o poder de uma atitude positiva.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Comunicação

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

Importância da comunicação na vida quotidiana:

1. Construindo Confiança e Relacionamentos
Uma das principais razões pelas quais a comunicação é imperativa é porque ajuda a promover relacionamentos mais fortes e a construir confiança entre as pessoas.
Uma coisa importante a ser observada aqui é que a comunicação não é um processo unilateral. Ou seja, embora falar seja um componente essencial da comunicação, ouvir também é indispensável. Portanto, se deseja estabelecer relacionamentos mais fortes com as pessoas, não apenas converse com elas, mas também ouça o que elas têm para dizer.

2. Abre novas portas para oportunidades
A comunicação não é apenas um meio para partilhar e receber informações, é também um conjunto de competências altamente apreciado e procurado em todos os campos da vida. competências de comunicação eficazes recebem importância primordial na seleção de candidatos a empregos e faculdades.

3. Desenvolve a sua personalidade
Outra razão pela qual a comunicação é fundamental na vida quotidiana é que ela ajuda a construir e melhorar a sua personalidade e a si mesmo. Isso ocorre porque, através da comunicação, fica mais apto a navegar pelo mundo e explorar situações novas e desafiadoras.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Comunicação

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

4. Ajuda a resolver conflitos

A comunicação é a melhor maneira de resolver qualquer conflito que possa surgir na sua vida ou nos seus relacionamentos.
Não só isso, mas na maioria dos casos, a comunicação é uma excelente forma de evitar o surgimento de qualquer conflito.
A comunicação também ajuda a obter melhor conhecimento e compreensão de outra pessoa. Isso ajuda-o a transmitir o seu ponto de vista com clareza. A comunicação eficaz também ajuda a evitar qualquer mal-entendido e a resolver rapidamente qualquer que possa surgir.

5. Ajuda a expressar suas ideias e necessidades pessoais

Outra razão importante pela qual a comunicação é tão importante na vida está enraizada na própria definição básica de comunicação: ela ajuda a dizer claramente aos outros o que deseja e a expressar quaisquer ideias que queira compartilhar.
Este não é um requisito trivial: se não conseguir expressar as suas ideias e desejos, não conseguirá alcançá-los.

6. Destacar-se da multidão

Há muitas coisas que diferenciam um líder, no entanto, a comunicação é definitivamente uma das competências mais importantes que precisa na sua vida para se tornar um líder.
Pense em todos os grandes líderes da história e provavelmente acabará por descobrir que estes foram grandes comunicadores.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Comunicação

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

Ao longo da história, os grandes líderes foram conhecidos pelas suas excecionais capacidades de comunicação. O pensamento crítico, parte integrante da comunicação eficaz, permite aos líderes analisar situações complexas e tomar decisões informadas. Desenvolver fortes competências de comunicação e pensamento crítico é essencial para aspirantes a líderes. No meio académico, recursos como um ensaio gratuito sobre pensamento crítico podem melhorar ainda mais estas competências, diferenciando os indivíduos e aumentando o seu potencial de liderança.

7. Ajuda a melhorar a tomada de decisões

Em quase todas as esferas da vida, a tomada de decisões é um processo que desempenha um papel fundamental. As pessoas tomam decisões todos os dias para diversos propósitos.

No entanto, a qualidade dessas decisões nem sempre é a mesma. Ou seja, nem todas as decisões que as pessoas tomam levarão ao resultado desejado. Uma forma de reduzir as hipóteses das nossas decisões levarem a resultados indesejados – às vezes até negativos – é através do desenvolvimento das nossas competências de comunicação.

Isto ocorre porque, quando nos comunicamos de forma eficaz, recebemos mais informações do que receberíamos de outra forma. Não só isso, mas a qualidade das suas informações também aumenta.

Este aumento na quantidade e qualidade da informação leva, em última análise, a uma melhoria na qualidade da sua tomada de decisão, pois agora tem mais informações para recorrer antes de tomar a sua decisão.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Comunicação

Atividades / Exercícios:

Atividade 1: “Faça um cronograma semanal”

Instruções:
Durante o tempo livre, todos querem brincar e descansar, mas toda a turma deve estar à vista do professor. Os alunos deverão fazer um cronograma de jogos semanal – cronograma com um jogo para cada dia. O cronograma deverá ser aprovado por todos. Razoavelmente, o professor pode diminuir/remover restrições - horários diferentes para semanas diferentes, semana em meio - dias com jogos incluindo toda a turma e dias divididos em dois - jogos para os meninos e jogos para as meninas.

Para idades mais jovens, isso pode ser feito com adesivos.
O professor deve acompanhar todo o processo. Se as coisas começarem a sair do controlo, ele restringe os jogos apenas a alguns dentre os quais a classe pode escolher. Por exemplo:

- futebol,
- basquetebol,
- voleibol,
- saltar à corda,

Resultado:

Os alunos aprendem:

- empatia,
- mente aberta,
- paciência,
- auto-controlo,
- compromisso.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Comunicação

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

O primeiro a sair do círculo perde as instruções:
Persuadir a outra pessoa a sair completamente de uma área circular sem tocar ou usar qualquer força física.

O que precisa:
Uma corda com cerca de 8m de comprimento. Coloque isso como um círculo no chão para criar um perímetro.

Configuração do prémio:
Peça dois voluntários. Escolha dois que sejam muito competitivos ou que considerem muito persuasivos. Esses dois farão o exercício de persuasão enquanto os outros assistem.
Configure o ambiente como uma luta livre, onde um precisa empurrar o outro para fora de uma área circular.
Peça aos dois voluntários que fiquem no meio do círculo. O público deve permanecer fora do círculo.
Explique que o objetivo de cada pessoa é fazer com que a outra saia do círculo.

As regras são:

- Eles não podem se tocar ou usar força física.
- Eles podem usar qualquer técnica de influência que desejarem, incluindo argumentos, sermões, engano, diplomacia, suborno, etc.
- Peça ao público para torcer e encorajar as pessoas no ringue.
- Explique que haverá um prémio para o vencedor, mas não diga qual é.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Comunicação

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

Comece a partida.
Faça anotações sobre a conversa e as estratégias usadas para convencer uns aos outros.

O jogo termina se um competidor for convencido a sair do círculo ou se o tempo acabar.
Dê o prémio ao vencedor.
Siga com uma discussão.

Exemplo de um conjunto de perguntas a seguir durante a discussão:

- Quem realmente ganhou esta partida; a pessoa que permaneceu no círculo ou a pessoa que saiu em troca de algo que negociou?
- Que estratégias de influência foram empregadas durante esta partida?
- Quais métodos foram mais eficazes? Quem foi mais convincente?
- Algum dos competidores ofereceu algo em troca de fazer com que a outra pessoa se retirasse?
- O que foi oferecido e foi aceito ou não?
- Como os competidores negociaram isso?
- Qual foi o papel do público?
- O público ofereceu ajuda e conselho ou influenciou as decisões de alguma forma?
- Qual é a lição mais importante que aprendeu neste exercício em relação às competências de persuasão?

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Comunicação

Conclusão da unidade:

Esta unidade concentra-se nas competências gerais de comunicação. Os alunos treinam e desenvolvem as suas competências de comunicação, criatividade, pensamento crítico, humildade, etc. Ao resolver diferentes situações, os alunos ganham experiência em como lidar com as dificuldades da vida quotidiana.

Livros:

Precisamos conversar: como ter conversas importantes, por Celeste Headlee
Recuperando a conversa: o poder da conversa na era digital, por Sherry Turkle
Nunca divida a diferença: negociando como se sua vida dependesse disso, por Chris Voss com Tahl Raz

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online das crianças:

Os pais devem ser um exemplo para os seus filhos – mostrando-lhes, ajudando-os a comunicar, brincar e partilhar com os outros, aceitando outras crenças.
Os pais que se comunicam de forma eficaz com os filhos têm maior probabilidade de ter filhos dispostos a fazer o que lhes é mandado. Essas crianças sabem o que esperar dos pais e, quando os filhos sabem o que se espera deles, é mais provável que correspondam a essas expectativas. É também mais provável que se sintam seguros na sua posição na família e, portanto, mais propensos a serem cooperativos.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Comunicação

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online das crianças:

Formas de se comunicar positivamente com as crianças:

- Comunique-se no nível dos seus filhos.
- Aprenda como realmente ouvir.
- Faça e mantenha contacto visual.
- Elimine distrações.
- Ouça com a boca fechada.
- Deixe os seus filhos saberem que foram ouvidos.
- Mantenha as conversas breves.
- Faça as perguntas certas.
- Expresse os seus próprios sentimentos e ideias ao se comunicar com as crianças.
- Agende regularmente reuniões familiares ou horários para conversar.
- Admita quando não sabe de algo.
- Tente completar as explicações.

Co-funded by the European Union

Módulo 3 - Trabalho em Equipa e Gestão de Conflitos

INTRODUÇÃO AO MÓDULO

O trabalho em equipa no ensino de alunos do ensino primário favorece uma ampliação significativa da comunicação pedagógica entre professor e alunos, por um lado, e entre eles, por outro.

Permite aplicar uma abordagem diferenciada aos alunos, estimula o desenvolvimento do seu pensamento independente e da sua imaginação criativa e contribui para a formação da sua cultura organizacional.

A pesquisa científica mostra que o trabalho em grupo bem elaborado e conduzido leva a uma maior absorção e compreensão do que é ensinado.

A gestão de conflitos expressa-se na antecipação de possíveis dificuldades de comunicação, na tomada oportuna de medidas preventivas, na remoção propositada das causas objetivas e subjetivas que agravam a personalidade das contradições e na resolução construtiva.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Cooperação

Introdução

Bem-vindo ao tópico Gestão de Conflitos e Trabalho em Equipa. O trabalho em equipa é extremamente importante para uma boa comunicação entre os alunos, bem como para o bom resultado das tarefas.

“O talento vence partidas, mas o trabalho em equipa e a inteligência vencem campeonatos” - Michael Jordan
Não importa quão inteligente, talentoso, apaixonado ou grandes competências tenha. Se quiser alcançar algo, dependerá sempre de alguém, e quanto mais quiser alcançar, melhor equipa terá que treinar. Além disso, precisará conhecê-lo e inspirá-lo a ter um bom desempenho e continuar a atingir os seus objetivos.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Cooperação

Energizer / Discussão:

“A ilha”

Os alunos estão divididos em vários grupos.

Cada grupo terá uma folha, marcadores, lápis de cor. A tarefa é desenhar, escrever, etc. tudo o que acharem necessário na ilha de aulas.

A principal tarefa é obter diversas versões diferentes das regras da aula que todos seguirão para que haja um bom microclima na aula. Este jogo oferece a oportunidade de trabalhar em equipa e, no final, resumir as principais regras da aula.

Ajude todos os alunos a trabalharem juntos e a unirem a equipa. Cada participante contribui com ideias e o resultado final é uma ilha linda e colorida.

Cada grupo pode nomear a sua ilha.

Após a conclusão do trabalho, cada ilha é apresentada aos demais participantes.

Resultado:

Os alunos trabalham em grupo. A opinião de cada participante é importante e todos podem dar a sua opinião pessoal. O resultado é uma melhor comunicação entre todos os alunos. Assim que as regras de cada ilha entram na sala de aula, os alunos entendem que as suas opiniões são importantes e são respeitadas. As relações entre os alunos melhoram e cria-se um ambiente amigável e de equipa para trabalhar e estudar.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Cooperação

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

A colaboração eficaz requer uma série de competências emocionais e cognitivas complexas – escuta ativa, empatia, apresentação de um ponto de vista, delegação de funções, pensamento crítico, tato, autodisciplina, etc.
Ao ajudar os alunos a serem cooperativos numa variedade de situações escolares, permitimos-lhes praticar uma qualidade que necessitarão nos seus papéis de amigos, parceiros, pais, funcionários, gestores e muito mais. Sem a nossa capacidade de cooperar nestes papéis da vida, podemos muitas vezes experimentar um verdadeiro fracasso no cumprimento deles.

É útil que os alunos estejam conscientes das dificuldades de cooperação – diferenças de opiniões, motivação, ritmo de trabalho ou carácter dos membros de uma equipa podem transformar um projecto num verdadeiro desafio. Portanto, quando os orientamos a concretizar a experiência da cooperação, estamos a ajudar a compreender que nem sempre é fácil, mas é de vital importância.
Cooperação é o ato de trabalhar em conjunto para alcançar objetivos comuns ou individuais em equipa. O termo colaboração refere-se a todos os processos onde as pessoas trabalham juntas.

Com a formação online, os alunos, por um determinado período de tempo, perderam o contacto ao vivo com outras pessoas, o que dificultou a comunicação e a cooperação. É uma boa ideia dar-lhes projetos em grupo onde possam trabalhar juntos, mesmo à distância.

Co-funded by
the European Union

Unidade 1: Cooperação

Atividades / Exercícios:

1. **Você é como eu porque… /20min/**

Você é como eu porque... e isso me faz sentir... Peça a cada aluno que desenhe o nome de outra criança da turma. Em seguida, peça a cada aluno que diga a todos por que eles acham que eles e os outros alunos são parecidos. Incentive os alunos a escolherem traços de caráter, hábitos, interesses, em vez de características materiais e externas, e a tratarem uns aos outros com respeito.
O princípio aleatório de escolha de um aluno pode fazer com que crianças que geralmente não se olham de perto e encontrem pontos em comum. É uma boa ideia perguntar aos alunos como eles se sentem em relação a essas qualidades ou interesses comuns.

O principal objetivo desta unidade é enriquecer o conhecimento dos alunos sobre o que é cooperação, porque é importante para uma equipa e como estes podem colaborar de maneira mais fácil e eficaz. A ideia desta unidade é que os alunos entendam que poderiam realizar suas tarefas sozinhos, mas juntos, com a ajuda da equipa, podem fazer muito mais e o resultado será melhor.

Alunos com necessidades especiais também podem participar da atividade. Uma atividade útil em que os alunos com necessidades especiais são participantes iguais e as restantes crianças compreendem que, independentemente das suas diferenças, podem formar uma boa equipa e ter mais em comum do que diferenças.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Cooperação

Resultado:

Como resultado desta atividade, os alunos passam a conhecer-se melhor. Estes podem descobrir novas qualidades de outras pessoas da classe e criar relacionamentos novos e melhores. Esta atividade ajuda a formar grupos com mais facilidade e também para um bom e eficaz trabalho em equipa.

https://rootsandwingskindergarten.com/kindergarten-teamwork/

Co-funded by
the European Union

Unidade 1: Cooperação

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

Numa secção de autorreflexão, os alunos têm a oportunidade de mostrar o que aprenderam, compreenderam e acharam útil.
Cada grupo recebe uma folha com quatro círculos. Cada participante diz e escreve com uma palavra ou frase as respostas às questões abaixo.

Resultados:
1. O que aprendi sobre trabalho em equipa?
2. O que correu bem, o que poderia ser feito melhor?
3. Como posso usar o que aprendi sobre trabalho em equipa?
4. O que devo fazer para ter uma equipa melhor na próxima vez?

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Cooperação

Conclusão da unidade:

Na aprendizagem cooperativa, os alunos demonstram as suas competências e pontos fortes individuais, que são reconhecidos e apreciados por outros alunos. A colaboração eficaz reconhece os méritos de todos no grupo, permitindo que cada criança desenvolva os seus pontos fortes e receba apoio de outras pessoas quando necessário.
https://rootsandwingskindergarten.com/kindergarten-teamwork/

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online das crianças:

Os pais são um dos três fatores mais importantes no processo de formação e construção da personalidade dos filhos. Se pais e professores trabalharem juntos, isso poderá ter um bom efeito para os alunos. Para uma boa comunicação entre as crianças e um trabalho de equipa eficaz dos alunos, os pais têm um papel importante.
Fale sobre a família como uma equipa em casa e os colegas de classe do seu filho como uma equipa na escola. Todos devem ser respeitados e aceites.

Ensine ao seu filho que é importante aceitar os outros, mesmo que sejam diferentes. Fale sobre a importância de poder trabalhar, aprender, jogar em equipa. Explique que todos na equipa são importantes e que sem eles o sucesso não seria possível.
Fale sobre respeito mútuo e respeito pelas personalidades de cada um e como esse respeito leva ao sucesso geral da equipa.
Ensine as crianças a defenderem a sua opinião, a defenderem as suas teses, sem conflitos, mas com factos claros.

Co-funded by
the European Union

Unidade 2: Juntos Conseguimos

Introdução

“A reunião é o começo. Seguir juntos é progresso. Trabalhar juntos é um sucesso”. - Henry Ford.

Trabalhar em equipa ajuda a entender melhor cada problema – quando as crianças interagem, elas aprendem umas com as outras.

Estas fazem perguntas uns aos outros e tentam encontrar respostas, e as constantes discussões e trocas de ideias ajudam a olhar o problema por todos os lados e encontrar soluções interessantes - é assim que se provocam a imaginação, a criatividade, a amizade.

Pergunta para reflexão: Como ser eficaz em equipa?

Co-funded by
the European Union

Unidade 2: Juntos Conseguimos

Energizer / Discussão:

Dedo do pé rosa

A professora indica uma cor e uma parte do corpo. Os alunos devem encontrar um objeto na sala que tenha aquela cor e depois tocar no objeto com a parte do corpo selecionada. Por exemplo, se o professor gritar “nariz vermelho”, os alunos precisam encontrar um objeto que seja vermelho e tocá-lo com o nariz. A professora continua nomeando cores e partes do corpo.

Para apimentar as coisas, pode adicionar um elemento de competição a este jogo. Os alunos que demoram muito para concluir a tarefa podem ser solicitados a se sentar. O último aluno restante é o vencedor.

Resultado:

As atividades divertidas para os alunos sempre trarão uma mudança ativa na sala de aula, por isso são abraçadas de braços abertos por quase todos os alunos.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Juntos Conseguimos

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

De acordo com uma das definições mais curtas de trabalho em equipa, é “atividade conjunta para atingir um objetivo comum”. A capacidade de trabalhar em equipa faz parte das competências sociais e interpessoais que levam ao sucesso na vida.

As competências de trabalho em equipa contribuem para a educação inclusiva, permitindo que os alunos desenvolvam paciência e tolerância, respeito e assistência mútua. Trabalhar em equipa ajuda os alunos a aprender não apenas com o professor, mas também uns com os outros, a reunir ideias diferentes e a ser enriquecidos intelectualmente pela interação com outras pessoas.

No século XXI, a capacidade de trabalhar eficazmente com os outros, de cooperar e interagir com eles está associada à capacidade de pensar criticamente e resolver problemas, à capacidade de comunicação e criatividade.

Criar equipas de sucesso requer tempo e paciência por parte do professor e a compreensão de que, desta forma, é construída na sala de aula uma comunidade de pessoas com ideias semelhantes, com regras e objetivos comuns. Isto é importante porque num ambiente protegido, as crianças aprendem paciência e tolerância, respeito e ajuda mútua e preparam-se para o futuro quando terão de trabalhar com outras pessoas para alcançar um objetivo definido. Trabalhar em equipa ajuda os alunos a aprender não apenas com o professor, mas também uns com os outros, a reunir ideias diferentes e a ser enriquecidos intelectualmente pela interação com outras pessoas.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Juntos Conseguimos

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

Ao trabalhar em equipa, as crianças aprendem a ter responsabilidade partilhada – a preocuparem-se com o seu próprio sucesso e com o sucesso dos outros, a ajudarem-se uns aos outros e a serem ajudadas. Por outro lado, quando o professor dá tarefas em grupo para realizar, economiza tempo e otimiza todos os processos.

Na escola, os alunos aprendem a seguir as regras da sala de aula, que incluem foco na aprendizagem, respeito e escuta, cumprindo as tarefas no prazo. Essas regras também facilitam o trabalho em grupo. Os professores que desenvolvem competências de trabalho em equipa devem consultá-los, pois assim a turma se desenvolve como comunidade. Em termos gerais, a competência de trabalho em equipa consiste em quatro elementos:
-organização de processos;
-gestão eficaz do trabalho e do tempo;
-representação e defesa;
-reflexão que permite aos alunos dar sentido ao processo e à sua participação nele.

Para a concretização destes elementos, os professores estabelecem metas, que alcançam com diferentes estratégias ao longo do tempo.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Juntos Conseguimos

Atividades / Exercícios:

Agrupe os alunos em 4-5. Dê a cada grupo um pedaço grande de papel e um texto para ler: uma página específica do livro didático, um tema da aula ou um artigo científico. Dê tempo suficiente para que os alunos leiam e discutam os textos. O grupo retrata as informações resumidas do material lido na folha.

Uma visualização pode incluir desenhos, uma pequena história em quadradinhos, uma tabela, uma linha do tempo, um mapa mental, associações, gráficos e muito mais. O requisito é que não seja apenas texto.

Cada grupo então apresenta o seu produto para a turma.
Esta tarefa pode ser utilizada em diferentes aulas, pois os textos com os quais os alunos são apresentados podem ser alterados dependendo dos conhecimentos a dominar - matemáticos, linguísticos, científicos, criativos.

Os alunos ajudam uns aos outros em cada equipa. Cada um faz o que sabe fazer de melhor. Quem desenha bem faz um desenho, quem apresenta bem a ideia apresenta a tarefa aos demais no final. Quem é mais criativo dá ideias. Dessa forma, são construídas competências de trabalho em equipa, que se desenvolvem ao longo do tempo e são úteis à medida que os alunos se desenvolvem como indivíduos.

Co-funded by
the European Union

Unidade 2: Juntos Conseguimos

Atividades / Exercícios:

Este tipo de exercício também é aplicável a alunos com necessidades educativas especiais. Estes são incentivados a socializar e mostrar os pontos fortes que possuem.

Resultado:

Resultado: Como resultado desta atividade, os alunos entendem que cada membro da equipa é importante e significativo. Bons relacionamentos e respeito são construídos entre os membros individuais da equipa.

https://study.com/academy/lesson/teamwork-skills-in-the-workplace-definition-examples-quiz.html

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Juntos Conseguimos

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

Observe grupos e padrões de interação entre os alunos. Incentive a comunicação ativa. Também pode atribuir uma tarefa individual. Assim, cada aluno poderá estruturar a informação de acordo com as suas preferências pessoais.

Esta tarefa criativa ajuda a sistematizar a informação e é uma forma muito eficaz de os alunos se lembrarem do novo material. Permite que os alunos apresentem informações de uma forma que se entenda e que esteja mais próxima do seu estilo de aprendizagem.

Incentive os alunos discutindo também diferentes estratégias para lembrar novas informações: para alguns é fácil classificar novos conceitos por semelhança, para outros organizá-los hierarquicamente, para outros formar frases significativas com eles, para outros usar estratégias combinadas.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Juntos Conseguimos

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

Deixe que todos compartilhem como aprendem da maneira mais rápida e fácil.

No processo de visualização da informação, o cérebro a processa e resume para reduzi-la ao produto final da planilha. O espaço limitado da folha exige destaque da leitura, o que ajuda muito o aluno a organizar e organizar seu conhecimento. Tudo isso é impossível sem processos de pensamento complexos como análise, síntese, criação de conexões lógicas, geração de conclusões e conclusões.

Resultados:

- Quem é importante na equipa?
- Por que é importante respeitar os meus parceiros?
- Como é que o trabalho em equipa me ajuda a aprender coisas novas com mais facilidade?
- Como é que o trabalho em equipa me faz sentir?

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Juntos Conseguimos

Conclusão da unidade:

O trabalho em grupo na educação desenvolve competências de comunicação, ajuda a superar complexos e inibições, a aumentar a autoestima dos alunos (Gyurova, 2006). Dessa forma, é utilizada a energia coletiva, visando resultados igualmente valiosos - tanto para cada indivíduo quanto para o grupo como um todo.

As metas são formuladas para encorajar esforços individuais e cooperativos. O essencial neste caso é a oportunidade de alcançar maior eficácia e produtividade proporcionada pelo formação em grupo, bem como de construir relacionamentos baseados no respeito mútuo e no autorrespeito.

https://www.prodigygame.com/main-pt/blog/ atividades-de-equipa-para-crianças/

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online das crianças:

Aconselhe os pais a trabalharem em grupo com os alunos fora da escola. Podem incluir o trabalho em equipa em casa, nas férias, em diferentes momentos da vida. Isto teria um efeito positivo não só no desenvolvimento e melhoria das competências de trabalho em equipa, mas também poderia melhorar a relação entre as crianças e os pais como parceiros.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Diferentes, mas parceiros

Introdução

“Todos os conflitos que vivenciamos no mundo são conflitos dentro de nós mesmos.” - Brenda Shoshana

O trabalho em equipa é um meio eficaz de resolver conflitos entre diferentes alunos da mesma turma. Quando numa equipa há participantes que têm conflitos entre si, não se gostam ou não querem dar-se a oportunidade de se conhecerem e até de se tornarem amigos.

Nesta idade os alunos tomam as suas decisões numa base emocional, por exemplo “Não gosto do Peter porque ele não gosta de futebol, portanto o Peter não é meu amigo.”

O trabalho em equipa é uma ótima oportunidade para crianças com diferentes interesses, competências e qualidades participarem juntas na realização da tarefa principal definida no início da aula. Esta é uma boa oportunidade de crescimento emocional, pessoal e resolução de conflitos criados numa fase anterior entre as crianças.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Diferentes, mas parceiros

Energizer / Discussão:

Faça com que os alunos se sentem em círculo onde todos possam ver os outros. Peça a cada um deles para dizer algo que realmente gostam de fazer - jogar futebol, ler livros, ouvir música, resolver problemas, cantar, etc. ter alunos com interesses diferentes. Se eles tiverem dificuldade em agrupar, ajude-os a formar equipas.

A próxima tarefa das novas equipas é que cada participante apresente a sua atividade preferida de forma que desperte o interesse no seu companheiro e os desafie a participarem na próxima atividade.

Esta atividade ajuda as crianças a olharem de forma diferente para coisas que normalmente não gostam. Além disso, entendem que interesses diferentes não tornam quem os tem pior, incapaz e pode até ser amigo e parceiro.

Resultado:

- Os alunos obterão mais informações sobre atividades que não conhecem.
- Os alunos obterão mais informações sobre atividades com as quais não estão familiarizados.
- Os alunos se relacionarão com colegas que têm interesses diferentes.
- Os alunos compartilharão as suas atividades favoritas e encontrarão novos parceiros para elas.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Diferentes, mas parceiros

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

A definição mais curta de trabalho em equipa é “atividade conjunta para atingir um objetivo comum”. A capacidade de trabalhar em equipa faz parte das competências sociais e interpessoais que levam ao sucesso na vida e na carreira.

O trabalho em equipa na escola implica interação entre alunos e professores, em que todos contribuem com a sua experiência, conhecimento e compreensão e constroem as suas competências. Hoje, a capacidade de trabalhar eficazmente com os outros, de cooperar e interagir com eles está associada à capacidade de pensar criticamente e resolver problemas, à capacidade de comunicação e criatividade.

Além disso, é uma competência fundamental para o ambiente de trabalho atual, onde a interação e a troca de ideias são fundamentais. O trabalho em equipa é um meio eficaz de resolver conflitos entre diferentes alunos da mesma turma. Quando numa equipa há participantes que têm conflitos entre si, não gostam uns dos outros ou não querem dar-se a oportunidade de se conhecerem e até de se tornarem amigos. base emocional, por exemplo “Não gosto do Peter porque ele não gosta de futebol, portanto o Peter não é meu amigo”.

O trabalho em equipa é uma ótima oportunidade para crianças com diferentes interesses, competências e qualidades participarem juntas na realização da tarefa principal definida no início da aula.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Diferentes, mas parceiros

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

A aprendizagem on-line pode oferecer oportunidades para os alunos conhecerem colegas que têm interesses diferentes e não fazem parte de um círculo de amigos. Com o uso da tecnologia, os alunos têm acesso a um grande volume de informações sobre todos os assuntos, bem como a recursos e materiais que os professores podem utilizar para enriquecer os conhecimentos e competências das crianças.

As plataformas online também podem permitir o trabalho em equipa entre alunos com interesses diferentes, atribuindo-lhes projetos comuns.

Desta forma, alunos com interesses diferentes poderão comunicar e terão a oportunidade de se conhecerem e compreenderem os interesses individuais dos seus parceiros. Também descobrirão os pontos fortes dos alunos, que até agora não conheciam bem devido aos seus diferentes interesses. Além disso, é possível descobrir atividades novas, interessantes e úteis que se tornam preferidas e mesmo através delas os alunos podem desenvolver os seus conhecimentos, competências e talentos.

Co-funded by
the European Union

Unidade 3: Diferentes, mas parceiros

Atividades/Exercícios:

Vamos apresentar a situação novamente, mas desta vez Lily e Lalo vão pensar em outros jogos e escolher um que ambos gostem. Nós devemos ajudar a fazer uma longa lista de jogos que podem jogar. Que outros jogos eles podem jogar?
Escreva as possibilidades no quadro.

Vamos descobrir. Apresentaremos a situação novamente, mas desta vez Lily e Lalo tentarão escolher um jogo que ambos desejam jogar usando as opções do tabuleiro.

Vamos praticar! Tocaremos cadeiras musicais. Preciso de dez voluntários com as suas cadeiras.
Peça aos voluntários que alinhem as suas cadeiras na frente, costas com costas.
Agora vamos retirar cinco cadeiras para que metade das crianças não tenha onde sentar.
Se os seus alunos estiverem familiarizados com o jogo e o tempo da aula estiver a terminar, poderá ir diretamente para a versão modificada do jogo.

Versão original:
Os voluntários ficam em pé junto às cadeiras com as mãos atrás das costas e andam em círculo enquanto o resto bate palmas. Quando ele levanta as mãos, todos os que batem palmas devem se levantar, e aqueles que andam ao redor das cadeiras devem encontrar uma cadeira para subir. Quem não encontra lugar perde.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Diferentes, mas parceiros

Atividades / Exercícios:

Versão modificada:

Agora vamos mudar um pouco as regras: em vez de uns perderem e outros ganharem, não seria melhor que todos ganhassem? Como não há cadeiras suficientes, quando paramos de bater palmas, os dez voluntários têm que encontrar uma maneira de sentar cada um nas cinco cadeiras que temos aqui. Mas sem falar!
Ok, vamos brincar!

- O que acha?
- Como é que os voluntários se sentiram na primeira vez? Como ficaram aqueles que perderam?
- O que acha da segunda versão do jogo?
- Quem perdeu? Possível resposta: Nenhuma.
- Quem ganhou? Possível resposta: TODOS.

Resultado:

Os alunos entendem que ser diferente não é ruim e assustador. Pode ser interessante e até entrar na lista de atividades favoritas.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Diferentes, mas parceiros

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

Abaixo pode encontrar alguns links úteis:
https://www.youtube.com/watch?v=jg_Q34kGsKg

https://www.youtube.com/watch?v=QyXFirOUeUk&t=18s

https://www.education.com/worksheet/article/book-report-outline/

Questões para reflexão:

- O que gostou mais nesta lição?
- O que mais gostaria de saber sobre o assunto?
- Acha que há algo que poderia ser melhorado?
- O que foi fácil e interessante nesta lição?

Co-funded by
the European Union

Unidade 3: Diferentes, mas parceiros

Conclusão da unidade:

Os livros infantis muitas vezes abordam questões delicadas, mas importantes. Devido ao seu público-alvo, a literatura infantil é focada, compreensível e identificável. Problemas e assuntos podem ser abordados em histórias de terceira pessoa, e conceitos abstratos são compartilhados em histórias memoráveis. Por estas razões, os livros infantis podem ser especialmente úteis para ensinar às crianças (e aos adultos) técnicas úteis para resolver conflitos, seja em casa, na escola, no local de trabalho e muito mais. Esta lista compila os melhores livros de literatura infantil para mostrar e ensinar a resolução de conflitos: https://bookroo.com/explore/books/topics/resolving-conflict

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online das crianças:

Tomar uma posição é uma habilidade que requer muita prática. É importante que os alunos reflitam sobre como podem se defender em situações que os incomodam ou os enfurecem. Nós, adultos, podemos ajudá-los fazendo perguntas como:
“Em vez de dizer que não gosta dele, o que poderia dizer ao seu amigo para formar uma boa equipa?" Conflitos, disputas e agressões do dia a dia na escola e fora dela podem ser oportunidades para incentivar este tipo de reflexão.

Os pais também podem ajudar a praticar a assertividade em casa. Por exemplo, você pode incentivar seus filhos a praticarem falar com clareza e firmeza, mas não de forma agressiva, sobre o que sentem, pensam e desejam.

Co-funded by the European Union

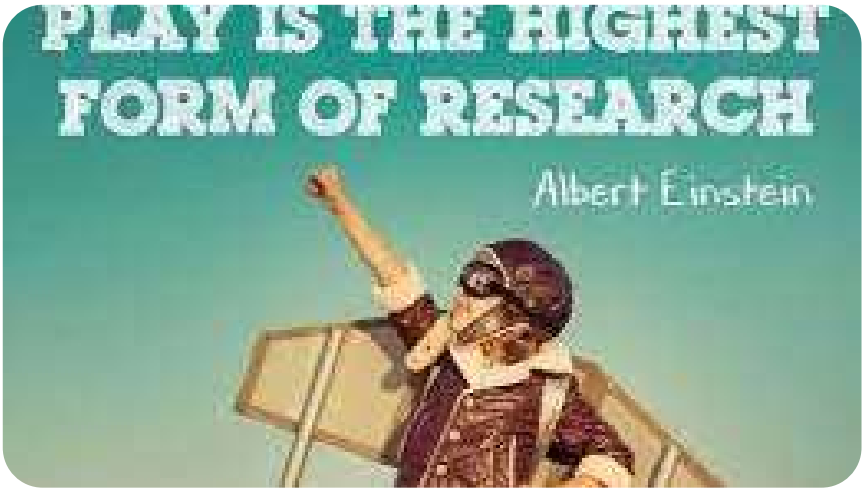
Unidade 4: Aventura

Introdução

“Brincar é a forma mais elevada de pesquisa”. Albert Einstein

Um dos meios mais importantes de formação de competências sociais em crianças em idade escolar é o brincar. Coloca-os em diferentes situações, desperta-lhes a iniciativa, a engenhosidade e constrói um sentido de confiança e de justiça, necessários à formação de competências sociais como base para uma comunicação bem sucedida tanto entre as crianças como entre elas e os pais, professores e outros adultos.

O jogo proporciona alegria e experiências, cria condições de autodescoberta. É a forma mais adequada para construir relações positivas, desejos de cooperação e assistência mútua, ao mesmo tempo que proporciona uma oportunidade de afirmação pessoal.



Co-funded by
the European Union

Unidade 4: Aventura

Introdução

Pela sua própria natureza, brincar é uma das principais atividades de uma pessoa na infância. A sua estrutura não difere da estrutura de outras atividades, mas uma grande diferença entre ela e as demais está no conteúdo da sua estrutura elementar.

Pela primeira vez no jogo, e através do jogo, a criança pode satisfazer as suas necessidades de carácter funcional, e posteriormente realizar algum desenho próprio, que se liberta do papel regulador da realidade. A partir da condicionalidade que o jogo traz, a criança pode realizar ações através das quais transfere o significado de um objeto para outro, de um ambiente para outro. Os meios que utiliza também são condicionais e com eles a criança pode realizar ações condicionais.

Na brincadeira, pela sua natureza, a criança pode apresentar um elevado grau de independência e atividade, que nas outras atividades humanas não consegue concretizar. Assim, o jogo acaba por ser a única atividade à sua disposição, na qual pode ser um sujeito independente.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Aventura

Energizador / Discussão:

“Zoo"

Materiais necessários: um espaço suficientemente grande e seguro.
Para quem o jogo é adequado: para crianças do jardim de infância e da idade pré-escolar.

Antes de iniciar o jogo:
Contando 1, 2, 3… divida a turma em 3, 4 ou 5 equipas. Dependendo da idade e das competências das crianças da turma, pode formar mais grupos.
Atribua a cada grupo um animal específico. O primeiro grupo é um elefante, o segundo grupo é um lobo, o terceiro é um cão e assim por diante. Juntos, identifiquem o som que os animais fazem. O lobo - você (Awww!), o cachorro - late (Au-Au!). O que o elefante faz?

Certifique-se de que cada criança saiba que animal é. Misture bem os grupos. As crianças devem fechar os olhos.
Certifique-se de ter espaço suficiente e de que não haja objetos perigosos por perto onde eles possam tropeçar ou tropeçar.

Co-funded by
the European Union

Unidade 4: Aventura

Energizer / Discussão:

Como jogar:
Os participantes mantêm os olhos fechados durante o jogo. O objetivo é encontrar o animal parecido com ele apenas fazendo um som enquanto ele anda pela sala. Aconselhe-os a caminhar devagar e, se decidirem, a estender as mãos para a frente para não esbarrarem em alguma coisa. O vencedor é a equipa que se agrupar primeiro. O jogo pode terminar quando todos os grupos encontrarem os seus companheiros de equipa.

Opções:
Pode dividir as crianças em equipas, dando-lhes cartões com os mesmos animais. Se tem 20 crianças que deseja dividir em 5 grupos, para isso precisa de 4 cartões idênticos.

Após o jogo, discuta se foi difícil ou fácil para eles, quais estratégias usaram para se orientar, se conseguiram ajudar uns aos outros enquanto se procuravam, etc.
https://www.playworks.org/

Resultado:

- Os alunos podem jogar em equipa.
- Os alunos podem se orientar.
- Os alunos podem desenvolver estratégias para a equipa vencer.
- Os alunos divertem-se enquanto brincam.
- Os alunos desenvolvem competências socio-emocionais.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Aventura

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

O jogo é o tipo de atividade mais acessível às crianças, uma forma de processar as impressões recebidas do mundo exterior. O jogo mostra claramente o pensamento e a imaginação da criança, a sua emotividade, atividade, desenvolvimento da necessidade de comunicação.

Brincar para uma criança é um processo complexo, multifuncional e cognitivo, e não apenas entretenimento ou entretenimento divertido. Graças às brincadeiras, a criança desenvolve novas formas de reação e comportamento, adapta-se ao mundo que a rodeia e também se desenvolve, aprende e cresce.

A importância das brincadeiras para as crianças é muito grande, pois nesse período ocorrem os principais processos do desenvolvimento infantil.

- O jogo é um meio inestimável de formar as qualidades morais e sociais de uma criança.
- O jogo forma uma atitude positiva em relação aos amigos e outras pessoas com quem a criança se comunica através dele.
- Durante a brincadeira, a criança desenvolve-se e forma-se como pessoa, acumula conhecimentos e competências que, numa fase posterior, dependerão do seu sucesso na vida.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Aventura

Atividades / Exercícios:

O jogo também tem um grande significado educativo, está claramente relacionado com a aprendizagem durante as atividades educativas diretas. Enquanto brincam, as crianças aprendem cores, formas, propriedades dos materiais, relações espaciais, relações numéricas, plantas, animais. Durante a brincadeira, a criança aprende a superar as dificuldades, buscando uma saída para a situação. A. V. Lunacharsky diz: “Não é verdade que o jogo não seja sério”. Para a criança toda brincadeira é séria, porque enquanto ela brinca ela vive. Alguns jogos desenvolvem o pensamento e a visão geral das crianças, outros desenvolvem destreza, força e outros desenvolvem competências de design.

Um jogo interessante aumenta a atividade mental da criança e pode resolver um problema mais difícil do que em atividades de aprendizagem organizadas diretamente.

Jogos ao ar livre: Neste jogo, cada criança precisará de um biscoito e cada dupla de crianças precisará de um guardanapo.

“Crianças, sentem-se em círculo. Um jogo de doces obrigatório. Para receber cookies, você deve primeiro selecionar um parceiro e resolver um problema com ele. Sentem-se um ao lado do outro e olhem nos olhos um do outro. Haverá um biscoito num guardanapo entre vocês, por favor, não toquem nele ainda.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Aventura

Atividades / Exercícios:

Este jogo tem um problema. Uma cookie só pode ser recebido por um jogador cujo parceiro recuse voluntariamente a cookie e o forneça ao jogador. Esta é uma regra que não deve ser quebrada. Agora pode começar a conversar, mas sem o consentimento do seu parceiro, não tem permissão para aceitar as cookies. Se o consentimento for obtido, os cookies poderão ser usadas.

O professor então espera que todos os pares tomem uma decisão e observa como eles agem. Estes podem comer um biscoito imediatamente após recebê-lo de um parceiro e quebrar os biscoitos restantes ao meio e dar a metade ao parceiro. Algumas pessoas não conseguem resolver o problema por muito tempo, mas vão receber os biscoitos de qualquer maneira.

“Agora vou dar um biscoito para cada par. Discuta o que fará com os biscoitos desta vez." A professora observa que neste caso as crianças agem de forma diferente. Aquelas crianças que partem o primeiro biscoito ao meio geralmente repetem esta "estratégia de justiça". A maioria das crianças que deram biscoitos a um parceiro na primeira parte do jogo, e não conseguiu um pedaço, agora espere que o parceiro lhes dê o biscoito. Há crianças que estão prontas para dar um segundo biscoito ao seu parceiro.

Pergunta para os alunos:

- Diga-me, como se sentiram?
- Quem queria ficar com os biscoitos? O que fez a esse respeito?
- Todos foram tratados de forma justa neste jogo?
- Quem levou menos tempo para chegar a um acordo?

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Aventura

Atividades / Exercícios:

Uma atividade importante durante o período da primeira infância é a brincadeira. Através da brincadeira, as crianças conhecem o seu contexto e satisfazem a sua necessidade de comunicação. Brincar desempenha uma variedade de funções no processo de crescimento. É um meio e uma condição para o desenvolvimento. Diferentes tipos de jogos têm efeito direto na formação do aparelho motor, nos processos cognitivos, na fala e nos traços de personalidade. Para crianças com deficiência, a brincadeira tem três funções principais:

- Ajuda a adaptar-se a um novo ambiente.
- Fortalece o acolhimento extra e desvia a atenção da doença existente.
- O jogo desempenha um papel terapêutico

Ao longo da infância, as crianças aprendem a compreender-se e a respeitar-se, mas é bom que comecem a adquirir essa experiência logo na primeira fase da comunicação. O melhor que os adultos podem fazer em tal situação é ensinar às crianças normas de comportamento e comunicação socialmente aceitáveis.

Resultado:

À medida que as crianças brincam e se divertem, aprendem coisas novas e compreendem a importância do trabalho em equipa na resolução de conflitos e no conhecimento dos outros.

- Os alunos aprendem a interagir com outras pessoas brincando.
- Os alunos jogam em equipa.
- Os alunos demonstraram empatia.
- Desenvolvem as suas competências socioemocionais.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Aventura

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

Auto-reflexão: Os alunos podem criar novos jogos semelhantes aos que já conhecem, alterando as regras. Desta forma, mostrarão criatividade e capacidade de atuação não apenas como jogadores. Exploração: Os alunos podem fazer uma lista dos seus jogos favoritos.

Jogos: Os alunos podem participar em jogos educacionais, de dramatização, físicos, etc., que desenvolvem e refinem os tópicos do módulo. Os jogos podem ser disputados individualmente ou em grupos.

Resultados:

- Por que é importante para mim jogar?
- Preciso ter parceiros nos jogos?
- Quais jogos eu mais gosto?
- O que aprendi sobre os outros membros da equipa no jogo?

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Aventura

Conclusão da unidade:

Um dos meios mais importantes de formação de competências sociais em crianças em idade escolar é a brincadeira. Coloca-os em diferentes situações, desperta-lhes a iniciativa, o engenho e a construção de um sentido de confiança e de justiça, necessários à formação de competências sociais como base para uma comunicação bem sucedida tanto entre as crianças como entre estas e os pais, professores e outros adultos.

O jogo proporciona alegria e experiências, cria condições de autodescoberta. É a forma mais adequada para construir relações positivas, desejos de cooperação e assistência mútua, ao mesmo tempo que dá oportunidade de expressão pessoal.
https://games4esl.com/virtual-classroom-games-and-activities/

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online das crianças:

Incentive o seu filho a brincar: brinquem juntos como parceiros durante atividades on-line, incluindo o seu progresso e desafios de aprendizagem.
Crie uma programação com horário designado para aprendizagem e jogos online. Isso ajudará o seu filho a ser independente, organizado e focado, e verá o seu progresso. Monitore as atividades online do seu filho, incluindo os sites e aplicações que ele usa e o conteúdo que acede. Certifique-se de que eles usem recursos de jogo seguros e apropriados.
Ajude o seu filho a desenvolver estratégias lúdicas eficazes.
Autoavalie o seu progresso de aprendizagem e identifique áreas de melhoria.

https://brightchamps.com/blog/conflict-resolution-skills-for-kids/

Co-funded by the European Union

Módulo 4 - Autoconsciência

INTRODUÇÃO AO MÓDULO

O auto-conhecimento é importante para o desenvolvimento de qualquer criança. O envolvimento em atividades que promovam a auto-consciência ajuda as crianças a compreender melhor quem são, quais são os seus objetivos e a desenvolver um forte sentido de identidade.

Atividades como identificar emoções, interrogar, refletir sobre as suas experiências e desenvolver estratégias de gestão de conflitos podem ser ótimas formas de os alunos se tornarem mais autoconscientes.

As crianças podem desenvolver confiança e formar relacionamentos significativos com outras pessoas participando dessas atividades.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Auto-consciência

Introdução

Auto-consciência é ter uma forte compreensão de quem é. É uma qualidade importante porque permite que tenha mais controlo sobre os seus pensamentos e ações.

As crianças desenvolvem a auto-consciência pela primeira vez por volta dos dois anos de idade. É quando eles percebem que são indivíduos separados de outras pessoas e coisas.

A auto-consciência é importante porque ajuda-o a compreender os seus pensamentos e emoções. Também permite que controlo o seu comportamento. Se souber como se está a sentir, poderá gerir melhor as suas reações às situações. É importante que as crianças tenham uma forte autoconsciência para que possam compreender-se melhor e conhecer os seus desafios.

No geral, a auto-consciência é um ingrediente chave para levar uma vida feliz e bem-sucedida. Ao se compreender melhor, poderá se preparar para o sucesso em todas as áreas da sua vida.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Auto-consciência

Introdução

Bem-vindo à nossa unidade sobre como se compreender a si mesmo e as suas emoções. Já se sentiu feliz, triste, irritado ou assustado? As emoções são uma grande parte de nossas vidas e podem afetar a forma como nos sentimos, pensamos e nos comportamos.

Nesta unidade aprenderemos sobre as emoções e como compreendê-las melhor. Discutiremos diferentes emoções, sentimentos e por que os temos. Também aprenderemos como o nosso corpo reage quando sentimos certas emoções. Compreender as nossas emoções é importante porque nos ajuda a comunicar melhor com os outros, a tomar boas decisões e a cuidar de nós mesmos. Quando entendemos as nossas emoções, podemos aprender como administrá-las de maneira saudável e nos sentirmos mais felizes e confiantes.

Você está pronto para aprender mais sobre si mesmo e as suas emoções? Vamos começar!

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Auto-consciência

Energizador / Discussão:

O energizer envolve os alunos formando um círculo. O professor demonstra diferentes emoções como choro, raiva ou felicidade, com todos no círculo imitando essas emoções, um após o outro e depois juntos.

Esta atividade interativa promove unidade, consciência emocional e empatia entre os alunos. O energizador torna-se envolvente e inclusivo ao adaptar-se a diversas faixas etárias e capacidades, tais como simplificar emoções ou incorporar música.

Após a atividade, uma discussão explora as emoções expressas, melhorando a inteligência emocional dos alunos e a compreensão dos outros. Este energizer estabelece efetivamente um tom positivo para a sessão, incentivando a participação ativa e a exploração emocional.

Resultado:

Aumento da auto-consciência: os alunos exploram diversas emoções, promovendo a auto-consciência e a inteligência emocional num ambiente seguro.
Comunicação melhorada: expressar emoções melhora as competências de comunicação, permitindo a expressão clara e a compreensão dos sentimentos.
Empatia aprimorada: a compreensão de diversas emoções cultiva a empatia, promove a compaixão e melhora as interações sociais. emoções no comportamento.
Melhor coesão do grupo: a expressão colaborativa de emoções fortalece o trabalho em equipa, criando uma dinâmica de grupo positiva e de apoio.

Co-funded by
the European Union

Unidade 1: Auto-consciência

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

O módulo foca-se na auto-consciência e na inteligência emocional. Este explora a intrincada conexão entre emoções, pensamentos e comportamento. Os participantes aprendem a reconhecer sentimentos e compreender o seu impacto na tomada de decisões e nos relacionamentos.

A formação emprega diversos métodos, desde técnicas de autorreflexão, como registos diários e exercícios de mindfulness, até exercícios práticos, como cenários de dramatização. Recursos visuais, como rodas emocionais, ajudam a identificar e articular sentimentos com precisão. Estruturas estabelecidas de aprendizagem social e emocional enriquecem a formação, proporcionando uma compreensão abrangente.

Na transição para plataformas online, a formação utiliza ferramentas digitais e exercícios interativos. Simulações virtuais permitem que os participantes pratiquem a regulação emocional em diversos cenários. Os fóruns de discussão servem como espaços de partilha de experiências que promovem um sentido de comunidade. No entanto, o mundo online coloca desafios, nomeadamente a manutenção de um ambiente seguro e inclusivo.

Elementos interativos, como atividades em grupo e sessões de grupo, combatem o a desmotivação, garantindo a participação ativa. Mecanismos de feedback personalizados e interações individuais entre facilitadores e participantes oferecem suporte vital, garantindo uma experiência de aprendizagem emocional holística, imersiva e de apoio.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Auto-consciência

Atividades / Exercícios:

Ao explorar a autoconsciência e as emoções, o módulo cativará os alunos através de exemplos da vida real, empregando cenários, fotos, vídeos e histórias relacionáveis.

"Qual emoção?"
A atividade incentivará o trabalho em equipa, a comunicação e o pensamento crítico, à medida que os alunos colaboram em pequenos grupos para identificar emoções em recortes de jornais e combiná-las com os cartões emoji correspondentes.

Materiais como cartões emoji, recortes de jornais, tesouras, cola e recursos visuais complementares, como apresentações em PowerPoint, gráficos e pôsteres, irão aprimorar a experiência de aprendizagem.

Além disso, o módulo empregará diversos métodos interativos, incluindo discussões abertas em estilo café, debates, jogos rápidos e jogos de cartas participativos, promovendo um ambiente onde os alunos possam expressar livremente as suas emoções e pensamentos enquanto praticam a escuta ativa. Serão feitas adaptações especiais para garantir a inclusão, como o fornecimento de cartões emoji maiores e a incorporação de elementos sensoriais, permitindo que alunos com necessidades diversas participem plenamente nas atividades.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Auto-consciência

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

Alunos de 6 a 10 anos podem participar de diversas atividades para melhorar a sua consciência emocional e acompanhar o seu progresso.

Autorreflexão: Incentive check-ins regulares onde os alunos avaliam as suas emoções ou registram os seus sentimentos e experiências.
Projetos de pesquisa: Atribua pequenos projetos explorando emoções, permitindo que os alunos aprofundem e aprimorem as suas competências de pesquisa e apresentação.
Questionários: Use pesquisas adequadas à idade para recolher feedback, identificando pontos fortes e áreas que precisam de melhorias.
Jogos emocionais: implemente jogos como role-playing, bingo emocional ou charadas de sentimentos para desenvolver competências de reconhecimento emocional, permitindo que os alunos monitorem o seu progresso.
Questionários interativos: administre questionários envolventes em um formato divertido, promovendo a compreensão das emoções e seu gestão.
Reflexão em grupo: Incentivar discussões em pares ou grupos, possibilitando aos alunos a partilha de sentimentos e experiências, promovendo a aprendizagem mútua e a capacidade de comunicação.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Auto-consciência

Conclusão da unidade:

O artigo "Emoções para Crianças" sobre Orgulho de ser Primário oferece uma variedade de atividades, livros e recursos para ajudar as crianças a compreender e administrar as suas emoções de forma eficaz. A página inclui estratégias para ajudar as crianças a identificar e expressar as suas emoções, construir empatia e desenvolver competências positivas de auto-consciência.

https://proudtobeprimary.com/emotions-for-kids/

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online das crianças:

O envolvimento dos pais é essencial para promover o envolvimento online das crianças com “Compreender a si mesmo e às suas emoções”.
Aqui estão as principais recomendações:
Incentive a comunicação aberta: Crie um espaço seguro para o seu filho compartilhar emoções e experiências abertamente.
Monitore as atividades on-line: Garanta interações on-line seguras e adequadas à idade, estando atento aos potenciais riscos.
Participem juntos: Participem em atividades, vídeos ou jogos relacionados às emoções, promovendo vínculo e compreensão.
Enfatize a inteligência emocional: discuta a sua importância, incentivando a aplicação no dia a dia para melhores relacionamentos.
Defina limites de tempo de uso: Estabeleça limites para evitar o uso on-line excessivo.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Mindfulness e Gratidão

Introdução

Bem-vindo à Unidade de Mindfulness e Gratidão para alunos de 6 a 10 anos. Nesta unidade, os alunos irão explorar os conceitos de mindfulness e gratidão, compreendendo os seus significados e como podem ser incorporados na vida quotidiana.

Mindfulness, a prática de prestar mindfulness ao momento presente, ajuda a promover a calma e o foco em diversas situações, desde atividades esportivas até momentos de lazer. A gratidão, uma emoção poderosa, surge quando reconhecemos atos de bondade ou apreciamos os presentes nas nossas vidas.

Através de atividades como a manutenção de um diário de gratidão, os alunos aprenderão a reconhecer e valorizar os aspetos positivos das suas vidas, promovendo a felicidade e o bem-estar. Ao longo desta unidade, os alunos irão aprofundar os benefícios da mindfulness e da gratidão, desenvolvendo competências para expressar apreciação e aumentar a sua positividade geral.

Co-funded by
the European Union

Unidade 2: Mindfulness e Gratidão

Energizer / Discussão:

Caça ao Tesouro:
Para garantir o sucesso da caça ao tesouro, é crucial confirmar se os alunos estão em um ambiente adequado, com acesso aos itens e pessoas necessários e, ao mesmo tempo, livres de distrações.

Antes do início da atividade, o professor pode envolver os alunos fazendo perguntas instigantes relacionadas à mindfulness e à gratidão. Isto não só os aquece, mas também avalia a sua compreensão destes conceitos. Durante a caça ao tesouro, os alunos são incentivados a escrever ou desenhar as suas respostas num modelo, promovendo a autorreflexão e fornecendo um registo tangível do seu progresso.

Além disso, a atividade pode ser adaptada para promover o pensamento crítico; os alunos podem identificar erros e discutir formas de melhorar, usando formatos criativos como Banda Desenhada para tornar a experiência de aprendizagem agradável e interativa. Desta forma, a caça ao tesouro torna-se uma forma envolvente de cultivar o Mindfulness e as competências de pensamento crítico entre os alunos.

Resultado:

O energizer de caça ao tesouro aumenta a participação ativa, a recuperação da memória e a criatividade à medida que os alunos procuram itens que evoquem emoções positivas. Incentivando a autorreflexão e o mindfulness, ajuda os alunos a concentrarem-se na felicidade, promovendo a camaradagem e uma atmosfera positiva na sala de aula. Esta atividade é uma forma animada e envolvente de começar a aula, estabelecendo um tom positivo para o dia.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Mindfulness e Gratidão

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

Neste módulo para crianças de 6 a 10 anos, o foco está em ensinar mindfulness e gratidão. O mindfulness, enfatizando a consciência do momento presente, e a gratidão, valorizando o que é positivo, são fundamentais para o bem-estar emocional. Os professores usam atividades interativas como gincanas e árvores de gratidão para envolver os alunos, promovendo essas competências essenciais.

Tanto em salas de aula físicas quanto on-line, essas atividades transitam perfeitamente. As gincanas virtuais e os diários digitais de gratidão mantêm o envolvimento e permitem o compartilhamento de experiências em tempo real.

Exercícios respiratórios e sessões de coloração consciente, realizados por videochamadas, reforçam a importância de estar presente. Quadros brancos colaborativos online facilitam expressões de gratidão compartilhadas, garantindo que essas competências vitais para a vida sejam praticadas e valorizadas, seja pessoalmente ou virtualmente.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Mindfulness e Gratidão

Atividades / Exercícios:

Árvore da Gratidão

Na atividade Árvore da Gratidão, recursos visuais como pósteres, folhas coloridas e árvores ensinam as crianças sobre a gratidão. Depois de participar de uma caça ao tesouro, os alunos escrevem ou desenham individualmente cinco coisas pelas quais são gratos, depois compartilham e prendem seus papéis nos galhos das árvores. Este processo colaborativo promove o trabalho em equipa e o envolvimento ativo à medida que os alunos aprendem sobre a importância da gratidão.

Os professores preparam os materiais com antecedência e os alunos usam lápis ou marcadores para expressar a sua gratidão, melhorando as suas competências sociais através da discussão e da reflexão.

Adaptações são feitas para atender alunos com necessidades especiais, como utilização de tecnologia assistiva ou atendimento de professores ou auxiliares. Esta abordagem inclusiva garante que todos os alunos possam participar, enfatizando o foco da atividade na construção de competências sociais e no incentivo a interações significativas, promovendo um ambiente de sala de aula positivo.

Resultado:

O artigo do Blog de Atividades Infantis "Árvore da Gratidão para Crianças" oferece uma atividade divertida e criativa que pais e professores podem usar para ensinar as crianças sobre a gratidão e a importância de agradecer. A página inclui instruções passo a passo e modelos para impressão para fazer uma significativa árvore de gratidão que pode ser exibida na sala de aula ou em casa.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Mindfulness e Gratidão

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

Autorreflexão: Os alunos podem usar diários ou planilhas para refletir sobre o que aprenderam e como progrediram. Eles podem definir metas para si próprios e acompanharo seu progresso em direção a essas metas.
Pesquisa: Os alunos podem realizar pesquisas sobre os tópicos abordados na unidade e escrever um relatório ou criar uma apresentação para mostrar a sua compreensão do material.
Questionários: Os professores podem dar aos alunos questionários para preencher para avaliar a sua compreensão do material e identificar áreas onde podem precisar de apoio adicional.
Jogos: Os alunos podem participar em jogos educativos que reforçam os conceitos abordados na unidade. Os jogos podem ser disputados individualmente ou em grupos.
Testes: Os professores podem administrar testes para avaliar a compreensão dos alunos sobre o material e identificar áreas onde possam precisar de apoio adicional.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Mindfulness e Gratidão

Conclusão da unidade:

O artigo "Grateful Children Printable Challenge" no blog Big Life Journal fornece aos pais e educadores uma ferramenta útil para incentivar as crianças a cultivar um sentimento de gratidão e apreço. O desafio para impressão oferece atividades divertidas e envolventes que promovem o pensamento positivo, a reflexão e a mindfulness, ajudando as crianças a desenvolver uma visão de vida mais positiva e resiliente.
https://biglifejournal.com/blogs/blog/grateful-children-printable-challenge

O curso da Udemy "Mindfulness para Crianças: Foco e Liberdade para Crianças" oferece um guia completo para pais, cuidadores e educadores ensinarem técnicas de mindfulness às crianças, incluindo exercícios respiratórios, meditação e posturas de ioga. O curso foi elaborado para ajudar as crianças a melhorar o seu foco, reduzir o stress e a ansiedade e desenvolver competências sociais e emocionais positivas que as beneficiarão.

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online das crianças:

A participação ativa é fundamental para os pais que apoiam crianças de 6 a 10 anos em atividades on-line de mindfulness e gratidão. Incentive o envolvimento da família, garanta um ambiente online seguro, ofereça orientação e facilite discussões reflexivas sobre as suas experiências. Mais importante ainda, os pais devem modelar o mindfulness e a gratidão no seu comportamento, inspirando os seus filhos a adotarem estas práticas.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Auto-avaliação

Introdução

Neste módulo, as crianças explorarão a valiosa competência da auto-avaliação realista, uma ferramenta crucial para compreender os seus pontos fortes, fracos e capacidades. Através de atividades envolventes e orientação, os alunos mergulharão na auto-reflexão, incentivando-os a refletir sobre as suas conquistas e desafios.

Ao comparar estas experiências com as dos seus pares, as crianças obtêm conhecimentos que constituem a base da sua auto-consciência. Além disso, o módulo concentra-se em técnicas práticas para definição de metas, capacitando os alunos a concentrarem-se nos seus pontos fortes e ao mesmo tempo reconhecendo áreas que precisam de ser melhoradas.

Metas específicas e alcançáveis serão elaboradas de forma colaborativa, enfatizando o acompanhamento do progresso e a celebração das realizações. Além disso, o módulo oferece caminhos para a aprendizagem contínua, incorporando atividades estruturadas como aulas e workshops e experiências informais como voluntariado e exploração de novos hobbies.

O módulo também defende a procura de feedback de fontes confiáveis, ensinando as crianças a usar críticas construtivas para aprimorar as suas competências. Ao dominar estas competências, as crianças estarão bem equipadas para navegar nas suas jornadas pessoais e académicas, promovendo um sentimento de autoconfiança e realização.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Auto-avaliação

Energizer / Discussão:

Para este tópico específico sobre auto-avaliação realista, uma atividade energizadora poderia envolver pedir aos alunos que participassem numa rápida sessão de brainstorming sobre as suas atividades favoritas. Isso pode ajudar a envolver as suas mentes e prepará-las para a aula.

Outra opção poderia ser pedir aos alunos que formassem duplas e se revezassem para compartilhar algo em que são bons e algo que gostariam de melhorar. Isso pode ajudar a avaliar o seu conhecimento prévio e dar ao professor uma ideia de onde os alunos começam.

A atividade pode ser adaptável incorporando competências de pensamento crítico, como mostrar uma história em Banda Desenhada e pedir às crianças que identifiquem o erro e desenvolvam formas pelas quais o personagem poderia ter abordado a situação de forma diferente.

Isto poderia ajudar a reforçar a ideia de que cometer erros é uma parte natural da aprendizagem e do crescimento.

Resultado:

O documento oferece sugestões práticas e estratégias para pais e cuidadores para ajudar a promover uma mentalidade construtiva nas crianças, enfatizando a importância do esforço, da persistência e da aprendizagem com os erros.

https://drive.google.com/file/d/124SpB4vM9t6xfq1M5I1LevI7cjITo8kD/view?usp=sharing

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Auto-avaliação

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

A auto-avaliação realista, a arte de avaliar os próprios pontos fortes e fracos, é uma competência fundamental para a vida. Esta capacita os alunos a reconhecer áreas que precisam de melhorias enquanto comemoram as suas realizações. Essa autoconsciência prepara-os para definir e atingir metas, melhorar o desempenho académico e extracurricular e cultivar a autoconfiança.

Neste módulo, os alunos participarão em diversas atividades que promovem a auto-reflexão e o estabelecimento de metas. Essas atividades incluem sessões de registo no diário e de brainstorming, promovendo uma introspeção profunda. Métodos interativos, como dramatização e jogos envolventes, são integrados, incentivando a auto-expressão e reforçando as competências de autoavaliação. Além disso, os alunos são incentivados a procurar feedback de adultos e colegas de confiança, melhorando a sua compreensão das suas capacidades e áreas de crescimento.

Na educação online, ferramentas interativas como questionários e videoconferência facilitam a auto-avaliação. Ferramentas on-line de definição de metas e rastreadores de progresso ajudam os alunos a monitorar seu crescimento, enquanto atividades virtuais de dramatização promovem a auto-expressão remotamente.

Ao incutir o hábito de reflexão, definição de metas e procura de feedback, esta unidade equipa os alunos com as competências essenciais para uma auto-avaliação realista, garantindo que desenvolvam autoconsciência, confiança e um forte senso de responsabilidade pessoal presencial e online.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Auto-avaliação

Atividades / Exercícios:

Atividades envolventes são fundamentais para aprimorar as competências de autoavaliação dos alunos. Por exemplo, o gráfico “Forças e Desafios” incentiva os alunos a identificarem os seus pontos fortes e áreas que precisam de crescimento em vários aspetos, como sucesso académico e hobbies, promovendo a autoconsciência. Os exercícios de definição de metas ensinam-nos a elaborar metas mensuráveis, promovendo a responsabilização e o acompanhamento do progresso.

Os exercícios de feedback incentivam a avaliação construtiva pelos pares, melhorando a sua capacidade de aceitar e aplicar o feedback para melhorar. Os cenários de dramatização proporcionam oportunidades para autoavaliação e tomada de decisões, cultivando competências de pensamento crítico. Atividades de mindfulness, como respiração profunda, aumentam a sua auto-consciência e competências reflexivas.
A inclusão é fundamental, especialmente para alunos com necessidades especiais.

Resultado:

A página "Peer and Self-Assessment for Students" no site do Departamento de Educação de Nova Gales do Sul fornece aos professores orientação prática e recursos para implementar estratégias eficazes de auto-avaliação e de avaliação pelos pares na sala de aula. A página oferece uma variedade de exemplos e modelos de ferramentas de auto-avaliação e de avaliação de pares, além de dicas para ajudar os alunos a desenvolver as suas competências de avaliação e fornecer feedback construtivo aos seus colegas.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Auto-avaliação

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

A auto-reflexão é fundamental para que os alunos avaliem a sua jornada de aprendizagem. Através de métodos como registos em diários ou blogs, os alunos podem documentar os seus desafios e melhorias ao longo do tempo. Os projetos de pesquisa permitem-lhes mostrar a sua compreensão, solidificando o seu conhecimento no processo.

Questionários e jogos educativos oferecem formas práticas para os alunos avaliarem a sua compreensão e identificarem áreas de melhoria. As discussões em grupo permitem a aprendizagem colaborativa, onde os alunos compartilham os seus desafios e estratégias para progredir. Ao fazer perguntas específicas aos alunos sobre as suas experiências de aprendizagem, eles podem avaliar o seu progresso, procurar apoio e melhorar a sua compreensão de forma eficaz.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Auto-avaliação

Conclusão da unidade:

O artigo "A Importância do Ensino do Pensamento Crítico" no Journal of Future Learning centra-se no papel do pensamento crítico na educação e no seu impacto no sucesso académico e pessoal dos alunos. Os autores examinam o estado atual do ensino do pensamento crítico e oferecem sugestões práticas para os educadores incorporarem-no na sua prática docente.

https://journals.sfu.ca/flr/index.php/journal/article/view/24/81

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online das crianças:

A comunicação regular é vital. Discuta as atividades on-line do seu filho, ouça as suas preocupações e forneça o apoio e a orientação necessários. Estabelecer um cronograma estruturado para aprendizagem on-line e autoavaliação ajuda-os a manter o foco, enquanto a monitorização das suas atividades on-line garante o uso seguro e adequado dos recursos.

Além disso, ofereça reforço positivo às suas conquistas, incentivando a aprendizagem contínua e a autoavaliação. Forneça suporte prático, ajudando-os a desenvolver hábitos de estudo e estratégias de aprendizagem eficazes. Seja um modelo de comportamento online responsável e colabore com o professor, participando em conferências para se manter informado sobre o progresso do seu filho.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Auto-conceito saudável

Introdução

Promover um auto-conceito saudável nos alunos é crucial para o seu desenvolvimento global. Incentive o diálogo interno positivo através de afirmações para aumentar a confiança. Oferecer diversas oportunidades de sucesso académico, desportivo e artístico, promovendo confiança e auto-estima. Celebre a individualidade, aprecie os pontos fortes e desafios únicos de cada aluno e forneça feedback específico e construtivo com foco no esforço e no progresso. A criação de um ambiente de sala de aula positivo e inclusivo incentiva a colaboração e a empatia dos alunos, promovendo relacionamentos positivos.

As crianças podem melhorar o seu auto-conceito nas aulas pensando positivamente, reconhecendo os seus pontos fortes, estabelecendo metas alcançáveis e cercando-se de colegas que os apoiam. Abraçar a sua singularidade e permanecer fiel a si mesmo promove um autoconceito forte e positivo, permitindo-lhes atingir os seus objetivos e celebrar a sua individualidade. Lembre-se de que construir um auto-conceito saudável é uma jornada contínua que capacita os alunos a se sentirem bem consigo mesmos e com suas competências.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Auto-conceito saudável

Energizer / Discussão:

A lição foca-se no auto-conceito e como este influencia o nosso comportamento, emoções e relacionamentos. A aula tem como objetivo ajudar os alunos a compreender a ideia de auto-estima, como os fatores internos e externos a condicionam e que ela não é fixa, mas pode mudar com o tempo.

A aula inclui uma atividade energizante em que os alunos são solicitados a trocar de lugar com base no que gostam e não gostam e uma atividade em grupo onde os alunos criam uma auto-colagem pessoal e a compartilham com os seus colegas. A lição também inclui refletir sobre as emoções e como responder de maneira saudável. O objetivo é fornecer aos alunos ferramentas para auto-reflexão, promover a diversidade e ajudá-los a construir um auto-conceito saudável.

Resultado:

O plano de aula, "O longo e o curto: explorando a altura e a distância", foi elaborado para alunos do ensino fundamental. O plano de aula tem como objetivo ensinar aos alunos o conceito de medida e como usar unidades de medida padrão, como polegadas e pés. As atividades também incentivam os alunos a comparar e contrastar as medidas de diferentes objetos. No geral, o plano de aula visa ajudar os alunos a compreender a medição e como ela se relaciona com a sua vida quotidiana.

https://www.educationworld.com/a_lesson/lesson085.shtml

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Auto-conceito saudável

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

Compreender o auto-conceito é essencial para o crescimento pessoal, influenciando a motivação, a atitude, o comportamento e a resiliência. Esta unidade centra-se na natureza dinâmica do auto-conceito, enfatizando que este pode mudar ao longo do tempo e é moldado por pensamentos internos e interações externas. Os alunos participarão em exercícios de auto-reflexão para nutrir um auto-conceito saudável, incentivando o crescimento pessoal e o bem-estar emocional.

A unidade começa com uma introdução energizante e uma atividade artística, onde os alunos criam auto-colagens para refletir sobre as suas emoções. A aprendizagem colaborativa é incentivada através de fóruns de discussão e projetos em grupo, permitindo que os alunos compartilhem experiências e ideias.

Feedback regular, conteúdo interativo como vídeos e questionários e exercícios de reflexão pessoal aumentam o envolvimento e a auto-consciência. A unidade culmina com uma sessão reflexiva, permitindo que os alunos ofereçam feedback e avaliem os seus resultados de aprendizagem.

Ferramentas online como Google Classroom, Kahoot!, Padlet, Quizlet e Flipgrid facilitam a implementação desta unidade. Essas plataformas permitem experiências de aprendizagem interativas, permitindo que os educadores criem conteúdo envolvente, promovam a colaboração, avaliem o progresso dos alunos e incentivem a reflexão cuidadosa.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Auto-conceito saudável

Atividades / Exercícios:

Envolva os alunos na auto-exploração interativa através de diversas atividades: comece com um exercício de mapeamento mental, incentivando-os a criar representações detalhadas de si mesmos, incluindo interesses e pontos fortes. Combine-os em cenários de dramatização para explorar sentimentos de confiança e incerteza e crie colagens pessoais usando revistas, tesouras e cola para expressar sua identidade e valores. Além disso, promova um diálogo interno positivo fazendo com que os alunos escrevam afirmações, exibindo-as como lembretes visíveis nas suas mesas ou espelhos e incentivando a criação colaborativa de afirmações dentro do grupo.

Garanta a inclusão adaptando atividades para alunos com necessidades especiais: Forneça materiais táteis ou descrições de áudio para alunos com deficiência visual e utilize instruções escritas ou recursos visuais para alunos com deficiência auditiva. Essas modificações capacitam cada aluno a participar plenamente, garantindo um ambiente de aprendizagem inclusivo e de apoio onde a individualidade é celebrada.

Resultado:

Envolva os alunos na auto-exploração com atividades como mapeamento mental e dramatização para aumentar a confiança. Garanta a inclusão fornecendo materiais personalizados para alunos com necessidades especiais, promovendo um ambiente de aprendizagem favorável para todos.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Auto-conceito saudável

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

O relaxamento guiado é uma forma simples, mas eficaz, de ajudar as crianças, inclusive as de 6 anos, a relaxar e reduzir o stress. Num ambiente calmo, incentive a criança a fechar os olhos e respirar fundo enquanto a guia através de um exercício de varredura corporal e visualização. Os roteiros fornecidos pela Green Child Magazine oferecem ferramentas essenciais para pais, professores e cuidadores apoiarem as crianças no desenvolvimento do mindfulness e na gestão eficaz do stress.

Ao utilizar estes guiões, pais e educadores podem criar uma atmosfera pacífica onde as crianças podem relaxar, aprender a concentrar-se na respiração e no corpo e desenvolver técnicas essenciais de relaxamento. Estas práticas contribuem significativamente para o bem-estar emocional das crianças, ajudando-as a lidar com o stress e a ansiedade de forma mais eficaz.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Auto-conceito saudável

Conclusão da unidade:

Concluindo, o autoconceito é um aspeto vital de nossas vidas que afeta a nossa vida educacional e social e o nosso desenvolvimento emocional. O nosso auto-conceito evolui constantemente, influenciado pelos nossos pensamentos internos e fatores externos, como família, amigos, escola e redes sociais. O auto-conceito positivo leva ao auto-cuidado, ao estabelecimento de limites e à defesa das nossas necessidades, enquanto o auto-conceito negativo pode levar a problemas de saúde mental e dificuldades em lidar com os desafios da vida.

Os alunos podem melhorar o seu auto-conceito conversando positivamente consigo mesmos, aceitando os seus pontos fortes e fracos, criando metas, construindo relacionamentos positivos e aceitando-se a si próprios. É essencial enfrentar, reconhecer e compreender todas as emoções, mesmo as negativas, e responder a estas de uma forma que não cause danos a nós mesmos ou aos outros. Em última análise, o nosso auto-conceito é maleável e pode mudar com o tempo.

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online das crianças:

Os pais desempenham um papel vital na formação das atividades online e do auto-conceito dos seus filhos. Definir metas, promover a autoaceitação, monitorar as interações online e discutir a importância do autoconceito são estratégias fundamentais. Adaptar estas abordagens à idade da criança e modelar um comportamento positivo são essenciais para nutrir um auto-conceito saudável.

Co-funded by the European Union

Módulo 5 - Auto-controlo Emocional e Perspetiva Positiva

INTRODUÇÃO AO MÓDULO

O auto-controlo emocional, crucial na gestão das emoções durante situações difíceis, pode ser promovido em alunos do ensino primário através de exercícios respiratórios e diálogo interno positivo. Esses métodos aumentam a consciência das emoções e ensinam respostas construtivas. Simultaneamente, uma perspectiva positiva, enfatizando o otimismo e a resiliência, pode ser incutida nos alunos através da prática de exercícios de gratidão e da reformulação dos desafios como oportunidades de crescimento, concentrando-se nos pontos fortes e nas realizações.

Os alunos adquirem competências essenciais para a vida que melhoram as suas vidas académicas e pessoais, integrando autocontrolo emocional e uma perspectiva positiva. Os educadores desempenham um papel vital no ensino destas competências, capacitando as crianças para construir relacionamentos fortes, lidar com o stress e realizar as suas aspirações.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Sobre o Auto-controlo

Introdução

Este módulo foi desenvolvido para ajudar os alunos a compreender e interpretar sinais sociais para promover relacionamentos saudáveis e desenvolver fortes competências interpessoais. Através de atividades interativas, os alunos desenvolverão uma compreensão das expressões faciais, linguagem corporal, expressões verbais e normas culturais relacionadas à expressão de gratidão.

Ao adquirirem uma melhor experiência de consciência social, os alunos serão capazes de reconhecer sinais de acordo ou desacordo, aprovação ou desaprovação e outras emoções expressas através da comunicação não verbal. Além disso, o módulo avaliará a capacidade dos alunos de expressarem apreço de forma adequada por aqueles que os rodeiam.

Em última análise, este módulo visa equipar os alunos com as ferramentas necessárias para uma interação social bem-sucedida em qualquer ambiente.

Foto de : CANVA

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Sobre o Auto-controlo

Energizer / Discussão:

O energizer “Toque no balão” combina atividade física com aulas de auto-controlo. Antes da atividade, é útil discutir o auto-controlo e avaliar a compreensão dos alunos através de perguntas direcionadas. Durante o jogo, os alunos praticam o auto-controlo batendo nos balões apenas quando permitido, evitando balões de uma cor específica. Após a atividade, uma sessão de esclarecimento incentiva os alunos a compartilhar os desafios enfrentados e as estratégias utilizadas.

Embora escrever/pintar não seja obrigatório, incorporar práticas reflexivas, como registar um diário ou compartilhar pensamentos, melhora a aprendizagem. Por exemplo, os alunos podem escrever/pintar sobre situações da vida real que exigem auto-controlo, ligando a atividade à sua vida quotidiana. Para estimular o pensamento crítico, comece com uma análise de histórias em quadrinhos, desafiando os alunos a identificar erros. Isso os prepara para o desafio subsequente “Toque no balão”, onde devem exercer o auto-controlo enquanto permanecem observadores e seguem as regras do jogo.

Resultado:

A atividade energizante "Toque no Balão" capacita os alunos com competências de auto-controlo à medida que seguem as regras e mantêm o foco. Os exercícios de reflexão aprofundam a sua compreensão, aplicando o auto-controlo em situações da vida real. A integração do pensamento crítico aguça a sua atenção, promovendo alunos disciplinados e atentos.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Sobre o Auto-controlo

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

O auto-controlo, muitas vezes chamado de força de vontade, é como um músculo mental que nos ajuda a resistir às tentações e a tomar decisões ponderadas. Essa capacidade está enraizada no córtex pré-frontal do cérebro, a área responsável pela tomada de decisões e controlo dos impulsos. De acordo com teorias psicológicas, o auto-controlo é vital para administrar emoções, resistir a recompensas imediatas por objetivos de longo prazo e navegar eficazmente em situações sociais.

O módulo de auto-controlo capacita professores e alunos com competências cruciais de gestão emocional para a tomada de decisões e alcance de objetivos pessoais. O destaque, uma atividade de dramatização com situações frustrantes, torna-se um caminho prático para os alunos aplicarem estratégias de resolução de problemas e auto-regulação, enfatizando o poder da paciência e da adaptabilidade na gestão das emoções.

Os professores podem criar cenários complicados e os alunos podem falar sobre estes em salas virtuais, tornando a aprendizagem numa experiência divertida. Com ferramentas interessantes, como quadros interativos e emojis, as aulas ganham vida, mantendo todos envolvidos e engajados.

Após a atividade, podemos conversar e compartilhar ideias usando recursos como chat e enquetes. Essas ferramentas ajudam-nos a aprender uns com os outros e a tornar asnossas aulas on-line num espaço animado e envolvente.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Sobre o Auto-controlo

Atividades / Exercícios:

Prepare uma área espaçosa para as crianças se movimentarem livremente. Toque uma música energética e explique as regras do jogo: dance enquanto a música toca, congele quando ela parar, encenando cenários que exijam auto-controlo, como escolher uma guloseima. Demonstre auto-controlo de antemão, enfatizando escolhas ponderadas durante os congelamentos. Comece a dançar ao som da música, faça uma pausa e todos congelam, demonstrando auto-controlo. Incentive o auto-controlo expressivo visualmente. Volte a dançar após uma breve pausa e repita com diferentes cenários. Conclua a atividade, discuta os desafios enfrentados e enfatize a importância do auto-controlo através de uma reflexão cuidadosa.

Resultado:

Nesta atividade, as crianças aprendem a habilidade essencial de auto-controlo através do envolvimento em movimentos e cenários imaginativos. Ao congelarem em resposta a várias situações, estes praticam omindfulness e a tomada de decisões. A atividade estimula a criatividade, pois expressam o auto-controlo visualmente. Através de discussões pós-atividade, as crianças refletem sobre os seus desafios e sucessos, aprofundando a sua compreensão do auto-controlo. Eles desenvolvem empatia considerando as experiências dos outros e aprendem a importância de fazer escolhas ponderadas em diferentes situações, melhorando a sua inteligência emocional geral e competências sociais.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Sobre o Auto-controlo

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

Os professores podem aprofundar os seus conhecimentos através programas de desenvolvimento profissional contínuo, como workshops e cursos online, com foco específico em estratégias de auto-controlo e gestão de sala de aula. O envolvimento em comunidades de aprendizagem entre pares, a participação em conferências relevantes e a exploração de artigos de investigação e livros de especialistas podem fornecer informações valiosas e abordagens baseadas em evidências para melhorar os métodos de ensino.

A colaboração com colegas, dentro e fora da escola, é fundamental para expandir o conhecimento dos professores. Participar em discussões, compartilhar experiências e convidar palestrantes, como psicólogos ou especialistas comportamentais, pode oferecer diversos pontos de vista e técnicas práticas.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Sobre o Auto-controlo

Conclusão da unidade:

Concluindo, esta unidade sobre auto-controlo equipa os educadores com um kit de ferramentas abrangente para nutrir essa habilidade vital entre os alunos. Através de atividades envolventes, discussões esclarecedoras e estratégias adaptáveis, os professores podem orientar osseus alunos na gestão de emoções, na tomada de decisões ponderadas e na consecução dos seus objetivos. A incorporação de recursos multimédia interativos, adaptações inclusivas para alunos com necessidades especiais e o estabelecimento de um ambiente de aprendizagem favorável garantem que cada aluno possa desenvolver fortes competências de auto-controlo.

Ao promover o auto-controlo na sala de aula, os educadores capacitam os seus alunos com competências essenciais para a vida que os servirão bem em vários aspetos das suas vidas.

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online das crianças:

Na unidade de auto-controlo, o envolvimento dos pais é vital para reforçar os ensinamentos em sala de aula. Os pais podem criar um ambiente digital positivo, definir limites de tempo de uso e incentivar os filhos a aplicar estratégias de auto-controlo online. Discussões regulares sobre experiências online permitem um suporte direcionado. Ao integrar técnicas de auto-controlo nas rotinas diárias, os pais – juntamente com os educadores – capacitam os alunos a navegar no mundo digital com confiança.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Mente flexível

Introdução

Mente Flexível apresenta o conceito crucial de pensamento flexível e seu importante papel na resolução de problemas e na adaptabilidade. Ao longo deste módulo, os alunos aprofundamo significado desta habilidade, compreendendo como ela estimula a criatividade e a abertura a novas ideias.

A unidade enfatiza o impacto do pensamento rígido no comportamento e oferece diversas atividades como jogos, discussões e exercícios de auto-reflexão para aprimorar competências de pensamento flexível.
Os participantes participam em exercícios práticos para aprimorar as suas competências de resolução de problemas, aprendendo a importância da mente aberta ao enfrentar desafios.

O pensamento flexível torna-se um superpoder, permitindo que os alunos explorem soluções inovadoras e se adaptem perfeitamente a situações inesperadas. No final do módulo, os alunos compreendem a essência do pensamento flexível e adquirem ferramentas práticas para aplicar diariamente, promovendo uma mentalidade aberta à solução criativa de problemas e à adaptabilidade.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Mente flexível

Energizer / Discussão:

Para adaptá-lo ao tópico do pensamento flexível, pode pedir aos alunos que criem tantos usos diferentes para um item doméstico comum, como uma colher ou um clipe de papel, quanto possível. Incentive-os a serem criativos e a pensar fora da caixa.

Depois, conduza uma discussão sobre como ter uma mentalidade flexível, como ver vários usos para um único item, pode ajudá-los diariamente. Peça-lhes que reflitam sobre os momentos em que tiveram que se adaptar a situações inesperadas e como a flexibilidade os ajudou a resolver o problema.

Este energizer pode ajudar a introduzir o conceito de pensamento flexível e definir o tom para o resto da unidade.

Resultado:

O energizer "Usos múltiplos" envolveu efetivamente os alunos no brainstorming de aplicações criativas para itens comuns, promovendo uma mentalidade flexível. Através de discussões animadas, os alunos refletiram sobre as suas experiências da vida real, reconhecendo o valor da adaptabilidade e da solução inovadora de problemas. Esta atividade não só introduziu o conceito de pensamento flexível, mas também incutiu nos alunos a capacidade de perceber os desafios como oportunidades para soluções criativas. Estabeleceu uma base sólida para a unidade, enfatizando a importância da mente aberta e de diversas perspectivas na sua jornada de aprendizagem.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Mente flexível

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

Nesta unidade, aprofundamos as aplicações práticas e os fundamentos teóricos do pensamento flexível. Exercícios concretos desafiam os alunos a pensar de forma criativa e a explorar diversas perspetivas, promovendo a adaptabilidade em cenários da vida real. Os alunos desenvolvem uma compreensão tangível do pensamento flexível através de atividades envolventes, como sessões de brainstorming e desafios de resolução de problemas. Essas experiências constituem o núcleo da nossa abordagem, enfatizando a importância das competências práticas no cultivo de uma mentalidade flexível.

Promover uma mente flexível nas crianças é como ajudar os seus cérebros a tornarem-se super-heróis! Imagine que o cérebro pode mudar e adaptar-se, assim como um super-herói a aprender novas competências. Esse poder especial é chamado de neuroplasticidade e significa que o cérebro pode formar novos caminhos quando as crianças enfrentam desafios diferentes e aprendem coisas novas.

Quando as crianças resolvem problemas criativos e vêm o mundo de diferentes pontos de vista, os seus cérebros ficam mais fortes, tal como os super-heróis ficam melhores a salvar o dia. Professores e pais desempenham um papel crucial ao criar atividades e experiências emocionantes que desafiam a mente das crianças. Isso ajuda as crianças a terem a mente mais aberta e a serem capazes de lidar com diversas situações, transformando-as em indivíduos resilientes. Então, é como orientar jovens super-heróis a desenvolverem os seus superpoderes, explorando e aprendendo num ambiente divertido e diversificado.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Mente flexível

Atividades / Exercícios:

Reúna as crianças e mergulhe no mundo da conto de histórias e da dramatização. Incentive-os a inventar histórias imaginativas e a explorar os pontos de vista de diferentes personagens. Esta atividade desperta a sua criatividade e ajuda-os a pensar com flexibilidade, adaptando os seus pensamentos a várias histórias. Em seguida, desafie as suas mentes com quebra-cabeças e jogos emocionantes que exigem reconhecimento de padrões. À medida que resolvem estes puzzles, explorarão múltiplas soluções, melhorando as suas capacidades de resolução de problemas e aumentando o seu pensamento flexível.

Para adicionar um toque de mindfulness, guie as crianças através de exercícios de respiração profunda e imagens guiadas encantadoras. Depois, libertam os seus talentos artísticos com projetos artísticos flexíveis, onde materiais artísticos não convencionais levam a criações inovadoras. Estas atividades aumentam a sua flexibilidade artística e promovem a flexibilidade mental e a regulação emocional.

Resultado:

Essas atividades fazem maravilhas para crianças de 5 a 10 anos! Resolver quebra-cabeças e mergulhar em histórias criativas torna as suas competências de resolução de problemas mais nítidas. Além disso, aventuras imaginativas e dramatizações tornam os seus cérebros mais flexíveis e adaptáveis. Quando praticam a mindfulness junto com projetos artísticos, isso os ajuda a lidar melhor com sentimentos e pensamentos. Todos esses benefícios significam que as crianças podem enfrentar desafios com criatividade e confiança.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Mente flexível

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

Os professores podem enriquecer a sua compreensão do pensamento flexível, abrangendo uma mistura de campos como psicologia, educação e neurociência. Os educadores podem aprofundar-se na promoção da flexibilidade nas mentes dos jovens através de práticas reflexivas, como anotar momentos da sala de aula e experimentar estilos de ensino variados. Aqui a curiosidade é fundamental! Como os diferentes métodos de ensino podem afetar a adaptabilidade dos alunos? Que experiências únicas podem ser compartilhadas em diários?

Além disso, aproveitar a experiência de psicólogos educacionais e mergulhar em fóruns online dedicados a métodos de ensino criativos abre portas para novos insights. Estas interações servem como tesouros de ideias, melhorando as ferramentas dos professores para promover competências de pensamento flexíveis nos seus alunos.

Co-funded by
the European Union

Unidade 2: Mente flexível

Conclusão da unidade:

Nesta unidade, os professores embarcaram numa viagem rumo ao pensamento flexível, equipando-se com ferramentas poderosas para enriquecer os seus métodos de ensino. Eles mergulharam nas complexidades do estilo de aprendizagem de cada aluno, aprendendo a adaptar as aulas com precisão e cuidado. Reconhecendo o profundo impacto dos contextos sociais e culturais no pensamento flexível, os professores cultivaram salas de aula onde a diversidade é celebrada.

Olhando para o futuro, este conhecimento orienta os professores na preparação dos seus alunos para um mundo cheio de incertezas e oportunidades. A educação requer abordagens adaptáveis e os professores, munidos dos conhecimentos desta unidade, estão bem equipados para o desafio. Os educadores estão a lançar as sementes da inovação e do progresso, promovendo a adaptabilidade e a curiosidade, garantindo um amanhã brilhante e adaptável aos seus alunos. Esta unidade lançou as bases para um futuro onde a aprendizagem não é apenas um processo, mas uma aventura para toda a vida.

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online das crianças:

Os pais podem incentivar diversos hobbies e participar em atividades adaptáveis, como quebra-cabeças, promovendo flexibilidade mental além do académico. O estabelecimento de zonas livres de tecnologia durante as refeições promove a interação face a face, estimulando a inteligência emocional essencial para o pensamento flexível.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Resolução de Problemas

Introdução

Nesta unidade, concentraremo-nos em aprimorar as competências de resolução de problemas dos seus alunos através diversas atividades e exercícios, uma habilidade fundamental para o sucesso pessoal e académico. Os tópicos abordados abrangem a compreensão do problema, a geração de soluções, a seleção da solução ideal e a implementação e avaliação da solução escolhida. Além disso, enfatizaremos o cultivo do pensamento crítico, da criatividade e da colaboração entre os alunos, promovendo um conjunto abrangente de competências para resolução de problemas.

Os professores encontrarão vários recursos para facilitar experiências de aprendizagem envolventes e eficazes dos alunos. Esses recursos incluem planos de aula elaborados, planilhas interativas e várias atividades envolventes. Encorajamos os professores a usar a sua criatividade e a adaptar estes recursos para atender às necessidades e preferências únicas dos seus alunos - isto é muito importante para envolver todos os alunos igualmente.

Foto de : CANVA

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Resolução de Problemas

Energizader / Discussão:

Na atividade energizante “Nó Humano”, os alunos são instruídos a formar um círculo, garantindo que estejam próximos o suficiente para alcançar e dar as mãos a duas pessoas diferentes à sua frente. Cada aluno estende os braços e segura as mãos de duas pessoas diferentes do círculo, tomando cuidado para não segurar as mãos dos indivíduos que estão diretamente ao lado deles.

O desafio do grupo é desembaraçar-se sem se soltar. Os alunos devem comunicar-se, planear movimentos e colaborar de forma eficaz para atingir o objetivo. Incentive-os a trabalhar juntos, traçar estratégias e resolver problemas dentro do círculo. Após o desembaraço bem-sucedido, facilite uma breve discussão para refletir sobre as suas técnicas de comunicação e estratégias de trabalho em equipa, reforçando a importância da colaboração eficaz e melhorando a compreensão dos objetivos da atividade.

Perguntas para debreefing: O que foi difícil no jogo? Como conversou com os seus amigos para resolver o nó? Tentou diferentes formas de desembaraçar o nó? O que aprendeu sobre trabalho em equipa?

Resultado:

O energizador "Nó Humano" melhora o trabalho em equipa e as competências de comunicação entre crianças de 5 a 10 anos. Ao colaborar para desembaraçar o nó, os alunos desenvolvem competências de cooperação, comunicação e resolução de problemas, promovendo laços sociais e reforçando o valor do trabalho em equipa na prossecução de objetivos compartilhados.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Resolução de Problemas

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

A resolução de problemas é um processo cognitivo que envolve identificar, analisar e resolver desafios por meio do raciocínio lógico. As etapas essenciais incluem definir o problema, recolher informações relevantes, gerar soluções potenciais, avaliá-las e selecionar a mais adequada. Várias abordagens, como tentativa e erro, brainstorming, análise de causa raiz e método científico, visam encontrar soluções eficientes e aceitáveis para todas as partes interessadas envolvidas.

Além das suas aplicações práticas, a resolução de problemas é uma habilidade crucial para a vida, promovendo confiança, adaptabilidade e resiliência. A sua importância abrange diversos campos, incluindo ciência, engenharia, negócios e educação, contribuindo significativamente para o sucesso pessoal e profissional. Cultivar competências eficazes de resolução de problemas equipa os indivíduos com ferramentas para navegar em situações complexas, tornando-os mais versáteis e engenhosos em vários contextos.

Em essência, a resolução de problemas aumenta a flexibilidade cognitiva, permitindo que os indivíduos abordem os desafios de forma sistemática e tomem decisões informadas. Dominar essa habilidade capacita os indivíduos a enfrentar com confiança os problemas do mundo real, garantindo a sua capacidade de prosperar num ambiente em constante mudança.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Resolução de Problemas

Atividades / Exercícios:

Divida as crianças em três equipas, atribuindo funções de desenhista, instrutor e visualizador. O instrutor dá instruções verbais ao desenhista, orientando-o a desenhar um desenho específico. Porém, aqui está a diferença: o grupo permanece silencioso e o espectador comunica-se apenas através gestos para garantir a precisão.

Para implementar esta atividade, explique claramente os papéis às crianças. Demonstre um exemplo simples para ilustrar como a atividade funciona. Use designs fáceis de entender, garantindo que as instruções sejam diretas e adequadas à idade.

Defina um cronómetro para cada rodada para manter um ritmo animado e manter as crianças envolvidas. Após cada rodada, permita que as equipas discutam os seus desafios e sucessos, incentivando-as a traçar estratégias e melhorar os seus métodos de comunicação para a próxima rodada. Lembre-se, o objetivo é torná-lo divertido e educativo, estimulando o trabalho em equipa e a capacidade de resolução de problemas num ambiente lúdico.

Resultado:

O exercício de Desenho em Grupo melhorou significativamente a capacidade de resolução de problemas dos alunos. Estes aprimoraram as suas competências de colaboração e comunicação, aprendendo a seguir as instruções com precisão. Através de estratégias criativas de resolução de problemas, desenvolveram competências de pensamento crítico e trabalho em equipa.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Resolução de Problemas

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

Incentivar a auto-reflexão é uma forma poderosa de aprofundar a compreensão dos alunos sobre a resolução de problemas. Fornecer instruções orientadas, como perguntar sobre o problema mais desafiador que resolveram, as etapas que seguiram e as estratégias empregadas, incentiva-os a analisar criticamente as suas abordagens.

Esta estimula os alunos a considerarem as suas competências de colaboração e comunicação, as suas experiências emocionais durante a resolução de problemas e as lições aprendidas com sucessos e fracassos. Ao refletir sobre estes aspetos, os alunos obtêm informações valiosas sobre os seus processos de resolução de problemas, aumentando a sua autoconsciência e refinando as suas técnicas.

Além disso, promover uma cultura de aprendizagem colaborativa pode enriquecer ainda mais o conhecimento dos alunos. Incentive discussões em grupo onde os alunos compartilhem as suas experiências únicas de resolução de problemas e as estratégias que empregam. Este intercâmbio interativo permite-lhes aprender a partir de diversas perspetivas, expandindo o seu conjunto de ferramentas para a resolução de problemas. Incentive-os a analisar diferentes métodos de resolução de problemas utilizados no grupo, destacando a eficácia do trabalho em equipa.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Resolução de Problemas

Conclusão da unidade:

Concluindo, esta unidade dotou os alunos de competências essenciais de resolução de problemas, estimulando o seu pensamento crítico e criatividade. Através de diversos métodos e exercícios práticos, os alunos aprenderam a definir problemas com clareza, debater soluções e avaliar opções de forma eficaz. O foco na autorreflexão aprofundou a sua compreensão, incentivando o crescimento contínuo.

Como educadores, testemunhar os alunos enfrentarem desafios com confiança e colaborarem de forma eficaz é inspirador. Esta unidade aprimorou as suas proezas académicas e alimentou a resiliência e o trabalho em equipa. Essas competências são ativos em sala de aula e ferramentas para toda a vida, capacitando-os a enfrentar desafios futuros com confiança. Ao cultivar a curiosidade e o pensamento analítico, esta unidade estabeleceu uma base sólida para os seus futuros esforços de resolução de problemas, garantindo que estão bem preparados para as complexidades do mundo.

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online das crianças:

Os pais podem apoiar as competências de resolução de problemas das crianças online, envolvendo-as em plataformas educativas interativas e discutindo problemas da vida real. Incentivar desafios relacionados com os seus interesses e monitorizar o seu progresso pode melhorar as capacidades de resolução de problemas.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Controlo da impulsividade

Introdução

O controlo de impulsos é uma habilidade crucial para a vida que pode ser desenvolvida através da prática. Embora os alunos não nasçam com competências inatas de controlo de impulsos, pais e professores podem ajudá-los a aprender esta importante lição. Neste módulo, vamos concentrar-nos em ajudar as crianças do ensino primário e pré-adolescentes (6 a 10 anos de idade) a melhorar o controlo dos impulsos, reconhecendo e gerindo o stress e o desconforto.

Exploraremos comportamentos comuns que podem indicar desafios de controlo de impulsos, como mentir, roubar, destruir coisas e ter dificuldades na escola. Ao final deste módulo, os alunos compreenderão melhor como o desconforto aparece nos seus corpos e como libertar esse stress.

Foto de Jason Rosewell no Unsplash

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Controlo da impulsividade

Energizer / Discussão:

Varrer o corpo: coloque os seus alunos numa posição confortável sentada ou deitada. Comece por lhes pedir que fechem os olhos, respirem fundo e expirem lentamente. Oriente-os para se concentrarem em diferentes partes do corpo, começando pelos dedos dos pés e subindo até a cabeça. Ao nomear cada parte do corpo, instrua-os a relaxar essa área, libertando qualquer tensão que possam estar a manter.

Incentive-os a visualizar uma onda de calma percorrendo cada parte, dissipando qualquer stress ou desconforto. Ao orientar a varredura corporal, incorpore imagens calmantes. Por exemplo, ao focar nos ombros, descreva uma brisa suave, aliviando qualquer tensão. Continue esse processo, permitindo alguns momentos de silêncio após cada parte do corpo para deixá-los vivenciar plenamente o relaxamento. Conclua o exercício trazendo lentamente a consciência de volta ao momento presente. Peça-lhes que mexam os dedos das mãos e dos pés suavemente e depois abram os olhos.

Resultado:

O energizer “varrer o corpo” permitiu que os alunos aumentassem a sua autoconsciência, identificassem indicadores de stress físico e aprendessem técnicas eficazes de relaxamento. Esta atividade facilitou um sentimento mais profundo de mindfulness, melhorando a sua capacidade de gerir o stress e promovendo um ambiente de aprendizagem mais calmo e focado.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Controlo da impulsividade

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

O módulo de controlo da impulsividade serve como uma base crucial para jovens alunos, enfatizando que o controlo de impulsos não é uma característica inerente, mas uma habilidade aprendida que pode ser aprimorada através da prática e orientação. A teoria que sustenta este módulo gira em torno da neuroplasticidade, o que sugere que o cérebro pode reconectar-se com base em experiências e aprendizagem. Esta teoria constitui a base para a crença de que o controlo dos impulsos é maleável e pode ser aprimorado através de prática consistente.

A abordagem personalizada do módulo reconhece as necessidades únicas das crianças do ensino fundamental e dos pré-adolescentes, com o objetivo de incutir neles a consciência de que o desconforto muitas vezes se manifesta fisicamente nos seus corpos. O módulo incentiva os alunos a aprofundar a sua compreensão do controlo de impulsos, envolvendo-os numa sessão de brainstorming cuidadosa. Através deste processo, os alunos são orientados a reconhecer os sinais corporais de desconforto, permitindo-lhes lidar com essas sensações de forma proativa.

Um aspeto significativo do módulo envolve ensinar aos alunos como criar bolas anti-stress, uma ferramenta tangível baseada na terapia sensorial. Ao proporcionar esta experiência prática, o módulo transmite técnicas práticas de controlo de impulsos e promove uma compreensão mais profunda de como as intervenções físicas podem aliviar o stress e a tensão.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Controlo da impulsividade

Atividades / Exercícios:

Neste módulo, os alunos envolvem-se em duas atividades principais para aprimorar o controlo dos impulsos. A primeira atividade envolve uma sessão de brainstorming onde os alunos discutem o desconforto e suas manifestações físicas. Através de discussões interativas, eles exploram o controlo dos impulsos e entendem como o desconforto pode ser gerido.

A segunda atividade concentra-se na criação de bolas anti-stress. Os alunos criam ferramentas para aliviar o stress em pares ou pequenos grupos, experimentando diferentes recheios. Essas atividades práticas promovem a colaboração, o controlo de impulsos e as competências de gestão de stress. Para garantir a inclusão dos alunos com deficiência, as adaptações são essenciais. Modificações como pré-amarrar balões ou fornecer assistência acomodam desafios motores para a atividade da bola anti-stress. Materiais alternativos e elementos sensoriais melhoram a acessibilidade.

Resultado:

Os alunos adquirem uma compreensão mais profunda do controlo dos impulsos, reconhecendo os sinais físicos de desconforto e aprendendo estratégias eficazes de resolução de conflitos. A confeção de bolas anti-stress aprimora as suas competências motoras finas, ao mesmo tempo que fornece uma ferramenta tangível para gerir o stress e promover a auto-regulação. As atividades interativas promovem competências de colaboração, comunicação e controlo de impulsos.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Controlo da impulsividade

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

Para aprofundar o seu conhecimento sobre controlo de impulsos, considere explorar a literatura relevante sobre desenvolvimento infantil, psicologia e parentalidade. Participe em workshops e webinars conduzidos por especialistas em gestão do comportamento infantil e participe em fóruns on-line com outros pais e educadores. Pratique técnicas de mindfulness e meditação para gerir as suas próprias emoções, modelando um comportamento positivo para os alunos. Utilize recursos educacionais, como a atividade de fazer bolas anti-stress, para ensinar aos alunos competências práticas de controlo de impulsos.

Reflita sobre as suas próprias reações ao stress para ter empatia com as experiências dos alunos. Aborde os desafios enfrentados durante a aprendizagem do controlo de impulsos, concentrando-se em conclusões importantes e áreas de melhoria. Avalie a eficácia da atividade da bola anti-stress na gestão do stress e explore ferramentas adicionais.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Controlo da impulsividade

Conclusão da unidade:

Ao encerrar esta unidade de controlo de impulsos, observamos mudanças impactantes na regulação emocional e no comportamento dos nossos alunos. Através de atividades envolventes, como brainstorming e criação de bolas anti-stress, os alunos obtiveram insights práticos sobre como gerir impulsos. Como educadores, estamos a moldar competências essenciais para a vida e fornecendo ferramentas duradouras para os seus desafios futuros.

Além disso, esta unidade destaca o impacto duradouro do controlo de impulsos nos relacionamentos e na tomada de decisões. É uma habilidade fundamental para moldar uma atmosfera escolar positiva. Ao concluirmos, vamos lembrar que esta jornada é contínua. Ao manter o foco no controlo dos impulsos, promovemos o crescimento holístico do aluno, criando indivíduos emocionalmente inteligentes, prontos para os desafios da vida.

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online das crianças:

Incentivar as crianças a desenvolverem o controlo dos impulsos online é crucial. Os pais podem estabelecer limites e regras sobre o tempo de tela, ajudando as crianças a entender quando é hora de fazer pausas. Discutir regularmente experiências online pode ensiná-los a gerir comportamentos impulsivos, como cliques excessivos ou postagens sem pensar. Os pais podem orientá-los na identificação dos gatilhos que os deixam chateados online, ajudando-os a responder com calma.

Co-funded by the European Union

Módulo 6 - Adaptabilidade

INTRODUÇÃO AO MÓDULO

Bem-vindo ao módulo "Adaptabilidade"! Este módulo foi desenvolvido para apoiar os professores no processo de ajudar os alunos a desenvolver as competências e a mentalidade necessárias para se adaptarem às novas circunstâncias e prosperarem num mundo em constante evolução.

Ao longo deste módulo, explorará as características das pessoas adaptáveis e as estratégias de adaptação às mudanças. Também aprenderá sobre as vantagens de ser adaptável, como ganhar novas perspetivas e aumentar a resiliência aos stressores.

Além disso, terá a oportunidade de discutir a importância de tomar decisões instintivas e de cultivar uma mentalidade aberta diante de situações desconhecidas. No final deste módulo, será capaz de auto-avaliar os seus próprios níveis de adaptabilidade e responder com confiança a diferentes contextos e situações.

Esperamos que considere este módulo informativo e útil para desenvolver as suas competências de adaptabilidade. Vamos começar!

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Aceitar a mudança e prosperar

Introdução

A adaptabilidade é uma habilidade crucial que ajuda os indivíduos a navegar por situações novas e alteradas. Permite que as pessoas enfrentem melhor e se destaquem em vários aspetos de suas vidas, especialmente quando enfrentam desafios ou problemas inesperados. Neste módulo, exploraremos como desenvolver competências de adaptabilidade para nós mesmos e ensinaremos os nossos alunos a cultivar essa habilidade à medida que crescem.

A adaptabilidade não é apenas crucial nos estudos, mas também é uma habilidade vital para a vida além da sala de aula. À medida que enfrentamos um mundo cada vez mais imprevisível, os indivíduos precisam de ser capazes de se adaptar rapidamente às mudanças, aprender novas competências e manter uma mente aberta para lidar com desafios inesperados.

Ao desenvolverem competências de adaptabilidade, os alunos podem tornar-se mais resilientes, mais independentes e mais preparados para enfrentar os desafios que encontrarão nas suas vidas.

Co-funded by
the European Union

Unidade 1: Aceitar a mudança e prosperar

Introdução

Nesta unidade, exploraremos as principais estratégias que podem ser usadas para cultivar a adaptabilidade nos alunos, como promover uma mentalidade construtiva, incentivar a flexibilidade nos estilos de aprendizagem e enfatizar o valor de tentar coisas novas. Além disso, examinaremos como promover uma atitude positiva em relação à mudança e à incerteza e como gerir o stress e a ansiedade em situações incertas. Ao aprender essas estratégias, podemos ajudar os nossos alunos a desenvolver uma habilidade valiosa que os beneficiará ao longo da vida.

Provérbio inspirador: "A medida da inteligência é a capacidade de mudar." - Albert Einstein

Pergunta para reflexão: O que significa ser adaptável?

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Aceitar a mudança e prosperar

Energizer / Discussão:

Artista cego

Peça aos seus participantes que formem pares. Eles não podem ver-se. Uma pessoa prepara um desenho com antecedência, como um animal ou um grupo de pessoas. A pessoa que segura o desenho precisa dar boas instruções ao outro participante. Estes devem desenhá-lo sem poder ver a imagem original. Se quiser apimentar o jogo na sala de aula, pode impor várias condições a ele. Por exemplo: não faça perguntas, você deve desenhar com a mão que não escreve, etc.

Resultado:

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

Refletir:

- O que aprendeu sobre a sua capacidade de se comunicar de forma eficaz quando não conseguia ver a imagem que estava a descrever ou a desenhar?
- Que lições tirou desta atividade sobre a importância da comunicação clara, da atenção aos detalhes e da adaptabilidade, e como pode aplicar essas lições a outras áreas da sua vida?

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Aceitar a mudança e prosperar

Teoria

Como educadores, sabemos que o mundo está em constante mudança e que as nossas salas de aula devem adaptar-se. Ensinar adaptabilidade aos nossos alunos é essencial para o seu sucesso dentro e fora da sala de aula. Adaptabilidade refere-se a ajustar o comportamento de alguém para se adequar a circunstâncias novas ou em mudança. É uma habilidade crucial que permite aos indivíduos navegar em situações inesperadas e ter sucesso num mundo em constante mudança.

Na sala de aula, a adaptabilidade pode assumir muitas formas. Por exemplo, adaptabilidade significa ajustar-se a diferentes estilos de aprendizagem e encontrar novas formas de aprender o material. Alguns alunos podem preferir recursos visuais, enquanto outros podem preferir atividades práticas. Os educadores devem reconhecer e acomodar essas diferenças para garantir que todos os alunos aprendam de forma eficaz.

Incentivar os nossos alunos a estarem abertos a novas experiências é outra forma de ajudá-los a desenvolver competências de adaptabilidade. Durante o recreio ou outro tempo livre, podemos incentivar os alunos a experimentar novas atividades ou jogos que ainda não tenham considerado. Isso pode ajudá-los a ter a mente mais aberta e dispostos a experimentar coisas novas no futuro. Outro aspeto essencial da adaptabilidade é ensinar os nossos alunos a não ficarem muito chateados quando as coisas não acontecem como que querem. Na vida surgirão situações inesperadas e os alunos devem ser capazes de lidar com essas situações com graça e positividade.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Aceitar a mudança e prosperar

Teoria

Além disso, a adaptabilidade é uma habilidade fundamental para a vida que pode ajudar os alunos a prosperar. Ser flexível e de mente aberta permite-lhes explorar novas possibilidades e oportunidades e aprender a permanecer positivos mesmo quando as coisas ficam difíceis. Essa habilidade pode ajudá-los a enfrentar os desafios que podem enfrentar nas suas vidas pessoais e profissionais e a alcançar o sucesso.

Abordagem à Educação Online:

A educação online também se tornou uma parte cada vez mais importante do cenário de aprendizagem. A adaptabilidade é particularmente crucial neste contexto, uma vez que os alunos enfrentam novos desafios relacionados com a tecnologia e a comunicação. Ensinar os seus alunos a serem adaptáveis num ambiente de aprendizagem online significa ajudá-los a estar abertos a novas tecnologias e ferramentas, a procurar proativamente recursos e apoio e a manterem-se organizados e focados num ambiente de aprendizagem autodirigido.

Também é importante incentivar os seus alunos a se adaptarem às mudanças no formato ou estrutura do curso on-line e a ajustarem o seu estilo de aprendizagem para atender às demandas do curso.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Aceitar a mudança e prosperar

Teoria

A adaptabilidade é essencial na educação online, onde os alunos enfrentam novos desafios relacionados à tecnologia e à comunicação. Adaptar-se a um ambiente de aprendizagem online significa estar aberto a novas tecnologias e ferramentas, procurar proativamente recursos e apoio e manter-se organizado e concentrado num ambiente de aprendizagem mais autodirigido.

Significa também ser adaptável às mudanças no formato ou estrutura do curso on-line e ajustar seu estilo de aprendizagem para atender às demandas do curso. Ao desenvolver competências de adaptabilidade no contexto da educação online, os alunos podem não só ter sucesso académico, mas também preparar-se para o cenário digital em rápida evolução do futuro.

Concluindo, a adaptabilidade é uma habilidade valiosa para a vida que permite aos indivíduos navegar em situações inesperadas e ter sucesso num mundo em constante mudança. Ao ensinar os seus alunos a serem adaptáveis, equipa-os com as ferramentas necessárias para prosperar na escola e fora dela.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Aceitar a mudança e prosperar

Atividade: Bola de Adaptação

Neste jogo, os alunos são divididos em equipas de dois ou três.
Um aluno de cada equipa recebe uma bola.
O objetivo do jogo é manter a bola no ar o maior tempo possível.
Os participantes têm 1 minuto para pensar em uma estratégia ou ordem dos 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 o solo, a equipa que perdeu a posse de bola deve adaptar-se à nova situação e propor uma nova estratégia.

A nova situação é - a equipa adversária decide que um jogador da equipa perdedora coloque uma mão nas costas.

O jogo continua até que uma equipa não consiga mais marcar pénaltis ou manter a bola levantada.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Aceitar a mudança e prosperar

Os alunos interagirão com a atividade Bola de Adaptação formando equipas de dois ou três e trabalhando juntos para manter a bola no ar o maior tempo possível. Estes também serão obrigados a se adaptar a mudanças inesperadas introduzidas pela equipa adversária, como remover um jogador ou exigir que usem apenas uma mão.

Para trabalharem juntos de forma eficaz, os alunos deverão comunicar-se claramente e coordenar os seus movimentos para manter a bola no ar. Deverão também de ser flexíveis e adaptáveis, dispostos a alterar rapidamente as suas estratégias em resposta à situação em mudança.

O único equipamento necessário para esta atividade é uma bola, que pode ser qualquer tipo de bola adequada para jogos indoor. Os educadores também podem querer usar um cronómetro para controlar o limite de tempo e um quadro branco ou outra superfície de escrita para registrar quaisquer penalidades ou alterações introduzidas pela equipa adversária.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Aceitar a mudança e prosperar

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

Perguntas de auto-reflexão:

- O que aprendeu sobre adaptabilidade e por que ela é importante na sua vida?
- Como a atividade Artista Cego o ajudou a compreender a importância da comunicação clara e da atenção aos detalhes na adaptação a novas situações?
- Quais estratégias para cultivar a adaptabilidade foram mais úteis para si e porquê?
- De que forma a atividade Adaption Ball o desafiou a ser flexível e adaptável e como trabalhou com sua equipa para superar desafios?
- Como pretende aplicar o que aprendeu sobre adaptabilidade na sua vida pessoal e académica?
- Quais foram os seus pontos fortes e fracos na adaptação a novas situações durante essas atividades?

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Aceitar a mudança e prosperar

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

Questões de discussão:

- Quão importante acha que a adaptabilidade é para o sucesso na vida e por quê?
- Que estratégias usa para cultivar a adaptabilidade e que novas estratégias você aprendeu com essas atividades?
- De que forma acha que a tecnologia e a comunicação tornaram a adaptabilidade ainda mais importante no mundo de hoje?
- Como acha que as escolas e os educadores podem preparar melhor os alunos para os desafios de um mundo em rápida mudança?
- Que conselho daria a alguém que está a lutar para se adaptar a uma nova situação ou enfrentando desafios inesperados?
- Como acha que a adaptabilidade pode ajudar indivíduos e comunidades a superar as adversidades e alcançar os seus objetivos?

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Aceitar a mudança e prosperar

Conclusão da unidade:

Aceitar a mudança e prosperar explorou a importância da adaptabilidade como uma habilidade crucial para navegar em situações novas e mutáveis. Ao desenvolver competências de adaptabilidade, os alunos podem tornar-se mais resilientes, independentes e preparados para enfrentar os desafios que encontrarão.

Aprendemos sobre estratégias críticas para cultivar a adaptabilidade, como a promoção de uma mentalidade construtiva, o incentivo à flexibilidade nos estilos de aprendizagem e a ênfase no valor de tentar coisas novas. Também exploramos como promover uma atitude positiva em relação à mudança e à incerteza e gerir o stress e a ansiedade em situações incertas.

Além disso, vimos como a adaptabilidade é essencial na educação online, onde os alunos enfrentam novos desafios relacionados com a tecnologia e a comunicação. Adaptar-se a um ambiente de aprendizagem online significa estar aberto a novas tecnologias e ferramentas, ser proativo na procura de recursos e apoio e manter-se organizado e concentrado num ambiente de aprendizagem mais autodirigido.

No geral, ao desenvolverem competências de adaptabilidade, os alunos podem prosperar em qualquer situação e preparar-se para o cenário digital em rápida evolução do futuro.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Aceitar a mudança e prosperar

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online das crianças:

Para apoiar as atividades online das crianças e cultivar competências de adaptabilidade, o envolvimento dos pais é crucial. Algumas recomendações para os pais incluem:

Incentivar a comunicação aberta com os seus filhos sobre as suas atividades e experiências online e ouvir ativamente as suas preocupações e desafios.

Promover uma mentalidade construtiva, enfatizando o valor de aprender com os erros e tentar coisas novas.

Modelar competências de adaptabilidade estando aberto a novas tecnologias e ferramentas e demonstrando flexibilidade na adaptação a situações de mudança.

Fornecer orientação e recursos para o desenvolvimento de competências organizacionais e de gestão de tempo, o que é particularmente importante em ambientes de aprendizagem on-line.

Apoiar as crianças na procura de recursos e apoio, tais como serviços de tutoria online ou grupos de estudo entre pares.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Flexibilidade, Adaptatividade e Cooperação

Introdução

Bem-vindo à unidade sobre Flexibilidade! No final desta unidade, os alunos serão capazes de compreender a importância de serem adaptáveis, comunicativos e cooperativos e aplicar essas competências na sua vida quotidiana.

Competências de flexibilidade são essenciais hoje, onde a mudança é constante e imprevisível. Esta unidade concentra-se em três competências essenciais: flexibilidade, adaptabilidade, comunicação. Adaptabilidade significa ajustar-se e adaptar-se a novas situações, comunicação significa comunicar eficazmente com os outros e cooperação significa trabalhar em conjunto para um objetivo comum.

Exploraremos a importância dessas competências dentro e fora da sala de aula e forneceremos dicas práticas para desenvolvê-las e aprimorá-las.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Flexibilidade, Adaptatividade e Cooperação

Introdução

Ao final desta unidade, compreenderá melhor como aplicar essas competências na sua vida pessoal e profissional e estará mais bem equipado para lidar com os desafios que surgirem no seu caminho. Vamos começar!

Ditado inspirador:
"A vida é 10% o que acontece conosco e 90% como reagimos a isso." -Charles R. Swindoll.

Pergunta para reflexão: Como ser adaptável, comunicativo e cooperativo pode ajudá-lo na sua vida pessoal e profissional?

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Flexibilidade, Adaptatividade e Cooperação

Energizer / Discussão:

“Simon diz”:

Reúna os participantes em círculo ou em fila.

Explique as regras do jogo: "Simon Says é um jogo onde darei instruções sobre o que fazer. Deve fazê-lo se eu disser 'Simon diz' antes da instrução. Se eu tiver que dizer 'Simon diz' e você ainda assim o fizer isso, você está fora!"

Demonstre o jogo dando uma instrução simples com "Simon diz" e fazendo com que todos acompanhem.

Comece o jogo dando instruções com e sem "Simon diz". Exemplos de instruções podem incluir: "Simon diz para tocar os dedos dos pés", "Simon diz para girar em círculo", "Simon diz para saltar para cima e para baixo".

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Flexibilidade, Adaptatividade e Cooperação

Energizador / Discussão:

- (Simon diz) toque o seu nariz com o dedo.
- (Simon diz) levante a mão esquerda.
- (Simon diz) acene com a cabeça três vezes.
- (Simon diz) bata palmas uma vez.
- (Simon diz) toque os dedos dos pés com as mãos.
- (Simon diz) gire lentamente em círculo.
- (Simon diz) faça um sinal de paz com os dedos.
- (Simon diz) respire fundo e expire lentamente.
- (Simon diz) Dê palmadinhas na cabeça e esfregue a barriga ao mesmo tempo.
- (Simon diz) fique em uma perna só por 10 segundos.
- (Simon diz) dê a si mesmo um high five.
- (Simon diz) toque o cotovelo direito no joelho esquerdo.
- (Simon diz) dê três pequenos saltos para frente e depois três pequenos saltos para trás.
- (Simon diz) coloque as mãos nos quadris e balance de um lado para o outro.
- (Simon diz) finja saltar corda por 10 segundos.
- (Simon diz) toque seu ombro esquerdo com a mão direita.
- (Simon diz) feche os olhos e conte até cinco silenciosamente.

Reflexão do resultado:

- De que forma “Simon Diz” exigiu que fosse adaptável e flexível?
- Como precisou mudar os seus movimentos ou estratégia com base nas mudanças de comandos?
- Como pode aplicar essa adaptabilidade e flexibilidade a outras áreas da sua vida, como a resolução de problemas ou o trabalho em grupo?

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Fexibilidade, Adaptatividade e Comunicação

Teoria

Ser flexível é importante porque significa ajustar-se e adaptar-se a novas situações. Isso pode ser útil na sala de aula e na sua vida quotidiana. Quando tem competências de flexibilidade, significa que você é adaptável, comunicativo e cooperativo. Vamos examinar mais de perto por que essas competências são tão críticas.

Ser Adaptável: a primeira habilidade é ser adaptável, como discutimos anteriormente. Isso significa que pode mudar as suas ações com base na situação. Por exemplo, se está a jogar e o seu amigo quer jogar um jogo diferente, ser adaptável significa que pode trocar de jogo. Esta é uma excelente habilidade dentro e fora da sala de aula.

Ser comunicativo: a segunda habilidade é ser comunicativo. Isso significa que pode falar sobre as suas ideias e ouvir as ideias dos outros. Quando é comunicativo, ajuda todos a entenderem-se melhor. Esta é uma habilidade essencial dentro e fora da sala de aula.

Por exemplo, se quer jogar um jogo, mas o seu amigo quer jogar outra coisa, ser comunicativo significaria conversar sobre isso e encontrar uma solução que funcione para os dois.

Ser Cooperativo: a terceira habilidade é ser cooperativo. Isso significa trabalhar em conjunto com outras pessoas em prol de um objetivo comum. Quando você é cooperativo, ajuda todos a alcançar mais do que conseguiriam sozinhos. Esta é uma habilidade essencial dentro e fora da sala de aula.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Flexibilidade, Adaptatividade e Cooperação

Teoria

Concluindo, as competências de flexibilidade são essenciais porque podem ajudar na sala de aula e na vida cotidiana. competências de flexibilidade permitem que você seja adaptável, comunicativo e cooperativo, todas competências essenciais para a vida. Então lembre-se, da próxima vez que você se deparar com uma situação nova, não tenha medo de sair da sua zona de conforto e tentar algo novo – ser flexível irá ajudá-lo a ter sucesso!

Ambiente on-line:

No ambiente de aprendizagem online, a comunicação é mais crítica porque os movimentos físicos e os sinais não-verbais são limitados. Com a ausência de interação presencial, é crucial ser comunicativo para garantir que todos estejam na mesma página e que os objetivos de aprendizagem sejam alcançados. Uma comunicação clara e eficaz pode ajudar os alunos a permanecerem envolvidos, motivados e conectados com seus colegas, professores e material do curso.

Sem o benefício da presença física, os alunos precisam ser mais proativos e criativos na busca de oportunidades de comunicação. Ferramentas de comunicação online, como chat, e-mail, videoconferência e fóruns de discussão, podem ser utilizadas para promover uma comunicação eficaz.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Flexibilidade, Adaptatividade e Cooperação

Atividade: “Trocar!”

Uma maneira de ajudar os alunos a aprenderem sobre a comunicação eficaz para se adaptarem às coisas é fazê-los jogar um jogo chamado “Troca!”

O objetivo do jogo é que os alunos se revezem na conclusão de uma tarefa cronometrada - dobrar papel para criar um avião. Os participantes são divididos em duplas. Em cada grupo de dois, uma pessoa começa a dobrar o papel que está sobre a mesa enquanto está sentada em uma cadeira, e o outro aluno espera.

A qualquer momento e quantas vezes quiser, o professor pode gritar “Troque!” - o que faz com que os alunos troquem de posição e continuem dobrando o avião. Eles têm 1 minuto para dobrar seu avião de papel perfeito.

Depois, todos os pares lançam o avião e o avião que estiver mais longe vence. Este jogo pode ter várias rodadas para que os alunos possam se comunicar e planejar uma estratégia. Recomendamos três rodadas.

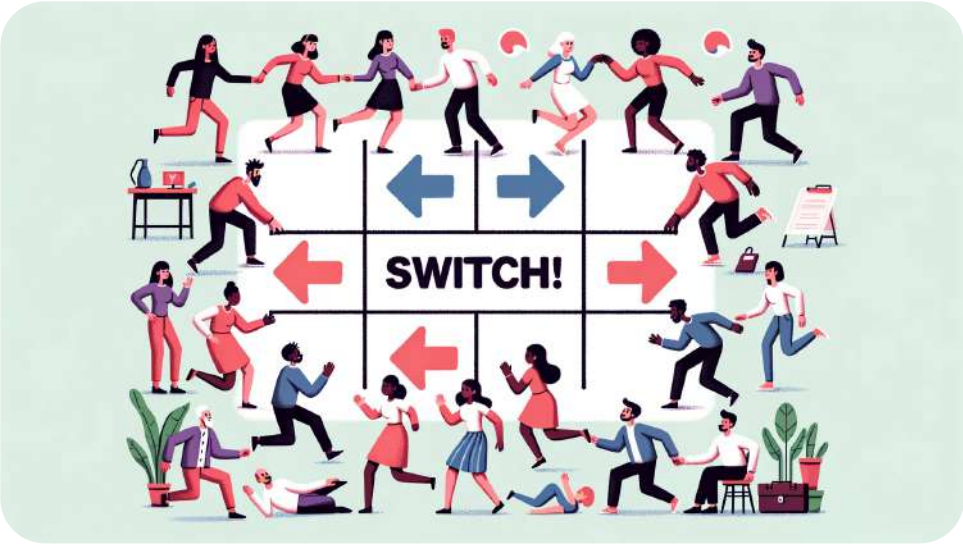
Co-funded by the European Union

Unidade 2: Flexibilidade, Adaptatividade e Cooperação

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

Perguntas para reflexão:

- O que aprendeu sobre ser flexível e adaptável jogando “Switch!”? Como pode aplicar essas competências na sua vida cotidiana?
- Qual a importância da comunicação num ambiente online? Quais são algumas estratégias que pode usar para se comunicar de forma eficaz num ambiente de aprendizagem online?
- Como a cooperação com o seu parceiro impactou o seu sucesso no jogo? Como pode aplicar essa habilidade a outros projetos ou atividades em grupo?



Co-funded by the European Union

Unidade 2: Flexibilidade, Adaptatividade e Cooperação

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

Questões para discussão:

- Como ser flexível e adaptável pode beneficiá-lo tanto no mundo online quanto offline? Como pode desenvolver ainda mais essas competências?
- De que forma a comunicação eficaz afeta a sua experiência de aprendizagem no ambiente online? Como pode melhorar as suas competências de comunicação?
- Por que a cooperação é importante em projetos e atividades de grupo? Como pode promover a cooperação entre os membros do grupo em um ambiente de aprendizagem online?

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Flexibilidade, Adaptatividade e Cooperação

Conclusão da unidade:

Concluindo, a flexibilidade é uma habilidade crítica que pode ter um grande impacto no sucesso de um indivíduo em diversas áreas da vida. Envolve ser adaptável, comunicativo e cooperativo, permitindo que os indivíduos se ajustem a novas situações e desafios de forma eficaz.

A capacidade de ser flexível é especialmente importante no mundo acelarado de hoje, onde as mudanças acontecem rapidamente e os indivíduos são obrigados a ajustar-se constantemente às novas circunstâncias.

Os indivíduos podem melhorar a sua capacidade de lidar com o stress, resolver problemas e trabalhar de forma eficaz em equipa, cultivando competências de flexibilidade.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Flexibilidade, Adaptatividade e Cooperação

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online das crianças:

1. Incentive o seu filho a experimentar coisas novas. Como pais, é essencial incentivá-los a sair da zona de conforto e experimentar coisas novas. Isto pode ajudar a desenvolver as suas competências de flexibilidade e adaptabilidade e prepará-los para os desafios das suas atividades online.
2. Promova a comunicação aberta: A comunicação é fundamental para desenvolver competências de flexibilidade e adaptabilidade. Incentive o seu filho a conversar consigo sobre as suas atividades on-line e ajude-o a comunicar-se de maneira eficaz com os seus colegas e professores no seu ambiente de aprendizagem on-line.
3. Estabeleça expectativas realistas: Embora seja importante incentivar o seu filho a ser flexível e adaptável, também é essencial definir expectativas realistas. Certifique-se de que o seu filho entende o que se espera dele nas suas atividades on-line e ajude-o a administrar o seu tempo de maneira eficaz para que possa atender a essas expectativas.
4. Flexibilidade e adaptabilidade de modelo: As crianças aprendem pelo exemplo, por isso os pais precisam de modelar flexibilidade e adaptabilidade nas suas próprias vidas. Você poderia mostrar ao seu filho como você lida com situações inesperadas e conversar com ele sobre como se adaptar a novos desafios?
5. Ofereça oportunidades para resolução de problemas: Incentive o seu filho a desenvolver competências de resolução de problemas, permitindo-lhe resolver problemas de forma independente.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Desenvolver Resiliência

Introdução

Bem-vindo à unidade Resiliência! Esta unidade foi projetada para ajudá-lo a aprender e praticar a habilidade vital da resiliência. Resiliência é a capacidade de continuar, mesmo quando as coisas ficam difíceis. É uma habilidade valiosa que pode ajudá-lo a atingir os seus objetivos e superar obstáculos na vida.

Porquê esta unidade:

Vivemos num mundo em constante mudança e cheio de desafios. Seja a aprender uma nova habilidade, enfrentando um teste difícil ou lidando com um problema pessoal, todos passam por momentos difíceis. Mas com as ferramentas e a mentalidade certas, pode superar esses desafios e emergir mais robusto e resiliente.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Desenvolver Resiliência

Introdução

Esta unidade fornecerá dicas e estratégias práticas para construir resiliência e insights sobre porque é que a resiliência é essencial para o sucesso em todas as áreas da vida. Ao final desta unidade, entenderá melhor o que é resiliência, como cultivá-la e como aplicá-la no seu dia a dia.

Provérbio inspirador: "O sucesso não é definitivo, o fracasso não é fatal: é a coragem de continuar essa contagem." - Winston Churchill

Pergunta para reflexão: O que significa resiliência para si? Como acha que isso pode ajudá-lo a superar desafios na sua vida?

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Desenvolver Resiliência

Energizer / Discussão:

Nome da atividade: "Eu consigo lidar com isso!"

Instruções:

Reúna os participantes e coloque-os em círculo.
Explique aos participantes que dirá um desafio ou problema e eles precisarão responder dizendo: “Eu consigo lidar com isso!” com entusiasmo e confiança.
Comece por apresentar um desafio simples, como “Têm muitos trabalhos de casa para fazer esta noite”. Incentive os participantes a responder com entusiasmo e confiança, dizendo “Eu consigo lidar com isso!”
Aumente gradativamente o nível de dificuldade dos desafios, como por exemplo:

- Tem um aluno que se recusa a participar das atividades da aula e precisa encontrar uma maneira de envolvê-lo!
- Precisa ter certeza de que todos os seus alunos estão em dia com os trabalhos perdidos devido ao encerramento inesperado da escola!
- A impressora avariou e é preciso fazer 50 cópias de uma prova para o exame de amanhã!
- A sua sala de aula está a ser observada pelo diretor e precisa ter certeza de que tudo está perfeito!

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Desenvolver Resiliência

Energizer / Discussão:

Incentive os participantes a continuarem respondendo com entusiasmo e confiança.

Termine a atividade após vários desafios e pergunte aos participantes como eles responderam aos desafios com "Eu consigo lidar com isso!" Pergunte se eles se sentem mais resilientes e confiantes para enfrentar desafios.

Reflexão

- **C**omo se sentiu quando ouviu pela primeira vez o desafio que lhe foi dado?
- Sentiu confiante na sua capacidade de lidar com o desafio?
- Que outras estratégias pode usar para desenvolver e fortalecer a sua resiliência?
- Como pode apoiar outras pessoas ao seu redor no desenvolvimento da sua resiliência?

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Desenvolver Resiliência

Teoria

Resiliência significa nunca desistir, mesmo quando as coisas estão difíceis. Pode aprender e praticar para ajudá-lo a alcançar os seus objetivos. Aqui estão algumas dicas sobre como ser resiliente.

Enfrente os seus desafios de frente!
Resiliência é quando continua, mesmo quando é difícil. Algumas coisas são complicadas porque são novas, como aprender a andar de bicicleta. Outras coisas são complicadas porque são desafiadoras, como tentar vencer uma corrida. Mas se continuar, ficará melhor em fazê-los.

Quando enfrenta os seus desafios de frente, não tem medo deles. Está pronto para fazer o que for preciso para superá-los. Pode ser desafiador, mas vale a pena quando finalmente consegue.

Outro exemplo é quando está estudando para uma prova. Pode ser um desafio a concentrar-se no trabalho e concentrar-se por horas. Mas se persistir e continuar a estudar, acabará por aprender todo o material e sair-se bem na prova.

Reveses não são fracassos – são oportunidades de aprender.
Reveses podem ser frustrantes, mas não são fracassos. Eles são apenas uma oportunidade de aprender algo novo. Thomas Edison disse que "não falhou. Acabei de encontrar 10.000 formas que não funcionam". Cada vez que passa por um revés, está cada vez mais perto de encontrar uma solução que funcione. Portanto, não desanime – continue tentando coisas novas até conseguir superar o desafio.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Desenvolver Resiliência

Teoria

Continue mesmo quando sentir vontade de desistir. Só às vezes é a coisa certa a fazer. É importante lembrar que se deseja atingir os seus objetivos, precisa continuar mesmo quando as coisas estão difíceis. Os desafios são apenas temporários, portanto, se perseverar, eventualmente alcançará o seu objetivo. Então, da próxima vez que sentir vontade de desistir, lembre-se por que começou e encontre forças para continuar.

Abordagem on-line:

Abrace a tecnologia: Um dos maiores desafios da aprendizagem on-line é a adaptação às novas tecnologias. Em vez de ter medo das novas tecnologias, tente adotá-las. Aproveite o tempo para aprender sobre as diferentes ferramentas e plataformas disponíveis. Sinta-se à vontade para pedir ajuda quando precisar.

Seja persistente: A aprendizagem on-line pode ser desafiadora e é essencial ser persistente. Não desista se tiver dificuldades com um determinado conceito ou tarefa. Continue. Continue tentando novas estratégias até encontrar uma que funcione para si. Lembre-se de que os contratempos não são fracassos, mas oportunidades de aprender e crescer.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Desenvolver Resiliência

Teoria

Fique conectado: um dos benefícios da aprendizagem on-line é a capacidade de se conectar com colegas e professores de todo o mundo. No entanto, é essencial procurar ativamente estas ligações. Participe de discussões on-line, participe em grupos de estudo e entre em contacto com colegas para obter suporte. Ficar conectado pode ajudá-lo a sentir-se menos isolado e mais resiliente.

Seja adaptável: a aprendizagem on-line está em constante evolução e é essencial ser adaptável. Esteja aberto a novas ideias e disposto a experimentar coisas novas. Seja ousado, peça feedbacke faça as alterações necessárias. Ser adaptável ajuda-lo-á a permanecer resiliente a novos desafios e mudanças.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Desenvolver Resiliência

Atividade: Contagem regressiva

A contagem regressiva é uma atividade de alta energia que pode ajudar os alunos a desenvolver resiliência, melhorando a sua capacidade de adaptação a novas situações e de comunicação eficaz com os seus colegas. Esta atividade é uma forma divertida e envolvente de promover o trabalho em equipa e a cooperação, ao mesmo tempo que desafia os alunos a pensar de forma independente.

Para se preparar para esta atividade, os alunos devem estar dispostos em círculo, em pé ou sentados. O professor ou facilitador explicará as regras do jogo e demonstrará como ele é jogado. Em seguida, os alunos iniciarão o jogo contando de um a vinte.

A diferença neste jogo é que não existe uma ordem específica. Os alunos devem gritar o número consecutivo sempre que quiserem. Mas quando dois alunos gritam um número ao mesmo tempo, a contagem deve recomeçar do um novamente.

À medida que o jogo avança, os alunos precisarão estar atentos ao que está ao seu redor e ouvir atentamente os colegas para evitar sobreposição de números. Eles também precisarão responder rapidamente quando for sua vez de ligar para um número.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Desenvolver Resiliência

Para adicionar um desafio extra, o professor pode definir um limite de tempo para o grupo chegar a vinte. Na primeira vez que jogam, pode demorar algum tempo até atingirem o objectivo, mas à medida que continuam a jogar, tornar-se-ão mais hábeis na antecipação dos movimentos dos seus pares e na adaptação à situação em mudança.

Após o término do jogo, reserve alguns momentos para discutir com o grupo o que aprenderam com a atividade. Peça-lhes que reflitam sobre como se sentiram quando perderam um número ou tiveram que recomeçar e como conseguiram continuar e trabalhar juntos como uma equipa para alcançar a meta.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Desenvolver Resiliência

1. Reúna o grupo de alunos que irão jogar.
2. Explique as regras do jogo aos alunos: eles precisam contar de 1 a 20, mas não há uma ordem específica para os números e podem gritar os números consecutivos sempre que quiserem.
3. Por favor, enfatize a regra de que quando dois alunos gritam um número simultaneamente, a contagem deve recomeçar do 1.
4. Poderia decidir quem será o cronometrista e fazer com que eles monitorem quanto tempo leva para o grupo chegar a 20?
5. Peça aos alunos que comecem a contar, lembrando-lhes que podem gritar um número sempre que quiserem, desde que não se sobreponham a outra pessoa.
6. Observe os alunos enquanto eles brincam e ofereça incentivo e apoio conforme necessário.
7. Quando o grupo contar com sucesso de 1 a 20 sem sobreposições, parabenize-os e registre o seu tempo.
8. Se o grupo não chegar a 20 sem sobreposições, incentive-os a continuar jogando e a tentar novamente até conseguirem.
9. Também pode tornar o jogo mais desafiador aumentando o intervalo de números ou permitindo que os alunos escolham a ordem dos números.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Desenvolver Resiliência

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

Perguntas para reflexão:

- O que aprendeu sobre ser flexível e adaptável jogando “Switch!”? Como você pode aplicar essas competências em sua vida cotidiana?
- Qual a importância da comunicação num ambiente online? Quais são algumas estratégias que pode usar para se comunicar de forma eficaz num ambiente de aprendizagem online?
- Como a cooperação com o seu parceiro impactou o seu sucesso no jogo? Como pode aplicar essa habilidade a outros projetos ou atividades em grupo?

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Desenvolver Resiliência

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

Questões de discussão:

- Como ser flexível e adaptável pode beneficiá-lo tanto no mundo online quanto offline? Como pode desenvolver ainda mais essas competências?
- De que forma a comunicação eficaz afeta a sua experiência de aprendizagem no ambiente online? Como pode melhorar suas competências de comunicação?
- Por que a cooperação é importante em projetos e atividades de grupo? Como pode promover a cooperação entre os membros do grupo em um ambiente de aprendizagem online?

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Desenvolver Resiliência

Conclusão da unidade:

Concluindo, lembre-se de que resiliência é uma habilidade que pode aprender e praticar para ajudá-lo a alcançar os seus objetivos. Enfrentar os desafios de frente, encarar os contratempos como oportunidades de aprender e perseverar mesmo quando as coisas estão difíceis são componentes críticos da resiliência.

É importante lembrar que pode ser resiliente mesmo quando as coisas parecem impossíveis. Ao acreditar em si mesmo e nas suas competências, poderá superar qualquer obstáculo que surgir no seu caminho.

Portanto, da próxima vez que enfrentar uma tarefa ou situação difícil, lembre-se de respirar fundo, focar no positivo e dizer a si mesmo: “Eu consigo lidar com isso!” Com resiliência, você pode atingir seus objetivos e se tornar a melhor versão de si mesmo.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Desenvolver Resiliência

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online das crianças:

1. Incentive o seu filho a fazer pausas: O aprendizado on-line pode ser mental e emocionalmente exaustivo para os alunos. Incentive o seu filho a fazer pausas regulares para recarregar as energias e reduzir o stress. Isso pode incluir atividades físicas, como brincar ao ar livre ou simplesmente fazer uma pausa para fazer algo de que gostem.
2. Promova uma mentalidade construtiva: Ajude o seu filho a desenvolver uma mentalidade construtiva, enfatizando a importância de aprender com os erros e contratempos. Por favor, incentive-os a ver os desafios como oportunidades de crescimento e a perseverar mesmo quando as coisas ficam difíceis.
3. Modelo de resiliência: As crianças aprendem muito com os comportamentos e atitudes dos adultos ao seu redor – modelo de resiliência mostrando ao seu filho como lidar com o stress e gerir desafios. Por favor, fale sobre suas lutas e como você as superou. Isso ajudará seu filho a compreender que a resiliência é uma habilidade que pode ser desenvolvida ao longo do tempo.
4. Incentive a comunicação aberta: Incentive seu filho a se comunicar com você de forma aberta e honesta sobre suas experiências com o aprendizado on-line. Deixe-os saber que você está lá para apoiá-los e que não há problema em pedir ajuda quando precisarem.
5. Ajude-os a estabelecer metas: Trabalhe com seu filho para definir metas alcançáveis e forneça apoio enquanto ele trabalha para alcançá-las.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Improvisação

Introdução

A improvisação é uma habilidade que requer capacidade de adaptação a situações inesperadas, seja numa performance ou numa situação da vida real. Pela sua própria natureza, a improvisação é imprevisível e requer raciocínio rápido, criatividade e capacidade de trabalhar com outras pessoas. Pode aprender a aceitar a incerteza, confiar nos seus instintos e assumir riscos num um ambiente seguro e de apoio através da improvisação.

Improvisar não é apenas inventar coisas na hora; trata-se também de ouvir, observar e estar presente no momento. Ao desenvolver as suas competências de adaptabilidade por meio da improvisação, pode tornar-se mais ágil, resiliente e aberto a mudanças. Isso pode se traduzir em todas as áreas da sua vida, desde relacionamentos pessoais até empreendimentos profissionais.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Improvisação

Introdução

Nesta unidade exploraremos os princípios da improvisação, incluindo a importância de dizer "sim e...", fazer com que o seu parceiro pareça bem, ser específico e ativo. Também forneceremos dicas práticas e exercícios para ajudá-lo a desenvolver as suas competências de improvisação e aumentar a sua adaptabilidade. Então, seja um artista experiente ou iniciante, prepare-se para dar um passo corajoso no emocionante mundo da improvisação!

Citação: *"A beleza da improvisação é que ela é sempre um território desconhecido."* -Martin Curto

Conexão com a improvisação: a citação de Martin Short destaca a imprevisibilidade da improvisação e a importância de abraçar o desconhecido. A improvisação requer adaptação e navegação em território desconhecido, o que pode ser ao mesmo tempo estimulante e desafiador.

Pergunta para reflexão: "Pense numa época em que teve que improvisar para superar um desafio. Como usou a sua criatividade, raciocínio rápido e adaptabilidade para superar o obstáculo? Como poderia aplicar essas competências para melhorar a sua capacidade de improvisar no local, tanto pessoal quanto profissionalmente?"

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Improvisação

Energizer / Discussão:

Uma atividade energizadora rápida que ensina improvisação é "Sim, e...". Veja como jogar:

Poderia dividir o grupo em duplas?
Uma pessoa começará por dizer uma frase ou frase que comece com “Eu sou...” Por exemplo, “Vou para a praia”.
A outra pessoa responde dizendo “Sim e…” e acrescentando algo à frase. Por exemplo, “Sim, e estou a trazer minha prancha de surf”.
A primeira pessoa responde “Sim e…” e acrescenta algo mais à frase. Por exemplo, “Sim, e pegaremos ondas grandes”.
A conversa continua, com cada pessoa a dizer “Sim e…” e acrescentando algo novo à frase.
Incentive o grupo a ser criativo e a desenvolver ideias únicas e estimulantes.

Esta atividade ensina a regra fundamental da improvisação: dizer “sim e…” e desenvolver as ideias de outras pessoas. Também ajuda a desenvolver competências de raciocínio rápido, criatividade e colaboração.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Improvisação

Energizer / Discussão:

Reflexão:

- Achou um desafio desenvolver respostas criativas no local?
- O que aprendeu sobre ouvir e prestar atenção às ideias do seu parceiro?
- Como poderia aplicar o princípio de dizer “sim e…” para melhorar suas competências de comunicação e colaboração na sua vida pessoal ou profissional?
- Que outras competências desenvolveu ou praticou durante a atividade, como raciocínio rápido, adaptabilidade ou criatividade? Como poderia aplicar essas competências em outras áreas da sua vida?

Co-funded by
the European Union

Unidade 4: Improvisação

Teoria

Improvisar é pensar por conta própria e inventar coisas à medida que avança. Pode parecer assustador, mas é muito divertido. E o melhor é que qualquer um pode fazer isso! Então, se está a sentir-se engraçado e quer tentar improvisar, aqui estão algumas dicas para começar.

O que é improvisação?

Improvisação, abreviação de improvisação, é quando inventa coisas à medida que avança. Pode parecer difícil de fazer, mas é divertido! Não precisa de se preocupar em ser perfeito ou dizer a coisa certa quando estiver a improvisar. Pode relaxar e deixar a sua imaginação tomar conta.

Dicas para fazer improvisação

Aqui estão algumas dicas que irão ajudá-lo quando estiver a improvisar:

1. Diga "Sim, e..." Esta é a regra mais importante da improvisação. Sempre que alguém tiver uma ideia, não importa o quão maluca possa parecer, sempre diga “sim e...” Isso mostra que está disposto a seguir a ideia da outra pessoa e desenvolvê-la. Por exemplo, se alguém disser: “Vamos fingir que somos alienígenas”, poderá dizer: “Sim, e eu tenho três olhos!” Ao dizer "sim, e..." manterá a cena e a tornará mais interessante.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Improvisação

Teoria

2. Faça o seu parceiro parecer bem: Improvisar é trabalhar em conjunto com outras pessoas. Isso significa que mesmo que esteja a tentar ser engraçado, também quer garantir que todos os outros na cena tenham uma boa aparência. Portanto, se alguém tiver uma ideia engraçada, desenvolva-a. Mas se alguém cometer um erro, ajude-o encobrindo-o ou fazendo com que o erro pareça fazer parte do plano. Lembre-se, estamos todos juntos nisso!

3. Seja específico: quando estiver inventar coisas, quanto mais específico for, melhor. Por exemplo, em vez de dizer “Estou com fome”, tente dizer “Estou com tanta fome que poderia comer uma baleia!” Quanto mais detalhes adicionar, mais engraçada e divertida será a sua cena.

4. Seja ativo: na improvisação, não existe ficar sentado sem fazer nada. Encontre algo para fazer, mesmo que não saiba o que fazer a seguir. Pode andar de um lado para o outro ou fingir que está dormindo. Se estiver a fazer algo, parecerá interessado no que está acontecendo e as pessoas vão querer observá-lo.

Perspectiva on-line:
Num ambiente online, pensar rápido e adaptar-se a situações inesperadas é ainda mais crítico. Com a falta de interação pessoal, construir relacionamento com outras pessoas e criar um senso de comunidade pode ser um desafio. Princípios de improvisação como “Sim e…” e “Faça com que o seu parceiro pareça bem” podem ser especialmente valiosos neste contexto, pois promovem a colaboração e criam um ambiente de apoio para a aprendizagem online.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Improvisação

Teoria

Além disso, com o aumento do uso da tecnologia e da comunicação virtual, é inevitável que ocorram dificuldades técnicas e interrupções inesperadas. A capacidade de improvisar e encontrar soluções criativas para estes desafios pode fazer uma diferença significativa na manutenção do envolvimento e da produtividade na aprendizagem online.

Ao desenvolver competências de improvisação, os alunos podem tornar-se mais adaptáveis, resilientes e abertos à mudança, o que é essencial para o sucesso no ambiente de aprendizagem online em rápida evolução.

Através da improvisação, os alunos podem aprender a aceitar a incerteza, confiar nos seus instintos e assumir riscos num ambiente seguro e de apoio, ajudando-os, em última análise, a navegar pelos desafios e oportunidades da educação online.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Improvisação

O Jogo de Perguntas é um clássico jogo de improvisação que incentiva o raciocínio rápido, a criatividade e a espontaneidade. O jogo é simples: dois ou mais jogadores participam numa cena usando apenas perguntas. A cena pode ser ambientada em qualquer local ou situação, como um aeroporto, escola ou centro de uma cidade.

Exemplo de jogo de perguntas: WLIIA - O melhor jogo apenas de perguntas de todos os tempos!

Para jogar o Jogo de Perguntas num grupo de quatro, dois alunos iniciam a cena e conversam apenas com perguntas. Se um dos alunos acidentalmente fizer uma declaração em vez de fazer uma pergunta, eles devem trocar de lugar com o parceiro, que então continua a cena. O objetivo é manter a conversa o maior tempo possível usando apenas perguntas.

O Jogo de Perguntas pode ser muito divertido e ajuda os jogadores a desenvolver as suas competências de comunicação e escuta. Também incentiva os jogadores a pensarem por si mesmos e serem criativos em suas respostas. Os jogadores devem prestar muita atenção ao que o seu parceiro está a dizer e responder rapidamente com uma pergunta que avance a cena.

Co-funded by
the European Union

Unidade 4: Improvisação

O Jogo de Perguntas foi posaltarizado em programas de comédia como "De quem é a linha, afinal?" onde o anfitrião daria aos jogadores um cenário específico, e eles teriam que participar de uma cena usando apenas perguntas. O jogo pode ser adaptado para se adequar a qualquer tamanho de grupo e variações podem ser adicionadas para torná-lo mais desafiador ou adaptado a um tema ou assunto específico.

No geral, o Jogo de Perguntas é uma ótima maneira de desenvolver competências de raciocínio rápido, comunicação e criatividade enquanto se diverte e se envolve numa atividade divertida.

Aqui estão alguns passos a seguir para jogar o Jogo de Perguntas em grupo:

Por favor, decida o cenário: pode escolher um local ou situação onde a cena ocorrerá, como um aeroporto, uma escola ou o centro de uma cidade.
Atribua papéis: determine quem atuará na cena e quantos jogadores participarão. Por exemplo, pode ter dois jogadores conversando ou dividir um grupo maior em pares ou equipas pequenas.
Estabeleça as regras: Explique as regras do jogo, como usar apenas perguntas e o que acontece se um jogador fizer uma declaração em vez de fazer uma pergunta. Também é útil definir um limite de tempo para cada cena.
Comece a cena: comece por montar o cenário, descrevendo o local e apresentando os personagens. Os jogadores devem então iniciar a conversa usando apenas perguntas. Incentive os jogadores a serem criativos e espontâneos nas suas respostas.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Improvisação

Continue a cena: se um jogador fizer uma declaração em vez de fazer uma pergunta, este deverá trocar de lugar com o seu parceiro ou ficar de fora por um turno. O objetivo é manter a conversa usando apenas perguntas pelo maior tempo possível.

Encerrar a cena: Quando o limite de tempo for atingido, ou a cena terminar naturalmente, encerre o jogo. Também pode pedir aos jogadores que avaliem uns aos outros com base no seu desempenho na cena, incentivando feedback e reflexão.

Repetir: jogue várias rodadas com diferentes configurações e cenários, permitindo que os jogadores desempenhem diferentes papéis e pratiquem competências de improvisação.

Lembre-se de que o objetivo do Jogo de Perguntas é divertir-se e desenvolver competências de raciocínio rápido, comunicação e criatividade. Incentive os jogadores a serem espontâneos, solidários e imaginativos nas suas respostas e, o mais importante, a aproveitarem o jogo!

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Improvisação

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

Perguntas para reflexão:

Como a improvisação ajuda a tornar-se mais adaptável em sua vida pessoal e profissional?

Que competências praticou ou desenvolveu durante a atividade "Sim e..." e como poderia aplicar essas competências em outras áreas da sua vida?

Que desafios enfrentou ao jogar o Jogo das Perguntas e como os superou?

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Improvisação

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

Questões de discussão:

Como pode a improvisação ajudar-nos a resolver melhor os problemas e a ser mais resilientes face à incerteza?

Como podem os princípios da improvisação, como dizer “sim, e…” e fazer o seu parceiro parecer bem, ser aplicados para melhorar a comunicação e a colaboração no local de trabalho?

Como a improvisação pode ser usada como ferramenta de crescimento pessoal e autodescoberta?

Co-funded by
the European Union

Unidade 4: Improvisação

Conclusão da unidade:

Concluindo, a unidade "Improvisação" forneceu uma visão abrangente dos princípios e competências da improvisação. A improvisação é uma habilidade essencial que ajuda os indivíduos a tornarem-se mais adaptáveis, de raciocínio rápido e criativos, permitindo-lhes navegar por situações inesperadas em todas as áreas das suas vidas.

Ao longo da unidade, exploramos diversas atividades e exercícios que ajudam os indivíduos a desenvolver as suas competências de improvisação, como a atividade "Sim e..." e o Jogo de Perguntas. Essas atividades incentivam o raciocínio rápido, a colaboração e a comunicação, permitindo que os indivíduos pratiquem a adaptabilidade e a criatividade num ambiente seguro e de apoio.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Improvisação

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online das crianças:

O envolvimento dos pais é crucial para apoiar o desenvolvimento de competências de improvisação nas crianças. Aqui estão algumas dicas e conselhos para os pais:

Incentive o seu filho a participar de aulas de teatro e outras atividades relacionadas à improvisação. Essas atividades permitem que o seu filho pratique as suas competências de improvisação num ambiente estruturado e de apoio.
Participe nas apresentações e eventos do seu filho para mostrar seu apoio e incentivo. Isto não só aumentará a confiança do seu filho, mas também lhe dará a oportunidade de testemunhar o seu progresso e desenvolvimento.

Pratique improvisação com seu filho em casa. Participe em atividades divertidas como "Sim e..." ou jogue o Jogo de Perguntas para ajudar seu filho a desenvolver suas competências de improvisação e criatividade.

Incentive o seu filho a assumir riscos e aceitar a incerteza. Improvisar significa correr riscos e abraçar o desconhecido. Incentive o seu filho a experimentar coisas novas, experimentar e não ter medo de cometer erros.

Por favor, ajude o seu filho a desenvolver as suas competências de escuta e comunicação. A improvisação tem tudo a ver com colaboração e comunicação. Por favor, incentive o seu filho a ouvir os outros e comunicar ativamente suas ideias.

Co-funded by the European Union

Módulo 7 - Inteligência física

INTRODUÇÃO AO MÓDULO

Bem-vindo ao módulo "Inteligência Física"! Este módulo foi desenvolvido para ajudar professores de alunos de 6 a 10 anos de idade a apoiá-los no desenvolvimento de conhecimentos, competências necessárias para manter um equilíbrio saudável entre atividade física, descanso e relaxamento.

Ao longo deste módulo, como professores, aprenderão como orientar os seus alunos a:

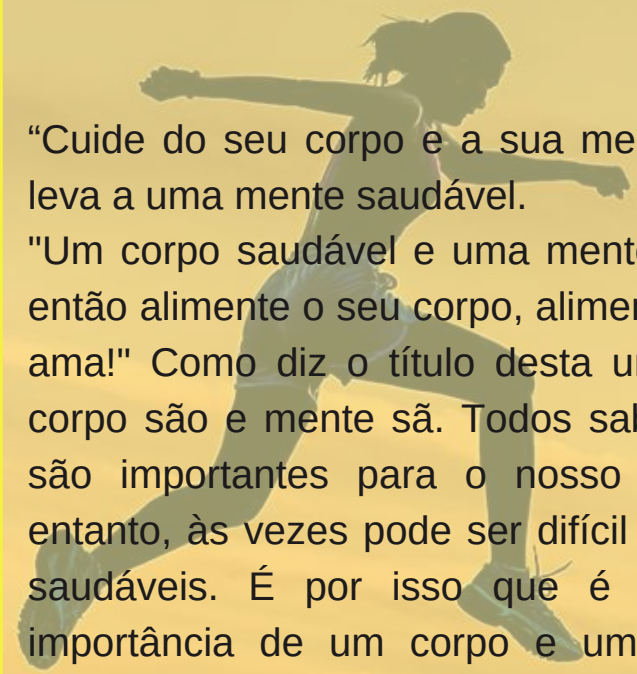
- Promover hábitos alimentares saudáveis, exercício regular e outras atividades físicas: será capaz de fazê-los compreender a importância de hábitos alimentares saudáveis e atividades físicas, na manutenção de um peso corporal saudável, na redução do risco de doenças crónicas e no desenvolvimento de um sistema imunológico forte.

- Promover técnicas de gestão de stress, mindfulness e outras práticas de saúde mental: estará mais bem equipado para apoiar os seus alunos a lidar com os desafios da vida, incluindo ansiedade e depressão. Uma mente e um corpo saudáveis levam a um melhor desempenho académico.

- Cuidar dos seus corpos e mentes: conseguirá fazer com que os alunos se sintam melhor consigo mesmos, o que pode levar ao aumento da autoestima e da confiança. Quando os alunos aprendem sobre a importância de um corpo e uma mente saudáveis desde tenra idade, é mais provável que desenvolvam hábitos saudáveis que durarão a vida toda.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Conceito "Corpo são - mente sã"



“Cuide do seu corpo e a sua mente o seguirá – um corpo saudável leva a uma mente saudável.
"Um corpo saudável e uma mente saudável andam de mãos dadas, então alimente o seu corpo, alimente a sua mente e crie uma vida que ama!" Como diz o título desta unidade, discutiremos o conceito de corpo são e mente sã. Todos sabemos que a saúde física e mental são importantes para o nosso bem-estar e felicidade geral. No entanto, às vezes pode ser difícil motivar os alunos a manter hábitos saudáveis. É por isso que é importante ensinar aos alunos a importância de um corpo e uma mente saudáveis e ajudá-los a desenvolver as competências necessárias para o conseguir.

Através de atividades e discussões, exploraremos os benefícios de ter um corpo saudável e uma mente saudável, e como eles estão interligados. Também discutiremos estratégias para ajudar os alunos a manter um corpo saudável e uma mente sã. No final desta unidade, os alunos deverão ter uma melhor compreensão de como ser saudável e da importância de ter um estilo de vida equilibrado.

Exemplo: Olá a todos!
Hoje vamos iniciar uma nova unidade sobre o tema “Corpo Saudável, Mente Saudável”. Nesta unidade exploraremos a importância de cuidar de nosso corpo e mente através de hábitos e atividades saudáveis.
Ao final desta unidade, terá uma melhor compreensão de como um corpo saudável e uma mente sã andam de mãos dadas e como alcançar ambos através de exercícios regulares, nutrição adequada e técnicas de gestão de stress.

Co-funded by the European Union

Back to school
foundation of happiness

Unidade 1: Conceito "Corpo são - mente sã"

Perguntas para reflexão:

- Como se sente quando se exercita ou pratica atividade física? Sente-se mais energizado e focado?
- Quais são alguns alimentos saudáveis que gosta de comer? Como é que esses alimentos o fazem sentir?
- Quais são algumas atividades que gosta de fazer e que o ajudam a sentir-se calmo e relaxado?
- Quanto normalmente dorme por noite? Como é que se sente se dormir o suficiente?
- Já se sentiu stressado ou sobrecarregado? Quais são algumas coisas que pode fazer para ajudar a controlar os seus níveis de stress?
- Quais são algumas coisas que pode fazer para cuidar do seu corpo e mente todos os dias?
- Por que é importante cuidar de nosso corpo e mente? Como é que isso nos ajuda na nossa vida diária?

Co-funded by the European Union

Unidade 1:Conceito "Corpo são - mente sã"

Energizer / Atividade

Vamos dedicar alguns momentos para praticar a respiração consciente. Inspire lentamente contando até quatro, segure contando até dois e expire lentamente contando até quatro. Concentre-se na respiração, sentindo-a entrar e sair do seu corpo. Ao expirar, libere qualquer tensão e pensamentos negativos. Permita-se relaxar e estar no momento presente.

Agora que nos sentimos revigorados, vamos parar alguns momentos para pensar sobre a importância de manter corpo e mente saudáveis. Vamos todos assumir o compromisso de dedicar um tempo para praticar hábitos saudáveis, como comer alimentos nutritivos, praticar exercícios regularmente e descansar o suficiente.

A coisa mais importante que os professores devem enfatizar ao discutir o conceito de “corpo são, mente sã” é a importância de se ter uma abordagem equilibrada da saúde física e mental.

Os professores devem incentivar os alunos a priorizar a atividade física, a alimentação saudável e as técnicas de relaxamento mental para promover o bem-estar geral.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Conceito "Corpo saudável - mente sã"

O resultado da energização no início da formação dos professores seria o aumento da energia e o foco na tarefa em questão.

- A respiração consciente pode aumentar os níveis de oxigénio no corpo, proporcionando um aumento de energia que pode ajudá-lo a se sentir mais alerta e concentrado.
- A respiração consciente pode ajudar a reduzir o stress, ativando o sistema nervoso parassimpático, responsável pela resposta de relaxamento do corpo.
- A respiração consciente pode melhorar o foco e a concentração, ajudando-o a permanecer concentrado na tarefa e a concluir o trabalho com mais eficiência.
- Ao aumentar a energia, reduzir o stress e melhorar o foco, a respiração consciente pode ajudá-lo a ser mais produtivo e a realizar mais tarefas em menos tempo.
- A respiração consciente pode ajudar a limpar a sua mente e permitir que ideias criativas fluam mais livremente, levando a maior criatividade e inovação.
- A respiração consciente pode ajudar a regular as emoções e melhorar o humor, levando a uma perspectiva mais positiva e otimista.
- A respiração consciente pode ajudar a reduzir a ansiedade, promovendo o relaxamento e reduzindo os sintomas de ansiedade, como pensamentos acelerados e aumento da frequência cardíaca.
- A respiração consciente pode melhorar a saúde física, reduzindo a pressão arterial, melhorando a função pulmonar e promovendo a saúde cardiovascular geral.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Conceito "Corpo saudável - mente sã"

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica

O conceito “Corpo Saudável, Mente Saudável” baseia-se na ideia de que a saúde do corpo e a saúde da mente estão interligadas e interdependentes. Reconhece que os aspetos físicos e mentais da saúde não estão separados, mas sim intimamente ligados.

Ter um corpo saudável envolve cuidar dos aspetos físicos da saúde, como manter uma alimentação equilibrada, praticar exercícios regularmente e dormir o suficiente. Por outro lado, ter uma mente sã envolve cuidar dos aspetos mentais da saúde, como administrar o stress, praticar o autocuidado e cultivar emoções positivas.

Quando o corpo está saudável, pode apoiar a mente, fornecendo energia, nutrientes e oxigénio necessários para funcionar de maneira ideal. Da mesma forma, quando a mente está saudável, ela pode apoiar o corpo, reduzindo o stress e promovendo o relaxamento, o que pode ajudar o corpo a curar-se e recuperar mais rapidamente.

No geral, o conceito "Corpo Saudável, Mente Saudável" enfatiza a importância de cuidar de ambos saúde física e mental para alcançar o bem-estar geral e uma melhor qualidade de vida.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Conceito "Corpo saudável - mente sã"

Um corpo saudável e uma mente sã andam muitas vezes juntos, e juntos podemos melhorar ou preservar a nossa saúde física e mental através do exercício físico.

Durante o exercício físico, existe uma grande oportunidade para o desenvolvimento de qualidades sociais e morais positivas como: trabalho em equipa, solidariedade, justiça, determinação, coragem, compostura, persistência, perseverança, disciplina, responsabilidade, sinceridade, modéstia, otimismo, honestidade, cultura, patriotismo etc.

Conteúdo de formação incluindo ferramentas e abordagens para formação ao vivo e on-line.

- Contar histórias: Use histórias para ajudar os alunos a compreender a conexão entre saúde física e mental.
- Recursos visuais: Use recursos visuais, como posteres e vídeos, para ajudar os alunos a visualizar o conceito “Corpo Saudável, Mente Saudável”.
- Exercícios de respiração consciente: ensine aos alunos exercícios simples de respiração consciente que eles podem usar para reduzir o stress e aumentar o foco.
- Role Play: Incentive os alunos a dramatizarem cenários que envolvam cuidar de sua saúde física e mental.
- Afirmações Positivas: Incentive os alunos a praticarem o diálogo interno positivo usando afirmações que promovam uma mentalidade positiva.

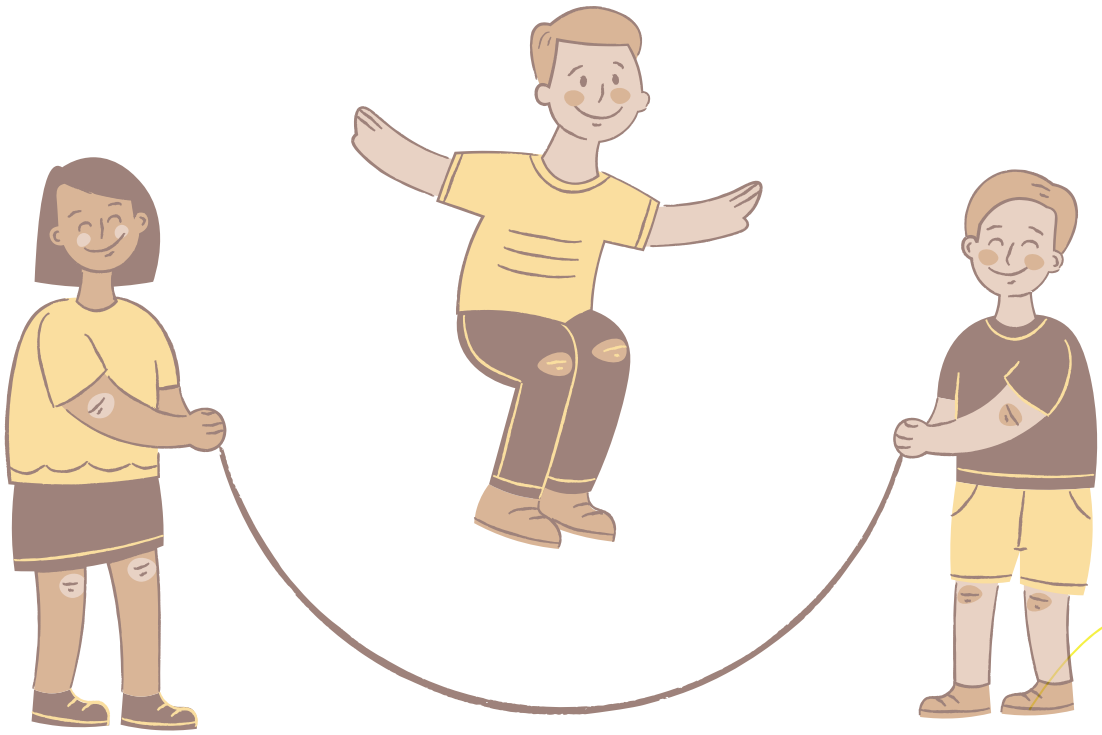
Co-funded by the European Union

Unidade 1:Conceito "Corpo saudável - mente sã"

Atividades ao ar livre: Incentive os alunos a passarem tempo ao ar livre e a praticarem atividades físicas como forma de melhorar a sua saúde física e mental. Pode fornecer-lhes ideias de atividades ao ar livre que possam realizar com a família ou amigos.

Envolvimento dos Pais: Incentive o envolvimento dos pais, fornecendo recursos e atividades que as famílias possam realizar juntas para promover o conceito de “Corpo Saudável, Mente Saudável”. Também pode enviar newsletters ou e-mails para casa com dicas e ideias para cuidar da saúde física e mental.

Atividades de Acompanhamento: Oferecer atividades de acompanhamento que reforcem o conceito “Corpo Saudável, Mente Saudável”. Por exemplo, pode pedir aos alunos que criem diários onde registem os seus hábitos de saúde física e mental ou que criem posteres que ilustrem a importância de cuidar da saúde física e mental.



Co-funded by the European Union

Unidade 1: Conceito "Corpo saudável - mente sã"

Abordagem à educação online

- Use avatar/personagem virtual para atividades em sala de aula virtual e para todas as formas de atividade on-line. Use quadros brancos virtuais e salas de descanso para criar uma experiência de aprendizagem colaborativa e envolvente.
- Incentivar o envolvimento dos pais, fornecendo recursos e atividades que as famílias possam realizar juntas para promover o conceito “Corpo Saudável, Mente Saudável”. Também pode enviar newsletters ou e-mails para casa com dicas e ideias para cuidar da saúde física e mental.
- Fornecer links através de avatares de personagens on-line para jogos e atividades on-line que promovam a saúde física e mental, como ioga virtual ou aulas de ginástica.
- Use a narração de histórias para ajudar os alunos a compreender a ligação entre saúde física e mental. Pode criar vídeos de histórias ou utilizar vídeos pré-gravados que ilustrem a importância de cuidar do corpo e da mente.
- Atribuir aos alunos projetos que incentivem os alunos a refletir sobre a sua saúde física e mental e a desenvolver hábitos saudáveis. Por exemplo, pode pedir aos alunos que criem um plano de alimentação saudável ou um poster que promova o conceito “Corpo Saudável, Mente Saudável”.
- Organize excursões virtuais que promovam a atividade física e o bem-estar, como passeios virtuais a parques nacionais ou caminhadas online pela natureza.
- Atividades de Acompanhamento: Oferecer atividades de acompanhamento que reforcem o conceito “Corpo Saudável, Mente Saudável”, como questões de reflexão e recursos adicionais para uma vida saudável.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Conceito "Corpo saudável - mente sã"

Atividades:
Forme três grupos de alunos de 8 membros, se possível cada um, que realizarão todas as três atividades que durarão de 10 a 15 minutos cada. As atividades serão realizadas em três salas distintas. Caso não seja possível utilizar três salas diferentes, toda a turma realizará as mesmas atividades na mesma sala de aula.

Atividade 1:
Musicoterapia: terapia sonora com os tons da instrumentação de Orff
Todos os alunos ouvem o som do triângulo, a duração do tom, como soa metal com metal, madeira com metal, madeira com madeira.

Em seguida, eles ouvem o metalofone, que é tocado alto e depois mais baixo. Eles ouvem e exploram sons, tocando um tom mais baixo e mais longo, e depois tons mais altos e mais curtos. tons mais curtos e mais altos levam ao stress. Os alunos podem sentir a diferença. O professor perguntará quais tons são mais confortáveis para eles. O conteúdo é ajustado dependendo da idade dos alunos. Se os alunos tiverem 6 ou 7 anos, farão esta atividade com o auxílio do professor.

Atividade 2.
Criando melodia com exercícios respiratórios: uma trompa longa que os alunos tocam após exercícios respiratórios relaxantes - inspire pelo nariz por alguns segundos, expire pela boca por 5 segundos. O professor dará um sinal para um aluno jogar pedra e isso durará enquanto eles concordarem com o sinal. Ao tocar tons, os alunos criam músicas relaxantes com a duração dos tons individualmente e em coro.

Co-funded by the European Union

Back to school
foundation of happiness

Unidade 1: Conceito "Corpo saudável - mente sã"

Como é que os alunos interagirão e trabalharão juntos?
Os alunos podem interagir com essas atividades de diversas formas, incluindo:

- Explorando Sons Diferentes: Os alunos podem usar a instrumentação de Orff para criar sons diferentes e explorar como cada som afeta o seu humor e emoções. Eles podem experimentar diferentes instrumentos, ritmos e tons para criar uma experiência musical única.

- Improvisação: Os alunos podem usar essas atividades para improvisar e criar a sua própria música. Eles podem trabalhar em pequenos grupos ou em classe para criar uma composição musical que reflita as suas emoções ou sentimentos.

- Relaxamento guiado: A musicoterapia também pode ser usada para promover o relaxamento e reduzir o stress. Os alunos podem ouvir música calmante ou participar de exercícios de relaxamento guiados enquanto tocam os instrumentos.

- Integração Sensorial: essas atividades também podem ser utilizadas para promover a integração sensorial. Os alunos podem ouvir música enquanto tocam os instrumentos e concentrar-se em como a música e os sons afetam os seus sentidos.

- Performance em Grupo: Os alunos podem trabalhar juntos para executar peças musicais usando a instrumentação de Orff. Eles podem praticar e ensaiar em grupo para criar uma apresentação musical coesa e harmoniosa.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Conceito "Corpo saudável - mente sã"

Que materiais e equipamentos serão utilizados?
Aqui estão alguns materiais e equipamentos que podem ser usados no ensino do conceito “Corpo Saudável, Mente Saudável”, incluindo a exploração de diferentes sons:

- Instrumentos: Uma variedade de instrumentos pode ser usada para explorar diferentes sons, como instrumentação de Orff, bateria, shakers, sinos e xilofones.
- Tapetes de ioga: Os tapetes de ioga podem ser usados durante exercícios de mindfulness, ioga ou atividades de alongamento.
- Equipamentos de ginástica: Equipamentos de ginástica, como faixas de resistência, blocos de ioga e bolas de exercícios, podem ser usados para atividades físicas e exercícios.
- Alto-falantes: Os alto-falantes podem ser usados para tocar música e sons calmantes durante exercícios de mindfulness e atividades de relaxamento.
- Quadro branco ou flipchart: Um quadro branco ou flipchart pode ser usado para anotar os conceitos, ideias ou atividades discutidas durante a aula.
- Materiais de arte: Materiais de arte, como marcadores, giz de cera e papel, podem ser usados para atividades como criar planos de refeições saudáveis, desenhar posteres ou desenhar as suas emoções.
- Computador ou Tablet: Um computador ou tablet pode ser usado para aceder recursos online, como passeios virtuais ou vídeos relacionados à saúde física e mental.
- Vídeos e gravações de áudio: Vídeos e gravações de áudio podem ser usados para ilustrar a conexão entre saúde física e mental ou para fornecer exercícios guiados de mindfulness e relaxamento.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Conceito "Corpo saudável - mente sã"

Aqui estão alguns exemplos aplicáveis a alunos com necessidades especiais (6-10 anos) no ensino do conceito "Corpo Saudável, Mente Saudável", incluindo a exploração de diferentes sons:

- Integração Sensorial: Para alunos com transtorno de processamento sensorial ou autismo, explorar diferentes sons pode ser uma ferramenta valiosa para a integração sensorial.
- Instrumentos Modificados: Os professores podem modificar os instrumentos para torná-los mais acessíveis para alunos com deficiências ou limitações físicas.
- Meditação e relaxamento guiados: Alunos com transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH) ou ansiedade podem ter dificuldade para se concentrar ou manter a calma. Exercícios guiados de meditação e relaxamento podem ajudá-los a regular suas emoções e reduzir o stress.
- Atividades baseadas em movimentos: Para alunos com deficiência física, os professores podem adaptar atividades baseadas em movimentos, como ioga ou dança, de acordo com suas competências.
- Suportes Visuais: Alunos com dificuldades de aprendizagem ou deficiências visuais podem se beneficiar de suportes visuais, como cronogramas de imagens, cronômetros visuais ou histórias sociais.

No geral, ao ensinar o conceito “Corpo Saudável, Mente Saudável” para alunos com necessidades especiais, é essencial usar uma variedade de abordagens e estratégias para acomodar suas necessidades e competências únicas.

Os professores podem modificar as atividades, utilizar equipamentos adaptativos, fornecer suporte visual e promover a integração sensorial para criar uma experiência de aprendizagem inclusiva e envolvente para todos os alunos.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Conceito "Corpo saudável - mente sã"

Exemplos de como os alunos podem e devem refletir sobre o que aprenderam nesta disciplina e acompanhar o seu progresso.

Reflexões Diárias: No final de cada dia, os alunos podem refletir sobre como se sentiram física e mentalmente ao longo do dia. Eles podem escrever ou desenhar em um diário para documentar os seus pensamentos e sentimentos e identificar quaisquer estratégias que usaram para se manterem saudáveis e positivos.

Estabelecimento de metas: Os alunos podem definir metas específicas relacionadas ao conceito "Corpo Saudável, Mente Saudável", como beber mais água, fazer mais exercícios ou praticar a mindfulness. Eles podem acompanhar o seu progresso em direção aos seus objetivos e comemorar suas conquistas.

Discussões em grupo: Os professores podem facilitar discussões em grupo onde os alunos podem compartilhar as suas experiências, fazer perguntas e oferecer sugestões uns aos outros. Isso pode incentivar a colaboração, a resolução de problemas e a aprendizagem entre pares.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Conceito "Corpo saudável - mente sã"

Há muitos benefícios em ensinar aos nossos alunos a importância de ter um corpo saudável e uma mente saudável. Aqui estão alguns dos principais benefícios:

Melhor saúde física: Ao ensinar aos alunos hábitos alimentares saudáveis, exercícios regulares e outras atividades físicas, estes serão capazes de manter um peso corporal saudável, reduzir o risco de doenças crônicas como diabetes e doenças cardíacas e desenvolver um sistema imunológico forte.

Saúde Mental Aprimorada: Ao promover técnicas de gestão de stress, mindfulness e outras práticas de saúde mental, os alunos estarão mais bem equipados para lidar com os desafios da vida, incluindo ansiedade e depressão.

Melhor desempenho académico: Uma mente e um corpo saudáveis levam a um melhor desempenho académico. Quando os alunos têm boa saúde física e estão mentalmente aptos, é mais provável que frequentem a escola regularmente, concentrem-se melhor e tenham melhor desempenho académico.

Aumento da autoestima: Ao ensinar os alunos a cuidar do corpo e da mente, eles se sentirão melhor consigo mesmos, o que pode levar ao aumento da autoestima e da confiança.

Hábitos para toda a vida: Quando os alunos aprendem sobre a importância de um corpo e mente saudáveis desde tenra idade, é mais provável que desenvolvam hábitos saudáveis que durarão a vida toda. Isso pode ajudar a prevenir doenças crónicas, melhorar a qualidade de vida e aumentar a longevidade.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Conceito "Corpo saudável - mente sã"

Recomendações para o envolvimento dos pais no apoio às atividades online das crianças

Incentive o seu filho a participar ativamente das atividades on-line relacionadas à unidade. Certifique-se de que eles entendam a importância de cuidar do corpo e da mente e os benefícios que isso traz.
Estabeleça uma rotina para o seu filho que inclua tempo para atividades físicas, alimentação saudável e relaxamento. Certifique-se de que eles tenham sono adequado e tempo para relaxar e desestressar.

Crie um ambiente de apoio e seguro para o seu filho participar de atividades online relacionadas à unidade. Certifique-se de que o dispositivo esteja em uma área visível e acessível da casa e monitore suas interações online.
Mantenha-se envolvido com a aprendizagem do seu filho fazendo perguntas e incentivando a discussão. Isto irá ajudá-los a integrar os conceitos da unidade na sua vida diária.

Modele comportamentos saudáveis para o seu filho, cuidando da sua própria saúde física e mental. Incentive o seu filho a acompanhá-lo em atividades físicas ou técnicas de relaxamento, como meditação ou respiração profunda.

Mantenha-se informado sobre os conteúdos e atividades abordados na unidade “Corpo São, Mente São”. Isto irá ajudá-lo a apoiar a aprendizagem do seu filho e a responder a quaisquer perguntas que ele possa ter.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: "A prática leva à perfeição"

Introdução à Unidade

"Se minha mente pode imaginar isso, se meu coração pode acreditar nisso, então eu posso fazer isso" "O sucesso não é finito, o fracasso não é fatal - a coragem é importante para continuar".

A frase "a prática leva à perfeição" é frequentemente usada usado para enfatizar a importância da persistência e dedicação no domínio de uma habilidade. No entanto, para alguns alunos, a ideia de ter que executar repetidamente uma tarefa ou praticar uma habilidade pode ser frustrante ou aborrecida. Isto pode ser especialmente verdadeiro para os alunos mais jovens, que podem ter períodos de atenção mais curtos e uma menor tolerância a atividades repetitivas.

Algumas possíveis coisas que os alunos de 6 a 10 anos podem achar irritantes na prática incluem:

- Repetição: Ter que fazer a mesma coisa repetidamente pode ser cansativo para alguns alunos. Podem sentir que não estão a fazer progressos ou que não estão a ser suficientemente desafiados.
- Demorado: Praticar uma habilidade pode levar muito tempo, o que pode interferir em outras atividades que os alunos gostam de fazer.
- Dificuldades: Algumas competências podem ser difíceis de dominar, o que pode ser frustrante para os alunos. Eles podem sentir que não são bons o suficiente ou que nunca serão capazes de melhorar.
- Falta de variedade: Fazer a mesma coisa repetidamente pode ser entediante para alguns alunos. Eles podem preferir ter mais variedade em as suas atividades para mantê-los engajados.
- Pressão: Alguns alunos podem se sentir pressionados a ter um bom desempenho ao praticar uma habilidade, o que pode criar ansiedade ou stress.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: "A prática leva à perfeição"

Energizer / Atividade

É importante proporcionar aos alunos um espaço amplo para a formação de uma roda. Deverá ter espaço suficiente para virar à esquerda e à direita, levantando as mãos e abaixando o agachamento sem interferência, depois prepare adesivos onde escreverão sobre o que é chato e o chapéu no qual inserirão os adesivos.

No início do exercício o professor irá preparar os alunos para trabalharem e exercitarem a autodisciplina através da atividade física de combinar movimentos esquerda - direita, cima - baixo, apoiando-se numa perna só. Dessa forma, exercitamos a concentração e ativamos as competências mentais dos alunos, pois eles precisam seguir as instruções do professor.

Os alunos devem escrever o que os incomoda no adesivo e colocá-lo em um chapéu. É um aviso para estes expressarem livremente a sua frustração, o que os aflige, e eles não estão prontos para dizer isso. O professor tira da cartola tentativas não assinadas, lê-as, discute os alunos, incentivando-os a expressar a sua opinião sobre como se controlar nessas situações.

Um exemplo de pensamento crítico pode ser o professor pedir ao aluno que identifique o seu erro, ou seja, a situação em que ele não conseguiu ser controlado e diga o que fazer nessa situação para evitar aquela experiência má no futuro.

Adaptável - As dificuldades de desenvolvimento, que não sabem escrever, podem ser expressas através de um desenho ou escrita com a ajuda de um assistente.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: "A prática leva à perfeição"

Resultado: O resultado do energizer no início da formação dos professores seria o aumento da energia e o foco na tarefa em questão.

- A respiração consciente pode aumentar os níveis de oxigénio no corpo, proporcionando um aumento de energia que pode ajudá-lo a se sentir mais alerta e concentrado.
- A respiração consciente pode ajudar a reduzir o stress, ativando o sistema nervoso parassimpático, responsável pela resposta de relaxamento do corpo.
- A respiração consciente pode melhorar o foco e a concentração, ajudando você a permanecer concentrado na tarefa e a concluir o trabalho com mais eficiência.
- Ao aumentar a energia, reduzir o stress e melhorar o foco, a respiração consciente pode ajudá-lo a ser mais produtivo e a realizar mais tarefas em menos tempo.
- A respiração consciente pode ajudar a limpar a sua mente e permitir que ideias criativas fluam mais livremente, levando a maior criatividade e inovação.
- A respiração consciente pode ajudar a regular as emoções e melhorar o humor, levando a uma perspectiva mais positiva e otimista.
- A respiração consciente pode ajudar a reduzir a ansiedade, promovendo o relaxamento e reduzindo os sintomas de ansiedade, como pensamentos acelerados e aumento da frequência cardíaca.
- A respiração consciente pode melhorar a saúde física, reduzindo a pressão arterial, melhorando a função pulmonar e promovendo a saúde cardiovascular geral.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: "A prática leva à perfeição"

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica

O conceito “Corpo Saudável, Mente Saudável” baseia-se na ideia de que a saúde do corpo e a saúde da mente estão interligadas e interdependentes. Reconhece que os aspetos físicos e mentais da saúde não estão separados, mas sim intimamente ligados.

Ter um corpo saudável envolve cuidar dos aspetos físicos da saúde, como manter uma alimentação balanceada, praticar exercícios regularmente e dormir o suficiente. Por outro lado, ter uma mente sã envolve cuidar dos aspetos mentais da saúde, como administrar o stress, praticar o autocuidado e cultivar emoções positivas.

Quando o corpo está saudável, ele pode apoiar a mente, fornecendo a energia, os nutrientes e o oxigênio necessários para funcionar de maneira ideal. Da mesma forma, quando a mente está saudável, ela pode apoiar o corpo, reduzindo o stress e promovendo o relaxamento, o que pode ajudar o corpo a curar-se e recuperar mais rapidamente.

No geral, o conceito "Corpo Saudável, Mente Saudável" enfatiza a importância de cuidar de ambos saúde física e mental para alcançar o bem-estar geral e uma melhor qualidade de vida.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: "A prática leva à perfeição"

Atividades

Atividade: Desenvolvendo a autodisciplina

Os alunos formam um círculo, praticamos virar para a direita e depois para o lado esquerdo, respirando profundamente o tempo todo, inspirando com as mãos para cima, expirando para baixo em posição agachada o tempo todo usando o corpo como instrumento e partes do corpo, melhorando a prontidão e concentração para as atividades seguintes.

Assim, praticamos atividade física, movimento, trabalho em equipa e treinamos os alunos para atividades mais fortes onde combinamos lados, direita-esquerda; para cima e para baixo, apoiando-se em uma perna só, dependendo das instruções do professor.

Com esta atividade praticamos a concentração, ativamos as competências mentais e direcionamos os alunos para todas as partes do corpo, desde os dedos dos pés até o último fio de cabelo da cabeça.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: "A prática leva à perfeição"

Como os alunos interagirão?

Com base na atividade descrita, é provável que os alunos interajam positivamente com ela. O uso do movimento e da atividade física pode ser envolvente e divertido para os alunos, especialmente quando combinado com exercícios de respiração profunda. Além disso, o uso do círculo e do trabalho em equipa pode promover o sentido de comunidade e estimular a interação social entre os alunos.

A atividade também oferece oportunidades para os alunos melhorarem as suas competências físicas, como equilíbrio e coordenação, e também as suas competências mentais, como concentração e foco. A incorporação de instruções do professor e movimentos variados pode desafiar os alunos a se adaptarem e a pensarem criticamente.

No geral, a atividade fornece uma abordagem holística à aprendizagem e pode ser benéfica para os alunos de várias formas. Incentiva a atividade física, o trabalho em equipa e o foco mental, ao mesmo tempo que oferece oportunidades de crescimento e desenvolvimento individual.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: "A prática leva à perfeição"

Como é que os alunos interagirão e trabalharão juntos?
A atividade descrita incentiva os alunos a interagir e trabalhar juntos de diversas formas.
Em primeiro lugar, formar um círculo proporciona um sentimento de unidade e incentiva os alunos a apoiarem-se e a comunicarem uns com os outros.

Em segundo lugar, virar para a direita e para a esquerda e seguir as instruções do professor exige que os alunos prestem atenção uns aos outros e se movam em sincronia, promovendo o trabalho em equipa e a coordenação.

Além disso, os exercícios de respiração profunda podem ajudar os alunos a relaxar e concentrar-se, enquanto os movimentos físicos podem ajudar a melhorar as suas capacidades motoras e equilíbrio. Ao usar seus corpos como instrumentos e partes do corpo, os alunos são incentivados a ter consciência de cada parte do seu corpo, promovendo a autoconsciência e a consciência corporal.

À medida que a atividade avança, as instruções do professor podem tornar-se mais desafiadoras, exigindo que os alunos combinem movimentos e utilizem diferentes partes do corpo, como ficar apoiados numa perna só. Isto pode incentivar ainda mais os alunos a trabalharem juntos e apoiarem-se uns aos outros, enquanto tentam dominar os novos movimentos e manter o equilíbrio.

No geral, a atividade promove o trabalho em equipa e a cooperação entre os alunos, ao mesmo tempo que incentiva o crescimento e o desenvolvimento individual.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: "A prática leva à perfeição"

Que materiais e equipamentos serão utilizados?

Com base na atividade descrita, são necessários suprimentos e equipamentos mínimos.
A atividade requer um espaço aberto, como um ginásio ou área externa, onde os alunos possam circular livremente.
Os alunos devem usar roupas confortáveis que permitam a livre circulação.
Nenhum equipamento é necessário para esta atividade. O foco é usar o corpo como instrumento e partes do corpo para praticar exercícios de movimento e respiração.

Dependendo da preferência do professor, pode ser tocada música de fundo para adicionar atmosfera à atividade. Dependendo da preferência do professor, pode ser tocada música de fundo para adicionar atmosfera à atividade.

"Weightless" de Marconi Union: Este ambiente instrumental foi demonstrado que a peça reduz a ansiedade e promove o relaxamento, tornando-a uma escolha ideal para uma atividade meditativa.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: "A prática leva à perfeição"

Exemplos aplicáveis a alunos com necessidades especiais

Ao adaptar a atividade para alunos com necessidades especiais, é importante considerar suas capacidades e limitações individuais. Aqui estão alguns exemplos de modificações que podem ser feitas:

- Para alunos com deficiência física ou limitação de mobilidade, é possível adaptar os movimentos para serem realizados na posição sentada. Por exemplo, eles podem virar a parte superior do corpo para a direita e para a esquerda ou levantar os braços para cima e para baixo enquanto estão sentados.

- Para alunos com deficiência visual, pode usar dicas verbais ou feedback tátil para orientar os seus movimentos. Por exemplo, pode usar um sino ou tambor para indicar quando é hora de mudar de direção ou guiar suavemente os braços ou pernas durante os movimentos.

- Para alunos com dificuldades de processamento sensorial, pode-se modificar a intensidade dos movimentos ou do ambiente. Por exemplo, pode ajustar o volume da música ou usar estímulos sensoriais calmantes, como cobertores pesados ou brinquedos agitados, para ajudá-los a regular os seus estímulos sensoriais.

- Para alunos com dificuldades cognitivas ou de atenção, pode simplificar os movimentos e dividi-los em etapas menores. Também pode usar recursos visuais, como fotos ou vídeos, para ajudá-los a compreender os movimentos e as instruções.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: "A prática leva à perfeição"

Aqui estão alguns exemplos de como os alunos mais novos (6-10 anos) podem refletir sobre a sua aprendizagem na disciplina "A prática leva à perfeição" e acompanhar o seu progresso:

- Incentive os alunos a estabelecerem metas específicas e alcançáveis para si próprios em relação ao assunto. Por exemplo, estes poderiam estabelecer uma meta de praticar uma habilidade específica por 10 minutos todos os dias durante uma semana. No final da semana, estes poderão refletir sobre o seu progresso e ajustar as suas metas conforme necessário.

- Crie um gráfico visual onde os alunos possam acompanhar o seu progresso ao longo do tempo. Por exemplo, eles podem marcar cada dia em que praticam uma habilidade ou usar adesivos para indicar os marcos alcançados.

- Incentive os alunos a darem feedbackconstrutivo uns aos outros durante as sessões práticas. Estes podem fazer perguntas como "O que fez bem?" e "O que poderia melhorar?" Isso ajuda-os a aprender a refletir sobre o seu próprio progresso, bem como sobre o progresso dos seus colegas.

- Incentive os alunos a comemorar os seus sucessos, não importa quão pequenos sejam. Por exemplo, estes podem se dar uma palmadinha nas costas por completar uma tarefa difícil ou dominar uma nova habilidade.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: "A prática leva à perfeição"

Os exemplos incluem auto-reflexão, pesquisa, questionários, jogos, testes e reflexão em pares ou em círculo. Aqui estão algumas ideias de jogos para o conceito “A prática leva à perfeição” para alunos de 6 a 10 anos que melhoram a inteligência física:

- Simon diz: Neste jogo clássico, o líder (ou “Simon”) dá comandos para os jogadores seguirem. Por exemplo, “Simon diz para tocar os dedos dos pés”, “Simon diz para saltar com um pé só”, “Simon diz para bater palmas”. Os jogadores só devem seguir comandos que começam com “Simon diz”. Este jogo ajuda a desenvolver a consciência e a coordenação corporal.

- Pista de obstáculos: monte uma pista de obstáculos com itens como cones, cordas de saltar, etc.. Desafie os alunos a concluir o curso o mais rápido possível, seguindo regras específicas, como saltar com um pé só nos baloiços ou rastejar sob os cones. Este jogo ajuda a desenvolver competências motoras e agilidade.

- Dança: Coloque uma música animada e incentive os alunos a dançar livremente, usando todo o corpo. Você também pode ensinar-lhes movimentos de dança específicos e desafiá-los a acompanhar. Este jogo ajuda a desenvolver ritmo, equilíbrio e coordenação.

- Sinal vermelho, sinal verde: Neste jogo, um jogador atua como o "semáforo" e grita "sinal verde" (que significa vá) e "sinal vermelho" (que significa pare). Os jogadores devem correr ou parar de acordo com os comandos. Este jogo ajuda a desenvolver o controlo corporal e as competências de escuta.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: "A prática leva à perfeição"

A reflexão em pares para o conceito “A prática leva à perfeição” aumenta a inteligência física:

- Faça com que os alunos trabalhem em pares e se revezem na execução de uma habilidade ou movimento. Após cada turno, o parceiro pode fornecer feedbacksobre o que fez bem e oferecer sugestões de melhoria. Isso ajuda os alunos a desenvolver a autoconsciência e a capacidade de dar e receber feedback

- Faça com que os alunos fiquem de frente para o parceiro e espelhem os movimentos uns dos outros. Eles podem se revezar como líder e seguidor. Após cada rodada, peça-lhes que reflitam sobre o que aprenderam sobre a consciência corporal e a importância de uma comunicação clara.

- Faça com que os alunos trabalhem juntos para alcançar um objetivo comum ou superar um desafio. Por exemplo, eles podem trabalhar juntos para equilibrar uma bola numa raquete ou completar uma pista de obstáculos. Após cada tentativa, estes podem refletir sobre o que aprenderam sobre trabalho em equipa e como podem usar a sua inteligência física para apoiar uns aos outros.

- Faça com que os alunos trabalhem em pares para criar uma curta sequência de dança ou movimento. Após cada rodada, estes poderão refletir sobre o que aprenderam sobre expressão criativa e a importância da coordenação física.

- Peça aos alunos que trabalhem em pares para criar uma representação visual de um movimento ou habilidade que estão a praticar.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: "A prática leva à perfeição"

Conclusão da unidade

O conceito “A prática leva à perfeição” é um componente crucial para o desenvolvimento da inteligência física em alunos de 6 a 10 anos. Conclusão da unidade se quisermos que seja compreensível para os alunos desta idade, sugerimos:

Parabéns, alunos! Concluiram a nossa unidade "A prática leva à perfeição"! Esperamos que tenham gostado de aprender como a prática pode ajudá-lo a melhorar as suas competências físicas e como estabelecer metas, manter-se motivado e refletir sobre o seu progresso pode ajudá-lo a se tornar ainda melhor.

Ao longo desta unidade, praticou diversas atividades físicas, como virar-se para a direita e para a esquerda, respirar profundamente e ficar apoiado em uma perna só, e aprendeu a usar o corpo como instrumento para melhorar a sua prontidão e concentração. Também trabalhou em pares e grupos, praticando trabalho em equipa e competências de comunicação.

Além disso, aprendeu como refletir sobre a sua aprendizagem e acompanhar o seu progresso usando perguntas como “O que é que aprenderam?” e “O que podem fazer para continuar a melhorar?”. Essas competências irão ajudá-lo não apenas nas atividades físicas, mas em todas as áreas da sua vida, pois a reflexão e o estabelecimento de metas são importantes para o crescimento e desenvolvimento pessoal.

Lembre-se, a prática leva à perfeição, mas não se trata de ser perfeito! Trata-se de fazer o seu melhor e melhorar com o tempo.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: "Movendo-se com propósito"

Introdução à Unidade

O conceito da unidade “Movimentar-se com propósito” está enraizado na ideia de que a atividade física, quando realizada com um propósito, pode ser mais gratificante para os alunos do que a atividade física realizada com o único propósito de exercício. Este conceito tem sido explorado no campo da pesquisa educacional e considerado uma forma eficaz de envolver os alunos na atividade física. Além disso, é importante para a saúde física, mental e emocional dos alunos e pode até ajudar a reduzir o stress e a ansiedade.

Exemplo de introdução:

Já foi solicitado a ajudar a limpar o seu quarto ou fazer algumas tarefas domésticas? Às vezes, essas tarefas podem parecer chatas ou sem importância, mas sabia que estas podem ser uma ótima oportunidade para fazer exercícios e movimentar o corpo com propósito?
Mover-se com propósito significa que está a praticar atividade física por um motivo ou objetivo específico, como limpar o quarto ou ajudar nas tarefas domésticas. Quando se move com propósito,, não está apenas exercitando o seu corpo, mas também a sua mente, porque está a concentrar-se em alcançar uma tarefa ou objetivo específico.

A atividade física é importante para a nossa saúde e bem-estar geral, e mover-se com propósito pode torná-la mais agradável e envolvente.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: "Movendo-se com propósito"

Energizer / Atividade

Os alunos podem estar na sala de aula, no ginásio, no jardim ou fazer a atividade online em casa.

O próprio professor ou através de personagem/avatar virtual pode iniciar a atividade energizadora e seguir a discussão relacionada a "Movendo-se com Propósito" que os alunos de 6 a 10 anos podem desfrutar:

Corrida de revezamento de limpeza

- Divida os alunos em equipas e forneça a cada equipa uma pequena área para limpar. Defina um cronómetro para um determinado período de tempo e instrua as equipas a limpar a sua área da maneira mais rápida e eficaz possível. Cada aluno deve completar pelo menos uma tarefa (como arrumar brinquedos, limpar superfícies ou guardar livros). Terminado o tempo, cada equipa deverá apresentar a sua área limpa ao professor para inspeção. A equipa com a área mais limpa vence a corrida!
- Este energizador não só faz com que os alunos se movam e se envolvam em atividades físicas, mas também lhes ensina a importância de trabalharem juntos em prol de um objetivo comum e de completarem tarefas com um propósito.

Após o energizador o professor pode perguntar:

- Quais são algumas atividades que faz todos os dias que podem ser transformadas em uma atividade física proposital?
- Como se sente com a limpeza e a arrumação?
- Acha que é mais agradável do que apenas se mover sem propósito?

Co-funded by the European Union

Unidade 3: "Movendo-se com propósito"

Energizader / Discussão

Aqui estão alguns resultados possíveis que pode ver:

Maior motivação – A natureza competitiva do jogo pode motivar os alunos a moverem-se de forma rápida e eficiente durante a limpeza.

Melhor gestão de tempo - O limite de tempo do jogo incentiva os alunos a usarem o seu tempo com sabedoria e trabalharem com eficiência para concluir as suas tarefas.

Espaço mais limpo - Como o objetivo do jogo é limpar a sala de aula, o espaço, o jardim, deverá notar uma melhoria notável na limpeza e organização do espaço.

Atividade divertida e envolvente - Como o jogo foi projetado para ser divertido e envolvente, é mais provável que os alunos gostem de participar na atividade e se sintam mais positivos em relação à limpeza em geral.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: "Movendo-se com propósito"

Conteúdo da unidade/Fundamentação teórica

Para alunos de 6 a 10 anos, a atividade física é particularmente importante, pois ajuda-os a desenvolver competências motoras grossas, melhorar a coordenação e construir ossos e músculos fortes. A atividade física regular também está associada à melhoria do desempenho académico, das competências sociais e da autoestima nessa faixa etária.
No entanto, fazer com que os alunos pratiquem atividades físicas às vezes pode ser um desafio.

É aqui que entra o conceito de “mover-se com propósito”. Ao dar à atividade física um objetivo ou propósito específico, como limpar a sala de aula ou ajudar nas tarefas domésticas, os alunos têm maior probabilidade de se sentirem motivados a participar e permanecerem envolvidos na atividade.

Além disso, "mover-se com propósito" pode ajudar os alunos a desenvolver competências importantes para a vida, como responsabilidade, trabalho em equipa e gestão de tempo. Ao ensinar os alunos a abordar a atividade física com uma mentalidade proposital, podemos ajudá-los a construir hábitos saudáveis que durarão a vida toda.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: "Movendo-se com propósito"

Conteúdo de formação, incluindo ferramentas e abordagens para formação ao vivo e on-line

- recursos visuais: para ajudar os alunos a compreender o conceito de "mover-se com propósito", use recursos visuais, como pósteres, infográficos ou vídeos, que demonstrem os benefícios do movimento proposital.
- jogos e atividades: envolvem movimentos intencionais e podem ser uma ótima forma de envolver os alunos e ensiná-los sobre o conceito de "movimento com propósito"
- prémios: Para motivar os alunos a participarem de movimentos propositais, considere fornecer incentivos como Badges, certificados ou pequenos prémios.
- reforço positivo: Incentive os alunos a continuar o movimento proposital usando reforço positivo. Elogie e reconheça os seus esforços e forneça feedback específico sobre o que fizeram bem.
- envolvimento dos pais: Para reforçar a importância do movimento proposital fora da sala de aula, envolva os pais e cuidadores, fornecendo recursos e informações sobre como incentivar o movimento proposital em casa. Isso pode ser feito através boletins informativos ou recursos online.
- tecnologia: a formação on-line pode utilizar a tecnologia (Avatar) para envolver os alunos em movimentos intencionais. Existem muitos recursos disponíveis, como vídeos ou jogos interativos, que podem ser usados para ensinar aos alunos os benefícios do movimento proposital e como incorporá-lo na sua rotina diária.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: "Movendo-se com propósito"

Abordagem à educação online

Quando se trata de educação on-line para a unidade "Movendo-se com Propósito" para alunos de 6 a 10 anos, é importante ter em mente que os jovens estudantes podem ter uma capacidade de atenção mais curta e podem ter dificuldades com o tempo prolongado de tela. Portanto, é importante usar uma variedade de métodos para mantê-los engajados e motivados durante toda a experiência de aprendizagem online. Aqui estão algumas abordagens a serem consideradas:

- Podemos incorporar facilmente o avatar em todas essas atividades.
- Incorpore jogos e atividades interativas - Jogos online e atividades interativas podem ser uma maneira divertida e envolvente de ensinar aos alunos sobre movimentos intencionais.
- Isso pode incluir gincanas virtuais, festas dançantes ou questionários interativos.
- Use video-aulas curtas - Video-aulas curtas podem ser uma maneira eficaz de ensinar aos alunos sobre movimentos intencionais sem sobrecarregá-los com muitas informações de uma só vez.
- Incentive o envolvimento dos pais - Incentive os pais a participarem da experiência de aprendizagem on-line, fornecendo recursos e dicas sobre como incorporar movimentos intencionais na rotina diária dos seus filhos.
- Forneça feedbacke reforço positivo – A educação online pode parecer impessoal, mas é importante fornecer feedbacke reforço positivo aos alunos durante toda a experiência de aprendizagem. Considere o uso de adesivos ou certificados virtuais para reconhecer seu progresso e esforços.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: "Movendo-se com propósito"

Atividades

Atividade 1. “Apodrecendo!”

Cuidar da saúde aliando jogos desportivos é também cuidar do meio ambiente. Ao organizar o pátio da escola, cuidar das plantas e praticar atividades desportivas, os alunos simplesmente cuidam da saúde. Recolhemos resíduos e levamos para determinado local do quintal destinado à compostagem ou recolha de lixo. Ao percorrer o pátio da escola, a professora cria um esquema de movimento que inclui movimento, respiração adequada, estar no ar e simplesmente cuidar do meio ambiente, mas também desenvolver a consciência do meio ambiente.

Estas atividades também podem ser alternativas para recolha de lixo ou limpeza do pátio da escola. Caso as condições meteorológicas não permitam estar ao ar livre, esta atividade seria adaptada para um espaço interior. Na escola aconteceria toda uma série de atividades onde os alunos teriam novamente um determinado caminho a seguir, os alunos teriam a tarefa de percorrer todas as salas da escola, regando as plantas que ali estão.

Em seguida, recolher os resíduos destinados à reciclagem e, em seguida, classificá-los em lixeiras para reciclagem. Com essas atividades, alcançariam grande parte dos objetivos traçados pelas atividades ao ar livre, como o desenvolvimento da consciência ambiental, do movimento e da respiração adequada.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: "Mover-se com propósito"

Como os alunos interagirão?

É provável que os alunos entre os 6 e os 10 anos interajam positivamente com esta abordagem de combinar jogos desportivos e cuidar do ambiente. Os alunos mais novos estão muitas vezes ansiosos por aprender sobre o mundo que os rodeia e desfrutar de atividades práticas, pelo que cuidar do pátio da escola e participar em atividades ambientais pode ser divertido e educativo para eles.

Ao combinar o movimento com a consciência ambiental, é provável que os alunos se tornem mais envolvidos e motivados nas suas atividades. O esquema de movimento criado pelo professor fornece uma estrutura clara para os alunos seguirem, o que pode ajudá-los a concentrar-se e a permanecer na tarefa.

A atividade física envolvida na limpeza do pátio da escola e na separação do lixo também pode ser divertida para os alunos mais jovens, pois eles podem se movimentar e trabalhar juntos em equipa. Além disso, incorporar atividades como regar plantas e separar materiais recicláveis pode ajudar os alunos a desenvolver um sentido de responsabilidade e propriedade pelo seu ambiente. Estes podem sentir-se orgulhosos dos seus esforços para cuidar do pátio da escola e podem ficar motivados a continuar com esses esforços.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: "Mover-se com propósito"

Como os alunos interagirão e trabalharão juntos?

Ao respeitar o crescimento e desenvolvimento adequados de cada aluno, os professores podem criar um ambiente de aprendizagem positivo que é ao mesmo tempo seguro e desafiador.

Os alunos podem sentir-se apoiados e encorajados a experimentar coisas novas e esforçar-se para melhorar as suas competências e competências. Além disso, trabalhar juntos nessas atividades pode ajudar os alunos a desenvolver competências sociais e promover um sentido de comunidade na sala de aula ou na escola.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: "Mover-se com propósito"

Que materiais e equipamentos serão utilizados?

Os suprimentos e equipamentos necessários para a Atividade 1 (Coleta de Resíduos) podem incluir luvas, sacos de lixo, recipientes de compostagem ou áreas designadas para lixo e, possivelmente, um carrinho de mão ou outra ferramenta para transportar resíduos mais pesados.

Para a Atividade 2 (Colheita de Frutas), os suprimentos necessários dependerão do tipo de fruta a ser colhida, mas podem incluir cestos ou sacos para recolha, escadas ou outras ferramentas para alcançar frutas altas e, possivelmente, luvas ou outro equipamento de proteção.

Para a Atividade 3 (Caça ao Tesouro), os suprimentos necessários dependerão do jogo específico que está a ser praticado, mas podem incluir cartas ou pistas, marcadores para indicar a localização dos “tesouros” e equipamentos desportivos se incorporarem jogos desportivos. Para todas as atividades devem ser usadas roupas e calçados adequados à atividade física e às condições externas.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: "Mover-se com propósito"

Exemplos aplicáveis a alunos com necessidades especiais

Para alunos com necessidades especiais, poderão ser necessárias adaptações para garantir que possam participar plenamente nas atividades.

Por exemplo, se um aluno tiver problemas de mobilidade, o jogo de caça ao tesouro pode ser adaptado para incluir objetos que estejam ao seu alcance, ou ele pode participar orientando os seus colegas sobre onde ir para encontrar o tesouro.

Se um aluno tiver problemas sensoriais, o professor poderá modificar a atividade usando diferentes texturas ou sons para envolver os seus sentidos. É importante individualizar as atividades para atender às necessidades únicas de cada aluno e fornecer apoio e acomodações conforme necessário para garantir o seu sucesso e prazer nas atividades.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: "Mover-se com propósito"

Exemplos de como os alunos podem e devem refletir sobre o que aprenderam nesta disciplina e acompanhar o seu progresso.
A reflexão e o acompanhamento do progresso são aspetos importantes da aprendizagem, e os alunos dos 6 aos 10 anos podem envolver-se em formas simples mas eficazes de o fazer. aqui estão alguns exemplos:

- Os alunos podem manter um diário onde escrevem sobre as suas experiências, pensamentos e sentimentos relacionados à unidade “Movendo-se com Propósito”. Estes podem refletir sobre as atividades que realizaram, o que aprenderam e como se sentiram durante as atividades.

- Os alunos podem avaliar o seu próprio progresso usando um sistema de classificação simples, como carinhas sorridentes ou estrelas. Depois de cada atividade, eles podem avaliar a si mesmos com base no desempenho, no esforço que dedicaram e no quanto gostaram da atividade.

- Os alunos podem definir metas relacionadas à unidade "Movendo-se com Propósito". Por exemplo, definir uma meta para melhorar a sua flexibilidade, resistência ou coordenação.

- Os alunos podem dar feedback uns aos outros sobre o seu desempenho durante as atividades. Eles podem oferecer críticas construtivas, incentivo e apoio para ajudar uns aos outros a melhorar.

- O professor pode facilitar discussões em classe onde os alunos podem compartilhar os seus pensamentos e experiências relacionadas à unidade “Movendo-se com Propósito”.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: "Concentração e movimento"

Introdução à Unidade

Já deve ter notado que quando está fisicamente ativo, a sua mente fica mais alerta e focada. Isso ocorre porque o movimento pode ajudar a melhorar a sua capacidade de concentração e atenção. Exploraremos diversas atividades físicas e práticas de mindfulness que nos ajudarão a desenvolver melhores competências de concentração.

Ao longo desta unidade, participaremos atividades divertidas e interativas que envolvem movimento e mindfulness. Exploraremos como a nossa respiração, corpo e mente estão todos conectados e como podemos usar essa conexão para melhorar a nossa capacidade de concentração. No final desta unidade, terá aprendido como usar práticas de movimento e mindfulness para melhorar o seu foco e concentração em diferentes áreas da sua vida.

No final desta unidade, terá uma melhor compreensão da concentração e do movimento e como eles estão relacionados. Terá aprendido novas competências para melhorar a sua concentração e divertir-se-á explorando os diferentes tipos de movimento. Então, prepare-se para se concentrar e se movimentar connosco nesta emocionante unidade!

Co-funded by the European Union

Unidade 4: "Concentração e movimento"

Energizer / Discussão

Localização: Os alunos podem estar na sala de aula, no jardim ou no ginásio.
Energizer "Dança Congelante de Concentração" -
Toque um pouco de música e peça aos alunos que dancem. Quando a música para, estes têm que congelar numa pose específica e mantê-la por alguns segundos. O problema é que chamará um objeto ou animal específico e os alunos terão que congelar numa pose que represente esse objeto ou animal. Este energizador não apenas fará com que os alunos se movam, mas também melhorará as suas competências auditivas e capacidade de concentração para seguir as instruções.

'Alongar e concentrar'
Peça aos alunos que se levantem e estiquem os braços o mais alto que puderem. Instrua-os a respirar fundo e segurar por alguns segundos. Ao expirar, peça-lhes que baixem os braços e toquem nos dedos dos pés.
Em seguida, peça que levantem novamente os braços, mas desta vez, com os olhos fechados.
Enquanto eles mantêm essa posição, peça-lhes que se concentrem na respiração e na sensação de alongamento.
Após alguns segundos, instrua-os a abrir os olhos e soltar lentamente os braços.
Este energizer ajuda os alunos a alongar o corpo, melhorar o fluxo sanguíneo e concentrar a mente na respiração e nas sensações físicas, o que pode ajudar a melhorar as suas competências de concentração.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: "Concentração e movimento"

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica

A atividade física promove o crescimento e desenvolvimento de novas conexões neurais no cérebro. O exercício aumenta o fluxo sanguíneo e a oxigenação, o que aumenta a entrega de nutrientes e a remoção de resíduos, incluindo toxinas que podem impactar negativamente a função cognitiva. O exercício também estimula a produção de hormonas e proteínas que apoiam o crescimento e a manutenção das células e conexões cerebrais. Isso pode levar a uma melhor capacidade de concentração e foco.

Incorporar atividades físicas e práticas de mindfulness nas nossas rotinas diárias pode fornecer uma combinação poderosa para melhorar as competências de concentração.

Ao combinar os benefícios do aumento do fluxo sanguíneo, da melhoria das conexões neurais, da melhoria do humor e da redução do stress com o foco e a clareza das práticas de mindfulness, podemos otimizar nossa capacidade de concentração e melhorar o nosso desempenho cognitivo geral.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: "Concentração e movimento"

Conteúdo de formação, incluindo ferramentas e abordagens para formação ao vivo e on-line:

- Atenção e concentração são competências essenciais para estudantes de todas as idades.
- Ficar parado e prestar atenção por longos períodos pode ser um desafio, principalmente para os estudantes.
- Este conteúdo de formação fornecerá ferramentas e abordagens para formação ao vivo e on-line para ajudar os alunos a melhorar a sua capacidade de concentração e atenção.

Ferramentas:

- Os tapetes de ioga podem ser usados para proporcionar um espaço confortável e seguro para os alunos se movimentarem.
- As bolas de exercício podem ser usadas como assento durante a aula ou como ferramenta para pausas de movimento.
- Faixas de resistência podem ser usadas para adicionar resistência a exercícios e alongamentos, tornando o movimento mais desafiador.
- As pranchas de equilíbrio podem ser usadas para melhorar o equilíbrio e a força central, ambos importantes para a concentração.
- Os brinquedos Fidget podem ser usados para proporcionar uma distração tátil para alunos que têm dificuldade em ficar parados.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: "Concentração e movimento"

Abordagem à educação online:

- Incorpore pausas para atividades físicas, como uma dança rápida ou uma sessão de alongamento.

- Incorporar vídeos ou recursos visuais interativos pode ajudar a manter os jovens estudantes envolvidos e motivados. Use vídeos animados ou imagens que ilustrem os benefícios do movimento físico na atenção e concentração e o Avatar pode ser uma das ferramentas.

- Transforme a experiência de aprendizagem num jogo para incentivar a participação e o entusiasmo. Use jogos online ou questionários interativos para tornar a aprendizagem mais divertida e envolvente.

- Use exemplos relacionáveis do mundo real, por exemplo, fale sobre como os atletas costumam usar movimentos e exercícios para ajudá-los a se concentrar durante jogos ou competições.

- Dê aos alunos oportunidades de participar em atividades físicas durante a aula, como imitar certos movimentos ou jogar jogos interativos que exijam movimento físico.

Co-funded by
the European Union

Unidade 4: "Concentração e movimento"

Atividades

Uma abordagem para desenvolver competências de concentração é usar atividades de Sudoku em combinação com exercícios de movimento direcionado. O Sudoku incentiva o pensamento criativo, usando poucas regras a seu favor, às vezes com novas táticas. O Sudoku também desenvolve o foco e a concentração, executando mentalmente uma série de passos necessários para resolver cada “problema”. E exige disciplina e perseverança, trabalhando para completar o quebra-cabeça. Isso desenvolve maior capacidade de atenção nos alunos.

Concluir um quebra-cabeça com sucesso traz sentimentos de satisfação, produzindo autoestima, motivando intrinsecamente a pessoa que resolve o quebra-cabeça. O Sudoku também defende que às vezes a viagem é mais interessante e valiosa do que o destino. Qualquer pessoa que saiba contar até 9 pode aprender Sudoku. É de baixa tecnologia, mas de alto valor.

Para começar, os alunos podem jogar Sudoku utilizando jogos de papel, com o professor ajudando-os a compreender as regras e prestando apoio quando encontrarem desafios. Durante a brincadeira, o professor pode orientar o olhar e os movimentos da criança, incluindo direcionar o movimento dos olhos, o movimento da parte superior do corpo (tronco e braços) e o movimento da parte inferior do corpo (joelhos, pernas e pés).

É importante incentivar os alunos a desenvolver estratégias de resolução de problemas e a persistir mesmo quando confrontados com tarefas difíceis.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: "Concentração e movimento"

Atividades

Sudoku é muito prático. É barato, em quase todos os jornais e muitas revistas. Existem livros de papel cheios de quebra-cabeças de dificuldade variada. O Sudoku funciona com todos os idiomas e é feito sozinho; não há necessidade de um parceiro. Este viaja facilmente, ocupando espaço insignificante e não requer eletricidade ou baterias. Isso pode ser feito em praticamente qualquer lugar, apenas com um lápis. Qualquer pessoa que saiba contar até 9 pode aprender Sudoku. É de baixa tecnologia, mas de alto valor.

Para começar, os alunos podem jogar Sudoku utilizando jogos de papel, com o professor ajudando-os a compreender as regras e prestando apoio quando encontrarem desafios. Durante a brincadeira, o professor pode orientar o olhar e os movimentos da criança, incluindo direcionar o movimento dos olhos, o movimento da parte superior do corpo (tronco e braços) e o movimento da parte inferior do corpo (joelhos, pernas e pés).

É importante incentivar os alunos a desenvolver estratégias de resolução de problemas e a persistir mesmo quando confrontados com tarefas difíceis. Depois de jogar Sudoku, os alunos podem assumir diferentes papéis e simular diversas soluções, utilizando expressões faciais e gestos para comunicar os seus processos de pensamento.

Ao combinar atividades de Sudoku com exercícios de movimento direcionado, os professores podem ajudar os alunos a desenvolver as suas capacidades de concentração, ao mesmo tempo que incentivam o envolvimento intelectual e a atividade física.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: "Concentração e movimento"

Como é que os alunos interagirão?

Os alunos terão a oportunidade de assumir diferentes papéis e simular diversas soluções, utilizando expressões faciais e gestos para comunicar os seus processos de pensamento. Isto incentiva o envolvimento intelectual e o pensamento crítico, ao mesmo tempo que promove a atividade física.

Como os alunos interagirão e trabalharão juntos?
Nesta abordagem, os alunos trabalharão principalmente individualmente para resolver quebra-cabeças de Sudoku enquanto recebem orientação e apoio do professor. No entanto, durante exercícios de movimento dirigido, eles podem ter oportunidades de interagir e trabalhar em conjunto, como quando simulam diferentes soluções e comunicam os seus processos de pensamento através de expressões faciais e gestos.

Além disso, o professor pode encorajar os alunos a partilharem as suas estratégias de resolução de problemas e oferecer apoio e incentivo aos seus pares quando confrontados com tarefas desafiantes. Isso pode promover um senso de comunidade e colaboração entre os alunos.

Co-funded by
the European Union

Unidade 4: "Concentração e movimento"

Que materiais e equipamentos serão utilizados?

-Jogos de Sudoku em papel: podem ser adquiridos ou impressos em fontes on-line.
- Lápis ou canetas para preencher as grelhas do Sudoku.
-Um professor ou adulto para orientar o olhar e os movimentos da criança durante o jogo Sudoku.

Espaço aberto: Uma sala ou área externa com espaço aberto para exercícios de movimento direcionado.
-Adereços como cones ou tapetes podem ser usados para fornecer dicas visuais ou alvos para exercícios de movimento.

Materiais de dramatização: Materiais como fantasias ou adereços podem ser usados para exercícios de dramatização.
-Um cronómetro ou relógio pode ser usado para definir limites de tempo para completar quebra-cabeças de Sudoku ou exercícios de movimento.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: "Concentração e movimento"

Exemplos aplicáveis a alunos com necessidades especiais

Aqui estão alguns exemplos de como adaptar atividades para alunos com necessidades especiais:
-Para alunos com deficiência visual, forneça-lhes quebra-cabeças Sudoku em letras grandes ou versões táteis que eles possam sentir e manisaltar. Use cores contrastantes para destacar os números e forneça dicas verbais para ajudá-los a entender o quebra-cabeça.

-Para alunos com deficiência motora, simplifique os movimentos físicos.

-Para alunos com autismo, forneça instruções e orientações claras para o jogo. Use recursos visuais, como imagens ou símbolos, para ajudá-los a compreender as regras. Você também pode criar uma programação visual para ajudá-los a compreender as etapas envolvidas no jogo Sudoku.

-Para alunos com TDAH, use atividades cronometradas para ajudá-los a se concentrar na tarefa em questão. Também pode dividir o quebra-cabeça Sudoku em secções menores e fornecer feedback positivo e recompensas por completar cada seção.

-Para alunos com deficiência cognitiva, use quebra-cabeças de Sudoku simplificados com menos números e espaços maiores.
Também pode fornecer dicas verbais e usar a repetição para ajudá-los a compreender as regras e o quebra-cabeça em si.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: "Concentração e movimento"

Diferentes formas de aprofundar ainda mais seu conhecimento

Incentive o movimento ao longo do dia, incorporando atividades físicas nas rotinas diárias. Por exemplo, peça aos alunos que façam polichinelos durante a transição entre as atividades ou faça uma caminhada ou alongamento entre as aulas.
Use jogos e atividades que envolvam movimento para ajudar os alunos a aprender e reter informações.

Incorpore práticas de mindfulness em atividades de movimento para ajudar os alunos a desenvolver a sua capacidade de concentração e atenção. Por exemplo, peça-lhes que se concentrem na respiração enquanto fazem ioga ou que pratiquem exercícios de respiração profunda enquanto fazem polichinelos.

Forneça reforço positivo e feedback quando os alunos praticam atividades físicas e demonstram maior concentração e atenção. Comemore seus sucessos e incentive-os a continuar incorporando movimentos em suas rotinas diárias.

Co-funded by
the European Union

Unidade 4: "Concentração e movimento"

Conclusão da unidade

Incorporar atividades físicas e práticas de mindfulness pode ser uma ótima maneira de melhorar as competências de concentração de alunos de 6 a 10 anos. Ao praticar atividades físicas como o Sudoku, os alunos podem melhorar suas competências de resolução de problemas e concentração.
Adicionar práticas de mindfulness, como respiração profunda e exercícios de visualização, também pode ajudar os alunos a acalmar a mente e reduzir o stress, levando a uma melhor concentração.

Durante as atividades físicas, é importante prestar atenção aos movimentos do corpo e focar na tarefa que tem em mãos.
Isso pode ajudar a melhorar a concentração e o foco mental. As práticas de mindfulness também podem ajudar os alunos a permanecerem presentes no momento e a reduzir distrações e pensamentos negativos.

Ao combinar atividade física e práticas de mindfulness, os alunos podem desenvolver importantes competências de concentração que podem beneficiá-los em muitos aspetos das suas vidas. Portanto, continue a praticar jogos como o Sudoku e incorporando práticas de mindfulness para melhorar as suas competências de concentração e levar uma vida mais feliz e saudável!

Co-funded by the European Union

Módulo 8 - Definição de metas e persistência

INTRODUÇÃO DO MÓDULO

Bem-vindo ao módulo "Definição de metas e persistência"! Este módulo foi desenvolvido para ajudar professores de alunos de 6 a 10 anos de idade a apoiá-los no desenvolvimento das competências e da mentalidade necessárias para estabelecer as bases para aprender como estabelecer metas e ser persistente diante de obstáculos.

Ao longo deste módulo, como professor, aprenderá como orientar os seus alunos a:

• Desenvolver foco e persistência: aprenderá estratégias para ajudar os seus alunos a permanecerem focados e motivados, mesmo diante de desafios e contratempos.

• Superando obstáculos: aprenderá como ajudar os seus alunos a identificar e superar obstáculos comuns ao sucesso, como o medo do fracasso ou a falta de recursos.

• Comemorar o progresso: aprenderá a importância de comemorar pequenas vitórias e de usar o diálogo interno positivo para se manter motivado.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Potencial e Talento

Introdução

Este módulo foi desenvolvido para ajudar os alunos a compreender e interpretar sinais sociais para promover relacionamentos saudáveis e desenvolver fortes competências interpessoais.

Através de atividades interativas, os alunos desenvolverão uma compreensão das expressões faciais, linguagem corporal, expressões verbais e normas culturais relacionadas à expressão de gratidão.

Ao adquirirem uma melhor experiência de consciência social, os alunos serão capazes de reconhecer sinais de acordo ou desacordo, aprovação ou desaprovação e outras emoções expressas através da comunicação não verbal. Além disso, o módulo avaliará a capacidade dos alunos de expressarem apreço de forma adequada por aqueles que os rodeiam.

Em última análise, este módulo visa equipar os alunos com as ferramentas necessárias para uma interação social bem-sucedida em qualquer ambiente.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Potencial e Talento

Energizer / Discussão:

Deixe os seus alunos entusiasmados e com energia para explorar os seus talentos e potencial com esta atividade divertida:

Comece pedindo aos alunos que se levantem e formem um círculo.
Em seguida, instrua-os a se revezarem para compartilhar algo em que sejam bons. Incentive-os a serem criativos e a pensarem fora da caixa - pode ser qualquer coisa, desde cantar a jogar futebol ou ser um grande ouvinte.

Depois que cada aluno compartilhar o seu talento, peça à restante turma que aplauda. Em seguida, passe para o próximo aluno do círculo.
Se um aluno não consegue pensar em alguma coisa, peça aos outros que digam no que acham que são bons. Se necessário, ajude com uma sugestão e faça com que todos aplaudam a criança novamente.

Esta atividade não só ajuda os alunos a reconhecer e valorizar os os seus próprios talentos e potencial, mas também promove um ambiente de sala de aula positivo e de apoio, onde todos podem sentir-se valorizados e celebrados.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Potencial e Talento

Resultado:

Os alunos ficarão mais engajados e energizados para explorar os seus talentos e potencial.
Os alunos serão incentivados a pensar de forma criativa e inovadora ao considerar os seus próprios talentos e potencial.
Os alunos desenvolverão um sentido de comunidade e apoio dentro da sala de aula enquanto torcem uns pelos outros e celebram os talentos e potencial uns dos outros.

Como professor, obterá informações sobre os talentos e potencial dos seus alunos, o que poderá ajudá-lo na preparação de planos e atividades de aulas futuras.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Potencial e Talento

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

Potencial refere-se às competências inatas do aluno e à capacidade de aprender e crescer. Cada aluno tem um potencial único e cabe aos professores ajudá-los a descobri-lo e desenvolvê-lo. Contudo, o potencial por si só não é suficiente. O talento é o resultado do desenvolvimento desse potencial através muito trabalho, prática e dedicação. É importante que os professores compreendam que o talento não é apenas inato, mas também pode ser nutrido e desenvolvido através do esforço e da persistência.

Outro aspeto importante do talento é que ele pode se manifestar de diferentes formas. A teoria das inteligências múltiplas de Howard Gardner propõe que existem muitos tipos diferentes de inteligência, incluindo musical, corporal-cinestésica, espacial, linguística, lógico-matemática, interpessoal e intrapessoal. Os professores devem esforçar-se por reconhecer e celebrar a diversidade de talentos e inteligência na sua sala de aula e proporcionar oportunidades aos alunos para desenvolverem e demonstrarem as suas capacidades únicas.

Também é importante ajudar os alunos a compreender que todos têm pontos fortes e fracos e que não há problema em lutar e cometer erros. Os professores podem incentivar uma mentalidade construtiva nos seus alunos, enfatizando a importância do esforço e da persistência, em vez de apenas a habilidade natural.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Potencial e Talento

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

A educação online pode proporcionar oportunidades para os alunos explorarem o seu potencial e talentos de formas novas e inovadoras. Com o uso da tecnologia, os alunos podem aceder a uma ampla gama de recursos e materiais, conectar-se com especialistas em diversas áreas e colaborar com colegas de diferentes partes do mundo.

As plataformas online também podem permitir experiências de aprendizagem personalizadas que atendam às necessidades e pontos fortes individuais dos alunos, proporcionando oportunidades para que os alunos desenvolvam os seus talentos à sua forma única.

No entanto, é importante notar que a aprendizagem online não deve substituir o valor das interações presenciais e das experiências práticas, especialmente para os alunos mais jovens que beneficiam enormemente das oportunidades de aprendizagem social e emocional na sala de aula.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Potencial e Talento

Atividades / Exercícios:

Instruções adicionais à Unidade incluindo modificações para alunos com necessidades especiais e para ensino em ambiente online:

Preparação: Reúna materiais que representem cada uma das oito áreas de inteligência (inteligente musical, inteligente com imagens, inteligente com o corpo, inteligente com pessoas, inteligente com palavras, inteligente com lógica, inteligente com a natureza e inteligente com a própria pessoa) e coloque-os em secções designadas da sala.

Divida em equipas: divida a turma em oito equipas diferentes e convide cada equipa para começar em uma seção específica da sala. Certifique-se de que cada equipa tenha um ponto de partida designado e espaço suficiente para explorar e jogar.

Tempo de Exploração: Explique aos alunos que eles terão três minutos para explorar livremente os itens e brincar em cada seção. Incentive-os a usar os sentidos e a serem criativos durante esse período. Defina um cronómetro para três minutos e deixe os alunos explorarem.

Troca de equipas: Após três minutos, sinalize o fim do tempo de exploração e instrua cada equipa a passar para a próxima seção da sala. Repita esse processo até que cada equipa tenha visitado todas as oito secções.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Potencial e Talento

Atividades / Exercícios:

Momento de discussão: Depois que todas as equipas tiverem ido para todas as secções, convide os alunos a sentarem-se em círculo. Rotule cada seção da seguinte forma: inteligente para música, inteligente para imagens, inteligente para o corpo, inteligente para pessoas, inteligente para palavras, inteligente para lógica, inteligente para a natureza e inteligente para si mesmo. Explique que estas oito áreas da inteligência foram introduzidas pela primeira vez por Howard Gardner, um famoso cientista que acreditava que as pessoas podem ser boas em coisas diferentes.

Enfatize a diversidade de competências: enfatize o facto de que o mundo é um lugar colorido graças a todas as diferentes competências que as pessoas possuem. Explique que todos têm talentos e pontos fortes únicos e que devem ser celebrados. Lembre aos alunos que se eles são bons em alguma coisa, isso também significa que podem não ser tão bons em outra coisa.

Atividades para alunos com necessidades especiais:
Para alunos com necessidades especiais, podem ser feitas modificações para garantir que possam participar plenamente da atividade. Por exemplo, se um aluno tiver problemas de mobilidade, o professor pode prestar assistência ou adaptar a atividade para torná-la mais acessível. Para alunos com deficiência auditiva, o professor pode usar recursos visuais, como imagens ou instruções escritas, para acompanhar as instruções verbais.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Potencial e Talento

Atividades/ Exercícios:

Também pode:
Use materiais sensoriais que atendam a diferentes estilos e competências de aprendizagem, como materiais táteis para alunos com deficiência visual ou atividades baseadas em movimento para alunos com deficiência física. Reserve mais tempo para explorar e trocar de equipa, se necessário. Use recursos visuais, como imagens ou diagramas, para ajudar os alunos a compreender as diferentes áreas da inteligência.

Atividades para aprendizagem on-line:

Para a aprendizagem online, a atividade pode ser adaptada para fazer uso de ferramentas virtuais. O professor pode criar uma plataforma digital onde os alunos possam aceder as diferentes secções e explorar os itens virtualmente. O professor também pode usar salas temáticas em uma ferramenta de videoconferência para simular a experiência de estar em diferentes secções da sala. O professor pode compartilhar telas e usar recursos visuais como imagens ou vídeos para acompanhar as instruções verbais.
Utilize plataformas virtuais para criar diferentes salas ou secções para cada área de inteligência.
Incentive os alunos a compartilharem seus talentos e competências únicos através apresentações multimídia ou discussões em grupo.
Use questionários ou jogos online para ajudar os alunos a identificar os seus pontos fortes e áreas de interesse.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Potencial e Talento

Atividades / Exercícios:

Aqui estão algumas atividades adicionais que podem ser usadas para aprendizagem on-line:

Demonstração de talentos: peça a cada aluno que compartilhe um talento ou habilidade que possui. Estes podem demonstrar isso através um vídeo ou de uma apresentação ao vivo. Incentive os alunos a celebrarem as suas diferenças e reconhecerem que cada um tem os seus talentos únicos.

Adivinhe o meu talento: Atribua a cada aluno um talento ou habilidade e peça-lhes que o descrevam sem revelar o que é. Os outros alunos devem adivinhar qual o talento ou habilidade está sendo descrito. Esta atividade incentiva os alunos a pensar criativamente e a desenvolver as suas competências de comunicação.

Caça a talentos: Peça aos alunos que encontrem exemplos de pessoas que tiveram sucesso numa área relacionada com os seus talentos ou interesses. Eles podem criar uma apresentação ou uma colagem para mostrar o que encontraram. Esta atividade incentiva os alunos a explorar diferentes carreiras e ajuda-os a desenvolver as suas competências de pesquisa.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Potencial e Talento

Resultado:

Para os alunos essas atividades resultam em:

- Maior consciência dos seus próprios pontos fortes e talentos
- Maior apreciação pela diversidade de talentos entre os seus pares
- Oportunidades para desenvolver competências socioemocionais, como empatia e autoconsciência, à medida que discutem e refletem sobre os seus próprios pontos fortes e talentos e os dos outros
- Ambiente de aprendizagem inclusivo onde alunos com diferentes estilos e competências de aprendizagem podem se sentir valorizados e apoiados

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Potencial e Talento

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

Abaixo, encontra alguns links úteis para professores ampliarem os seus conhecimentos sobre potencial e talento:

- "A Psicologia da Alta Capacidade e Talento", da Dra. Rena F. Subotnik
- "Instrução diferenciadora para alunos superdotados", pela Dra. Carol Ann Tomlinson
- "Nutrindo e desenvolvendo talentos em crianças" da família Verywell

Atividades:

- "Caça ao Tesouro aos Pontos Fortes" do Big Life Journal
- Planilha "Meus talentos especiais" do Therapist Aid
- Atividade "Talent Show" de Education.com

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Potencial e Talento

Conclusão da unidade:

Concluindo, compreender e desenvolver o potencial e os talentos dos jovens estudantes é crucial para o seu crescimento pessoal e sucesso académico. Ao reconhecer e nutrir os pontos fortes individuais, os professores podem ajudar os seus alunos a desenvolver confiança, motivação e uma atitude positiva em relação à aprendizagem. Ao utilizar uma variedade de estratégias e atividades de ensino que atendem a diversos estilos de aprendizagem, os professores podem criar um ambiente de aprendizagem inclusivo e envolvente para todos os alunos, incluindo aqueles com necessidades especiais.

Recomendações para o envolvimento dos pais no apoio às atividades online das crianças:

Incentive as crianças a explorarem os seus interesses online: Os pais podem orientar os seus filhos a explorar vários recursos online relacionados com os seus interesses e talentos. Isso pode incluir sites educacionais, tutoriais online e vídeos que podem ajudar a desenvolver suas competências.

Monitorize as suas atividades online: É importante que os pais monitorizem as atividades online dos seus filhos para garantir que estão seguros e protegidos. Isso pode envolver a configuração de controlos parentais, o monitoramento de suas comunicações on-line e a supervisão do uso da Internet.

Participe atividades online com as crianças: Os pais também podem participar de atividades online com os seus filhos, jogando jogos educativos, assistindo a vídeos ou explorando diferentes tópicos relacionados aos seus interesses.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Mindset de crescimento e coragem

Introdução

Este módulo foi desenvolvido para ajudar os alunos a compreender e interpretar sinais sociais para promover relacionamentos saudáveis e desenvolver fortes competências interpessoais. Através de atividades interativas, os alunos desenvolverão uma compreensão das expressões faciais, linguagem corporal, expressões verbais e normas culturais relacionadas à expressão de gratidão.

Ao adquirirem uma melhor experiência de consciência social, os alunos serão capazes de reconhecer sinais de acordo ou desacordo, aprovação ou desaprovação e outras emoções expressas através da comunicação não verbal. Além disso, o módulo avaliará a capacidade dos alunos de expressarem apreço de forma adequada por aqueles que os rodeiam.

Em última análise, este módulo visa equipar os alunos com as ferramentas necessárias para uma interação social bem-sucedida em qualquer ambiente.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Mindset de crescimento e coragem

Energizer / Discussão:

Experimente esta atividade energizante:

Peça aos seus alunos que se levantem e formem um círculo. Explique aos alunos que vão jogar um jogo chamado "Eu consigo!" Para jogar, invocará um desafio físico, como "tocar os dedos dos pés" ou "fazer um polichinelo". Depois de lançar o desafio, todos os alunos tentarão completá-lo.

No entanto, há um problema! Antes de tentarem o desafio, devem dizer para si mesmos: "Eu consigo!" Incentive os alunos a continuarem tentando e dizendo “Eu consigo!” mesmo que não tenham sucesso na primeira tentativa.

Após cada desafio, pergunte aos alunos como se sentiram quando conseguiram concluí-lo. Disse "Eu consigo!" ajude-os? Pode continuar a jogar com diferentes desafios até que os alunos estejam prontos para passar para a próxima atividade.

Esta atividade energizante é uma ótima maneira de apresentar os conceitos de coragem e mentalidade construtiva aos seus jovens alunos de uma forma divertida e interativa. Ao incentivá-los a continuar tentando e acreditando em si mesmos, pode ajudá-los a desenvolver uma atitude positiva em relação aos desafios e contratempos.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Mindset de crescimento e coragem

Energizer / Discussão:

Modificar as exigências físicas: Para alunos que possam ter deficiências ou limitações físicas, o exercício Star Jump pode ser modificado para melhor se adequar às suas competências. Por exemplo, estes poderiam fazer saltos estelares sentados ou usar dispositivos auxiliares como faixas de resistência.

Ajuste o nível de dificuldade: Para alunos com deficiência cognitiva, a atividade pode ser ajustada para ser mais ou menos desafiadora dependendo das suas competências. Por exemplo, pode ajustar o número de saltos estelares necessários ou usar recursos visuais para ajudá-los a compreender o conceito de coragem e mentalidade construtiva.

Resultado:

Esta atividade energizadora pode:

- Ajudar os alunos a desenvolver uma mentalidade construtiva, incentivando-os a ver os desafios como oportunidades de crescimento e melhoria.
- Promover um sentido de perseverança e determinação nos alunos, mostrando-lhes que o sucesso geralmente requer esforço e persistência.
- Promover a atividade física e a coordenação, o que pode beneficiar a saúde e o bem-estar geral dos alunos.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Mindset de crescimento e coragem

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

A coragem e a mentalidade construtiva são dois conceitos essenciais com os quais os professores de jovens estudantes devem estar familiarizados. Grit refere-se à capacidade de perseverar e persistir diante de desafios e obstáculos. Isto envolve manter um objetivo de longo prazo, apesar dos contratempos, e continuar a trabalhar para alcançá-lo através de esforço, determinação e resiliência. Por outro lado, a mentalidade construtiva é a crença de que as competências e a inteligência de uma pessoa podem ser desenvolvidas através trabalho árduo, dedicação e vontade de aprender com os erros.

No contexto da educação online para jovens estudantes, é importante que os professores cultivem um ambiente que promova a coragem e a mentalidade construtiva. Isso pode envolver o estabelecimento de metas alcançáveis, fornecer feedback e incentivo e ensinar aos alunos como aprender com os erros. Além disso, incorporar atividades interativas e envolventes na experiência de aprendizagem on-line pode ajudar os alunos a desenvolver um senso de perseverança e uma crença na sua capacidade de melhorar.

Também é importante que os professores reconheçam e acomodem os desafios únicos que a aprendizagem online pode apresentar para alguns alunos, tais como distrações e dificuldades na gestão do tempo.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Mindset de crescimento e coragem

Atividades / Exercícios:

Atividade de Inteligência Múltipla

Comece por pedir aos alunos que listem os diferentes tipos de "inteligente", como inteligente em música, inteligente em imagem, inteligente em corpo, inteligente em pessoas, inteligente em palavras, inteligente em lógica, inteligente em natureza e inteligente em si mesmo. Incentive-os a dar um exemplo para cada profissão de cada tipo “inteligente” e a escrever tudo num flipchart ou no quadro.

Depois, pergunte aos alunos o que pensam sobre estas profissões – as pessoas tornam-se bons músicos ou artistas só porque são talentosas? Ou será que médicos, carpinteiros ou esportistas ficam bons por uma ou duas semanas de aprendizado e formação? Peça aos alunos que pensem em um exemplo de como eles mesmos se tornaram melhores em alguma coisa ao longo do tempo. Se eles não conseguirem pensar em algo, peça-lhes que leiam ou escrevam, etc.

Jogo de aquecimento: Peça aos alunos que se levantem e se dividam em grupos de 10. Cada grupo recebe uma corda no chão e é convidado a saltar juntos do outro lado da corda. A única regra é que todos do grupo saltem ao mesmo tempo. Não dê muitas instruções, mas faça perguntas direcionadas. No final do jogo, pergunte aos alunos se no final melhoraram e se responderem sim - pergunte o que acham que ajudou. Se disserem “não”, pergunte novamente o que o grupo acha que precisa para ter sucesso.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Mindset de crescimento e coragem

Atividades / Exercícios:

Hora da história

Convide os alunos a sentarem-se em círculo e ouvirem um conto. A história precisa de ajuda para ser contada, então peça aos alunos que ajudem com sons e movimentos. Comece a contar a fábula de Esopo sobre a Lebre e a Tartaruga. Os alunos são convidados a emitir sons e demonstrar as ações da história à medida que são contadas.

Prática: Peça aos alunos que desenhem a parte da história que mais gostaram. Enquanto os alunos desenham, conte-lhes sobre a importante qualidade da coragem e de não desistir. Pergunte-lhes por que acham que a coragem é importante para a vida e como isso pode ajudá-los.

Atividades para alunos com necessidades especiais:

- Permita que os alunos expressem os seus pensamentos e ideias da maneira que melhor lhes convier. Isso pode ser através desenho, escrita ou verbalização.
- Forneça recursos visuais para apoiar a compreensão de conceitos e instruções.
- Modifique o jogo e as atividades da história para atender às necessidades e competências individuais.

Atividades para aprendizagem on-line:

- Use um quadro branco virtual para listar os diferentes tipos de “inteligências”.
- Substitua o jogo de aquecimento por uma atividade virtual em grupo, como um questionário ou quebra-cabeça online.
- Use ferramentas de desenho digital ou planilhas para a atividade prática.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Mindset de crescimento e coragem

Resultado:

Estas atividades ajudam os alunos a:

- Desenvolver a compreensão dos diferentes tipos de inteligência e de como diferentes profissões exigem diferentes tipos de inteligência
- Reconhecer que o sucesso e o desenvolvimento de competências exigem tempo, esforço e prática, e que o talento natural por si só nem sempre é suficiente
- Desenvolver a sua coordenação física e competências de trabalho em equipa através da atividade de saltar corda
- Desenvolver as suas competências de ouvir e contar histórias, bem como a sua criatividade e imaginação através da atividade de contar histórias

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Mindset de crescimento e coragem

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

Atividades de mentalidade de crescimento para crianças: https://biglifejournal.com/blogs/blog/growth-mindset-activities-for-kids

Desenvolvendo uma mentalidade de crescimento nos seus alunos: https://www.edutopia.org/article/developing-growth-mindset-your-students

Garra: um ingrediente chave para o sucesso: https://www.edutopia.org/article/grit-key-ingredient-success

Cultivando a mentalidade de coragem e crescimento em alunos com deficiência: https://www.speechandlanguagekids.com/cultivating-grit-and-growth-mindset-in-students-with-disabilities/

10 formas simples de desenvolver uma mentalidade de crescimento em sua sala de aula: https://www.teachthought.com/learning/10-simple-ways-develop-growth-mindset-classroom/

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Mindset de crescimento e coragem

Conclusão da unidade:

Concluindo, esta unidade sobre mentalidade construtiva e coragem foi projetada para o ajudar, como professor, a apoiar os seus jovens alunos no desenvolvimento de uma mentalidade construtiva e coragem, e para incentivá-los a perseverar nos desafios e fracassos. Ao promover a ideia de que a inteligência e o talento podem ser desenvolvidos através de trabalho árduo e perseverança, pode ajudar os seus alunos a se tornarem alunos mais confiantes, resilientes e bem-sucedidos. através uma variedade de atividades, pode ensinar aos seus alunos a importância do esforço, da persistência e da determinação e inspirá-los a estabelecer e alcançar metas desafiadoras. Lembre-se, com uma mentalidade construtiva e coragem, os seus alunos podem superar qualquer obstáculo e atingir todo o seu potencial.

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online das crianças:

Os pais podem incentivar os filhos a estabelecer metas alcançáveis e apoiá-los no acompanhamento do seu progresso através de aplicações online. Isso pode ajudar as crianças a construir uma mentalidade construtiva e a desenvolver coragem à medida que trabalham para atingir seus objetivos.

Existem muitos recursos online disponíveis para os pais ajudarem a apoiar a mentalidade construtiva e o desenvolvimento da coragem dos seus filhos. Isso pode incluir vídeos, artigos e atividades que os pais podem usar para iniciar discussões e reforçar hábitos positivos, como a Khan Academy no idioma local ou os vídeos do GoNoodle.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Foco

Introdução

Desenvolver o foco é um aspeto crucial do crescimento académico e pessoal de uma criança. É uma habilidade que pode ajudá-los a permanecer engajados na aprendizagem, administrar o seu tempo com eficiência e atingir os seus objetivos.

Como professor, desempenha um papel vital ajudando os seus alunos a desenvolver competências de foco e atenção. Ao fornecer um ambiente de aprendizagem favorável e incorporar atividades que promovam o foco, pode ajudar os seus alunos a desenvolver as competências necessárias para ter sucesso na sala de aula e fora dela.

Nesta unidade, exploraremos diversas estratégias e técnicas que você pode usar para ajudar seus alunos de 6 a 10 anos a desenvolver competências de foco e atenção. Juntos, criaremos um ambiente de aprendizagem divertido e envolvente que promove o desenvolvimento de competências de foco e ajuda os seus alunos a atingirem todo o seu potencial.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Foco

Energizer / Discussão:

Para esta atividade energizadora, precisará encher um balão e fazer com que os alunos formem duas filas, um de frente para o outro. Comece por explicar o objetivo do jogo: acertar o balão sobre a cabeça da outra equipa e fazer com que ele caia no chão atrás deles. O problema é que eles só podem usar uma mão para acertar o balão.

Para começar, peça a um aluno de cada fila que dê um passo à frente e fique de frente um para o outro. Eles baterão no balão para frente e para trás usando apenas uma mão. Depois de alguns segundos, peça aos demais alunos da fila que se revezem para acertar o balão. Incentive-os a manter o foco no balão e a usar a coordenação olho-mão para acertá-lo na cabeça da outra equipa.

À medida que o jogo avança, você pode aumentar o nível de dificuldade fazendo com que os alunos se afastem ou batam no balão com a mão não dominante. Este jogo é uma forma divertida e ativa de ajudar os alunos a desenvolver o foco e a coordenação olho-mão, ao mesmo tempo que promove o trabalho em equipa e a competição saudável.

Resultado:

Este energizador ajuda os alunos a:

- Desenvolveras suas competências de foco e concentração
- Melhorar a coordenação olho-mão
- Melhorar as suas competências de trabalho em equipa e comunicação
- Aumentar a sua atividade física e níveis gerais de energia

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Foco

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

Concentração e foco são competências importantes para os jovens estudantes desenvolverem. Concentração é a capacidade de direcionar a atenção para uma tarefa ou atividade específica por um período prolongado de tempo. Foco é a capacidade de manter a atenção e ignorar distrações.

Existem muitos fatores que podem afetar a capacidade de concentração e atenção de uma criança, incluindo o nível de interesse na tarefa, o ambiente em que se encontra e o seu estado emocional. Os professores podem ajudar os seus alunos a desenvolver estas competências, proporcionando um ambiente de aprendizagem estruturado e envolvente, reduzindo as distrações e utilizando técnicas como o reforço positivo para encorajar e recompensar o comportamento focado.

A pesquisa mostrou que atividades como mindfulness e meditação também podem ser eficazes para melhorar a concentração e o foco em crianças pequenas. Essas atividades podem ajudar os alunos a tornarem-se mais conscientes dos seus pensamentos e sentimentos e a aprender como geri-los de uma forma que apoie a sua capacidade de concentração.

No geral, desenvolver competências de concentração e foco em jovens estudantes é importante para o seu sucesso académico e crescimento pessoal. Como professores, é nossa responsabilidade criar um ambiente de apoio e oferecer oportunidades para que os nossos alunos desenvolvam e fortaleçam essas competências.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Foco

Atividades / Exercícios:

Revisão:
Antes de iniciar a atividade, o professor deve certificar-se de que todos os alunos compreenderam o tema em discussão. Pode ser útil explicar por que é importante ler sobre personagens que acreditam no auto-aperfeiçoamento e como isso pode inspirar os alunos a desenvolver uma mentalidade construtiva.

Para alunos com necessidades especiais: O professor pode usar recursos visuais, como fotos ou vídeos, para ilustrar a importância do autoaperfeiçoamento e da mentalidade construtiva. Eles também podem simplificar a discussão e usar uma linguagem simples para garantir que todos os alunos entendam.

Para aprendizagem online: O professor pode usar um quadro branco virtual ou um documento compartilhado para facilitar a discussão. Eles também podem usar salas de descanso para discussões em pequenos grupos.

Aquecimento:
O professor deve dar instruções claras para cada ação e incentivar os alunos a usarem a imaginação e a criatividade. Eles também podem fazer perguntas de acompanhamento após cada ação para promover a comunicação e a socialização entre os alunos.

Para alunos com necessidades especiais: O professor pode fornecer dicas físicas ou instruções para ajudar os alunos a compreender e seguir as instruções. Estes também podem ajustar as ações de acordo com as capacidades físicas dos alunos.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Foco

Atividades / Exercícios:

Para aprendizagem online: O professor pode usar uma plataforma de videoconferência com fundo virtual e incentivar os alunos a usar a função de chat para compartilhar os seus pensamentos e reações.

Jogo - Uma Foto da Aula:
O professor deve fornecer instruções claras para o jogo e enfatizar a importância do foco e da concentração. Eles também podem incentivar os alunos a serem criativos e a usar a imaginação ao desenhar as diferentes partes do corpo.

Para alunos com necessidades especiais: O professor pode dar suporte individualizado e ajustar o jogo de acordo com as competências dos alunos. Estes também podem usar materiais táteis como argila ou play-doh para alunos que têm dificuldade em desenhar.

Para aprendizagem on-line: O professor pode usar um quadro branco virtual ou um aplicativo de desenho e incentivar os alunos a compartilharem seus desenhos usando a função de compartilhamento de tela.

Tempo sozinho:
O professor deve explicar o propósito do tempo solo e dar instruções claras sobre como usar o tempo. Eles também podem oferecer opções para alunos que podem ter dificuldade em sentar em silêncio, como música tranquila ou um brinquedo agitado.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Foco

Atividades / Exercícios:

Para aprendizagem on-line: o professor pode usar salas de descanso para suporte individualizado e fornecer dicas visuais ou auditivas para ajudar os alunos a manter o foco durante o tempo individual.

Jogo - Um momento para lembrar:
O professor deve fornecer instruções claras para o jogo e enfatizar a importância das competências de concentração e memória. Eles também podem incentivar os alunos a trabalharem juntos como uma equipa e apoiarem uns aos outros.
Para alunos com necessidades especiais: O professor pode dar suporte individualizado e ajustar o jogo de acordo com as competências dos alunos. Eles também podem usar recursos visuais ou manipulativos para ajudar os alunos a se lembrarem dos itens.

Para aprendizagem on-line: O professor pode usar um quadro branco virtual ou um documento compartilhado para exibir os itens e incentivar os alunos a trabalharem juntos em salas temáticas. Eles também podem usar jogos de memória online para reforçar o conceito de concentração e memória.

Resultado:

Estas atividades:

- Promovem a escuta ativa e a participação na aula
- Incentivam a criatividade e a imaginação.
- Reforçam a importância da concentração e do foco.
- Oferecem uma oportunidade para auto-reflexão e introspeção.
- Incentivam as competências de memória.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Foco

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

"Atividades para melhorar a atenção e a concentração das crianças" da Verywell Family: Este artigo fornece diversas atividades e dicas para pais e professores para ajudar a melhorar a atenção e a concentração das crianças. https://www.verywellfamily.com/activities-to-improve-attention-and-concentration-in-kids-2162106

"Estratégias de ensino para construir o foco e a capacidade de atenção de uma criança" da Edutopia: Este artigo discute várias estratégias de ensino que podem ajudar a construir o foco e a capacidade de atenção de uma criança, incluindo movimento, mindfulness e organização da sala de aula. https://www.edutopia.org/article/teaching-strategies-build-childs-focus-and-attention-span

“10 estratégias simples para aumentar a atenção do seu filho” de Entendido: Este artigo fornece dez estratégias que pais e professores podem usar para ajudar a aumentar a atenção e o foco de uma criança, incluindo o uso de cronômetros, incorporação de pausas de movimento e fornecimento de instruções claras. https://www.understood.org/articles/en/10-simple-strategies-to-boost-your-childs-attention

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Foco

Conclusão da unidade:

Concluiu uma unidade sobre como melhorar o foco em jovens estudantes. Ao implementar as atividades e estratégias que discutimos, está a ajudar os seus alunos a desenvolver competências importantes que os beneficiarão ao longo da vida. Lembre-se de que construir foco e concentração leva tempo e prática, então seja paciente com os seus alunos e consigo mesmo. Tenha em mente que cada criança é única e pode exigir abordagens diferentes, por isso não tenha medo de experimentar e experimentar coisas novas. Com a sua orientação e apoio, os seus alunos podem tornar-se alunos mais focados e engajados, mais bem preparados para o sucesso na escola e fora dela. Continue com o ótimo trabalho.

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online das crianças:

Abaixo estão algumas atividades online que os pais podem usar para apoiar o desenvolvimento do foco e da concentração nos seus filhos:

- Quebra-cabeças e puzzles: sites como Brain Teasers e Puzzles oferecem uma ampla gama de atividades desafiadoras que exigem foco e concentração. Também oferecem vários níveis de dificuldade para que os pais possam escolher o mais adequado à idade e capacidade do filho.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Foco

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online das crianças:

Jogos de memória: sites como Memory Games oferecem vários jogos que desafiam a memória e a concentração de uma criança. Eles também oferecem diferentes temas e níveis de dificuldade para manter as crianças envolvidas e motivadas.

Aplicações para aumentar o foco: aplicações como Focus@Will e Headspace oferecem exercícios de meditação e mindfulness que podem ajudar a melhorar o foco e a concentração de uma criança. Esses aplicativos são projetados especificamente para ajudar as crianças a acalmarem as suas mentes e concentrarem-se em uma única tarefa.

Programas de leitura online: Programas como o Reading Eggs oferecem atividades de leitura interativas que exigem que as crianças leiam e se concentrem na compreensão. Esses programas podem ajudar a melhorar as competências de leitura de uma criança, ao mesmo tempo que desenvolvem seu foco e concentração.

Jogos educativos online: Jogos educativos como ABCmouse e Funbrain oferecem atividades divertidas e interativas que exigem concentração e foco das crianças. Esses jogos cobrem vários assuntos como matemática, ciências e alfabetização e são projetados para serem envolventes e desafiadores.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Definição de Metas

Introdução

Como educadores, todos nós queremos ajudar os nossos alunos a desenvolver competências essenciais para a vida que lhes permitirão alcançar o sucesso e a felicidade no futuro. Uma dessas competências é o estabelecimento de metas – a capacidade de identificar o que queremos alcançar e trabalhar para isso passo a passo.

Mas como podemos ensinar esta habilidade de forma eficaz às crianças pequenas? Nesta unidade, exploraremos formas adequadas à idade para os professores introduzirem o estabelecimento de metas em suas salas de aula. Através de atividades divertidas e envolventes, ajudaremos os alunos a tornarem-se mais conscientes do conceito de definição de metas, a melhorarem as suas competências de trabalho em equipa e a envolverem-se em ações que sejam benéficas para eles próprios e para sua comunidade.

No final desta unidade, esperamos capacitar nossos alunos para que comecem lentamente a aprender como definir metas significativas e trabalhar para alcançá-las com confiança e determinação.

Co-funded by
the European Union

Unidade 4: Definição de Metas

Energizer / Discussão:

Nome da atividade: Meta Amarela
Duração: 10-15 minutos

Materiais necessários: Giz, Papel colorido ou adesivos, Música (opcional)

Instruções:
Desenhe uma grade de amarelinha no chão usando giz. Mantenha os quadrados grandes e os números escritos dentro de cada quadrado em fonte grande. Dentro de cada quadrado, coloque um papel colorido ou um adesivo com a imagem de algo que represente um objetivo com o qual as crianças possam se identificar. Por exemplo, a imagem de uma bicicleta, um livro, um brinquedo, um animal de estimação, etc. Toque uma música animada (opcional).

Ao parar a música, os alunos devem saltar na grade da amarelinha, partindo do quadrado 1, e parar em cada quadrado, dizendo em voz alta qual é o objetivo representado pela imagem ou adesivo daquele quadrado. Se um aluno chegar a um quadrado com um objetivo que gostaria de alcançar, ele poderá saltar novamente naquele quadrado e dizer “Este é o meu objetivo!”.
Continue a jogar até que todos os alunos tenham tido a sua vez e tenham identificado pelo menos um objetivo que gostariam de alcançar.

Esta atividade não apenas estimula os alunos, mas também os apresenta ao conceito de definição de metas de uma forma divertida e envolvente. Ao identificar os seus objetivos, os alunos podem começar a visualizar o que desejam alcançar, o que é o primeiro passo para atingir os seus objetivos.

Co-funded by the European Union

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

O estabelecimento de metas é uma habilidade para a vida que pode beneficiar indivíduos de todas as idades, incluindo jovens estudantes. Envolve identificar o que se deseja alcançar e, em seguida, agir para realizá-lo. O processo de definição de metas permite que os indivíduos concentrem os seus esforços, acompanhem o seu progresso e, por fim, experimentem a satisfação de alcançar os seus objetivos.

Para os jovens estudantes, o estabelecimento de metas pode ser ensinado por meios apropriados à idade, geralmente transformando-o num jogo divertido e envolvente. Essa abordagem ajuda os alunos a aprender melhor enquanto se divertem. Ao introduzir o estabelecimento de metas na escola primária, os alunos podem começar a desenvolver competências que os ajudarão a ter sucesso ao longo da vida.

O ensino do estabelecimento de metas aos alunos pode ser feito explícita ou implicitamente durante as aulas de cada disciplina, bem como através de atividades extracurriculares e aconselhamento escolar. Definir metas também pode ajudar os alunos a desenvolver competências importantes para a vida, como pensamento crítico, resolução de problemas e tomada de decisões. Ao definir metas e trabalhar para alcançá-las, os alunos podem aprender como priorizar, planejar e gerir seu tempo de maneira eficaz. Além disso, o estabelecimento de metas pode ajudar os alunos a desenvolver auto-confiança e resiliência, à medida que aprendem a superar obstáculos e alcançar o sucesso.

É importante que os professores de jovens alunos introduzam o estabelecimento de metas de uma forma envolvente e divertida, bem como adequada à idade.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Definição de Metas

Atividades / Exercícios:

Estas são as instruções ampliadas para professores e atividades para alunos com necessidades especiais e para aprendizagem online:

Revisão:
Esta atividade foi elaborada para ajudar os alunos a lembrar e rever os conceitos de talento, perseverança e concentração. Para torná-la mais envolvente, o professor pode dividir a turma em três grupos e dar a cada grupo a tarefa de pensar numa forma de representar a sua frase de código.

As frases deverão ser mantidas em sigilo e mostradas apenas aos grupos designados:
Grupo 1 - Uma pessoa muito talentosa
Grupo 2 - Alguém que não tem medo de errar e tentar novamente
Grupo 3 - Alguém que está muito, muito concentrado no que está a fazer

Os grupos podem então adivinhar as frases uns dos outros. Para alunos com necessidades especiais, o professor pode modificar a atividade, dando-lhes mais tempo para representarem a frase ou fornecer recursos visuais, como imagens ou adereços.

Para aprendizagem on-line, o professor pode usar salas de descanso ou quadros brancos virtuais para permitir que os alunos trabalhem em grupos menores e colaborem nas suas frases de código.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Definição de Metas

Atividades / Exercícios:

Jogo - Projete um Labirinto

Esta atividade foi projetada para ajudar os alunos a desenvolver as suas competências de resolução de problemas e trabalho em equipa. O professor pode dividir a turma em três grupos e fornecer a cada grupo uma pequena bola (do tamanho de uma bola de ténis de mesa), massinha e 30 palitos de madeira. Os grupos são então solicitados a desenhar um labirinto para a bola que a levará do início ao fim da construção sem tocar na bola após o início. O labirinto deve ter pelo menos 4 curvas à direita e 4 à esquerda.

Para alunos com necessidades especiais, o professor pode modificar a atividade fornecendo objetos maiores e utilizando formas simples para o desenho do labirinto. O professor também pode fornecer suporte ou assistência adicional, conforme necessário.

Para aprendizagem on-line, o professor pode usar blocos de construção virtuais ou labirintos on-line para os alunos projetarem e navegarem. Eles também podem usar videoconferência para demonstrar o projeto do labirinto para outros grupos.

Esta atividade foi projetada para ajudar os alunos a estabelecer metas e trabalhar para alcançá-las. O professor pode explicar à turma que agora eles são adultos e sabem o suficiente sobre como melhorar alguma coisa e trabalhar juntos, para que estejam prontos para a tarefa final - pensar em dois objetivos que irão alcançar juntos.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Definição de Metas

Atividades/Exercícios:

Os objetivos devem ser escolhidos com a ajuda do professor, mas não sugeridos pelo professor. O objetivo do primeiro objetivo é dar aos alunos impulso e confiança para cumprir o segundo.

Para alunos com necessidades especiais, o professor pode modificar a atividade usando imagens ou linguagem simples para explicar os objetivos. Eles também podem fornecer apoio ou orientação adicional na definição das metas.

Para aprendizagem online, o professor pode usar modelos virtuais de definição de metas ou documentos colaborativos online para que os alunos definam e acompanhem as suas metas. Eles também podem usar videoconferência ou mensagens para encorajar e apoiar durante todo o mês.

Resultado:

A atividade de revisão ajuda os alunos a aquecer e melhorar as suas competências de comunicação, adivinhando as frases secretas uns dos outros relacionadas ao estabelecimento de metas.

O jogo Design a Maze incentiva a colaboração e as competências de resolução de problemas entre os alunos enquanto eles trabalham em equipas para criar um labirinto por onde a bola passará.

A tarefa Duas Metas de Classe permite que os alunos estabeleçam metas alcançáveis, desenvolvam um senso de responsabilidade e trabalhem nas suas competências de planeamento e gestão de tempo.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Definição de Metas

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento:

"Estabelecimento de metas para alunos: 5 dicas para ajudá-los a atingir suas metas": Este artigo fornece algumas dicas práticas para professores ajudarem seus alunos a definir e atingir metas. https://www.prodigygame.com/main-en/blog/goal-setting-for-students/

"Ensinando o estabelecimento de metas no ensino fundamental": Este artigo oferece um guia passo a passo para ensinar o estabelecimento de metas para alunos do ensino fundamental, incluindo exemplos de atividades e planilhas. https://www.thoughtco.com/teaching-goal-setting-in-elementary-school-2081489

"O poder do estabelecimento de metas para alunos do ensino fundamental": https://www.brooksidetutoring.com/the-power-of-goal-setting-for-elementary-students/

"Atividades de definição de metas para alunos do ensino fundamental": https://www.teacherspayteachers.com/Product/Goal-Setting-Activities-for-Elementary-Students-3575754

"Estabelecimento de metas para alunos de educação especial": https://www.thinkinclusive.us/goal-setting-for-special-education-students/

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Definição de Metas

Conclusão da unidade:

Concluindo, ao ensinar o estabelecimento de metas aos seus alunos, não apenas os ajuda a desenvolver competências importantes para a vida, mas também os prepara para o sucesso dentro e fora da sala de aula. O estabelecimento de metas pode ajudar os alunos a tornarem-se mais motivados, mais focados e mais determinados nas suas atividades.

Ao dividir objetivos maiores em objetivos menores e mais alcançáveis, eles podem construir confiança e um sentimento de realização. Além disso, quando os alunos trabalham em colaboração para atingir objetivos, estes aprendem importantes competências de trabalho em equipa e de comunicação que os servirão bem ao longo das suas vidas.

Lembre-se de adaptar a sua abordagem à idade e às competências dos seus alunos. Mantenha as metas realistas, alcançáveis e apropriadas para o seu estágio de desenvolvimento. Incentive-os a assumirem o controlo dos seus objetivos e a usarem a sua própria criatividade para planear como irão alcançá-los.

Comemore os seus sucessos ao longo do caminho e esteja presente para fornecer apoio e incentivo quando enfrentarem contratempos ou desafios. Ao implementar o estabelecimento de metas na sua prática de ensino, estará a dar aos seus alunos as ferramentas de que precisam para ter sucesso não apenas no curto prazo, mas nos próximos anos.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Definição de Metas

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online das crianças:

Planilha de definição de metas: Use uma planilha de definição de metas projetada para crianças pequenas que inclua espaço para elas desenharem ou escreverem sobre as suas metas. Os pais podem ajudar os filhos a pensar sobre o que desejam alcançar e dividir isso em etapas pequenas e alcançáveis.

Quadro de visão virtual: ajude o seu filho a criar um quadro de visão virtual usando ferramentas online como Canva ou Apresentações Google. Esta pode ser uma maneira divertida e criativa de ajudar as crianças a visualizar os seus objetivos e aspirações.

Sessão virtual de definição de metas: Agende uma sessão virtual de definição de metas com o seu filho. Revezem-se na discussão de objetivos e no brainstorming de formas de alcançá-los. Incentive seu filho a definir metas específicas, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e com prazo determinado (SMART).

Ferramenta on-line de rastreamento de metas: Use uma ferramenta on-line de rastreamento de metas, como Habitica ou Todoist, para ajudar o seu filho a acompanhar o progresso em direção aos seus objetivos. Isso pode ajudar as crianças a permanecerem motivadas e a verem o progresso que estão a fazer em direção aos seus objetivos.

Co-funded by the European Union

Módulo 9 - Pensamento Crítico

INTRODUÇÃO DO MÓDULO

Bem-vindo ao módulo Pensamento Crítico! No mundo complexo e acelerado de hoje, ser capaz de pensar criticamente é uma habilidade valiosa que o ajudará a tomar melhores decisões, resolver problemas de forma mais eficaz e enfrentar os desafios da vida quotidiana.

Este módulo foi desenvolvido para ensinar aos professores como ajudar os seus alunos a tornarem-se solucionadores de problemas e tomadores de decisão mais eficazes, promovendo as suas competências de pensamento crítico.

Através de uma série de atividades envolventes, os alunos aprenderão a resolver problemas de uma forma mais criativa, de mente aberta e reflexiva, e desenvolverão a sua capacidade de analisar informações, avaliar argumentos e considerar diferentes perspetivas.

Os objetivos deste módulo são equipá-lo, como professor, para ajudar os seus alunos a:

- Compreender o conceito de pensamento crítico e a sua relevância para a vida académica e quotidiana
- Analisar problemas e desenvolver soluções válidas usando diversas ferramentas e frameworks
- Avaliar argumentos, evidências e outras informações com mais clareza
- Considerar objetivamente diferentes perspetivas ao tomar decisões
- Aplicar táticas de gestão de risco à tomada de decisões sob pressão e incerteza
- Usar técnicas criativas de resolução de problemas, como brainstorming, pensamento lateral e reformulação de ideias
- Desenvolva ideias em conceitos significativos através de atividades de planeamento, design e prototipagem

Co-funded by the European Union

Módulo 9 - Pensamento Crítico

INTRODUÇÃO DO MÓDULO

Na sociedade atual, somos constantemente bombardeados com informações provenientes de múltiplas fontes e pode ser um desafio distinguir entre facto e ficção, verdade e preconceito. O pensamento crítico é essencial para nos ajudar a dar sentido ao mundo que nos rodeia e a tomar decisões informadas com base em evidências e razão, em vez de emoção ou preconceito. Como professores de alunos de 6 a 10 anos, têm um papel importante a desempenhar na promoção de competências de pensamento crítico nos seus alunos, e este módulo visa equipá-los com as ferramentas e estratégias para fazer isso de forma eficaz.

No final deste módulo, deverá sentir-se motivado a usar as ferramentas e técnicas necessárias com os seus alunos para abordar problemas com mais mente aberta e reflexão e para ser capaz de aplicar essas competências de pensamento crítico tanto academicamente quanto nas suas vidas quotidianas.

Co-funded by
the European Union

Unidade 1: Pensamento Crítico e Criatividade

Introdução

Bem-vindo ao tópico Criatividade do módulo Pensamento Crítico! A criatividade é um componente vital do pensamento crítico, pois permite-nos gerar novas ideias, explorar diferentes possibilidades e encontrar soluções inovadoras para problemas. Ao desenvolver as nossas capacidades de pensamento criativo, podemos abordar os desafios com uma nova perspetiva e encontrar novas formas de os superar.

Citações motivacionais:

"A imaginação é mais importante que o conhecimento. O conhecimento é limitado. A imaginação circunda o mundo." - Albert Einstein

"O importante é não parar de questionar. A curiosidade tem sua própria razão de existir." — Albert Einstein

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Pensamento Crítico e Criatividade

Energizer / Discussão:

Charadas e adivinha quem? Jogo (15 minutos):

Os alunos revezam-se representando palavras ou frases sem falar, enquanto os outros tentam adivinhar o que estão a tentar dizer.

Instruções passo a passo:

- Divida os alunos em duas equipas;
- Cada equipa escolhe um membro que representará a palavra/frase enquanto os outros adivinham o que é;
- Quando alguém acerta, esse aluno torna-se o novo ator da sua equipa;
- O objetivo é que a primeira equipa termine todas as palavras/frases fornecidas e ganhe!

Resultado:

Construir palavras de vocabulário, encorajar processos de pensamento abstrato e desenvolver competências colaborativas à medida que diferentes jogadores trabalham juntos para chegar a suposições corretas.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Pensamento Crítico e Criatividade

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

Criatividade é a capacidade de gerar ideias ou soluções originais que sejam úteis e significativas. Envolve pensamento divergente, que é a capacidade de explorar múltiplas perspetivas, libertar-se de padrões estabelecidos e descobrir novas possibilidades. A criatividade não se limita às artes ou aos campos criativos, mas é essencial em todos os aspetos da vida, incluindo a resolução de problemas, a tomada de decisões e a inovação.
Alunos de 6 a 10 anos podem beneficiar do desenvolvimento das suas competências de pensamento crítico e criativo. Essas competências ajudam-nos a ser melhores solucionadores de problemas, permitindo-lhes abordar um problema com uma mente aberta e curiosa.

Estes aprendem a analisar uma situação de diversas maneiras, procurando mais informações e examinando diversos ângulos. Ao avaliar argumentos, evidências e outras informações com mais clareza, estes são capazes de tomar decisões mais informadas. Com a capacidade de considerar objetivamente diferentes perspetivas, estes podem encontrar soluções mais adequadas para cada circunstância específica. O desenvolvimento destas competências também aumenta a sua capacidade de pensamento original, promovendo a criatividade e novas formas de olhar o mundo.

Através da prática – como resolver quebra-cabeças ou participar em conversas sobre vários tópicos – os alunos de 6 a 10 anos podem fortalecer o seu pensamento crítico e as suas competências criativas de resolução de problemas.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Pensamento Crítico e Criatividade

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

Ferramentas e abordagens para formação ao vivo:
Num ambiente de formação ao vivo, a criatividade pode ser fomentada através de várias atividades e exercícios que incentivam o pensamento divergente, tais como brainstorming, mapeamento mental e dramatização. Essas atividades podem ser usadas para ajudar os alunos a gerar novas ideias e explorar diferentes perspetivas. Além disso, a criação de um ambiente de aprendizagem colaborativo e de apoio pode ajudar os alunos a se sentirem confortáveis em compartilhar as suas ideias e assumir riscos.

Ferramentas e abordagens para formação online:
Num ambiente de formação online, a criatividade pode ser fomentada através de várias ferramentas e plataformas digitais que facilitam a colaboração e a partilha de ideias, tais como quadros brancos virtuais, ferramentas de brainstorming online e documentos colaborativos. Essas ferramentas podem ser usadas para ajudar os alunos a gerar novas ideias e explorar diferentes perspetivas, mesmo quando separados fisicamente.

Além disso, a criação de um ambiente de aprendizagem online estruturado e envolvente pode ajudar os alunos a permanecerem motivados e focados na tarefa em questão. A criatividade é uma componente essencial do pensamento crítico e da resolução de problemas. Ao fornecer aos alunos ferramentas e abordagens que incentivam o pensamento divergente, podemos ajudá-los a desenvolver a sua criatividade e a tornarem-se solucionadores de problemas e tomadores de decisão mais eficazes, tanto na sua vida académica como pessoal.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Pensamento Crítico e Criatividade

Atividades / Exercícios

Atividade 1: Construindo Desafios (20 minutos):
Os alunos trabalharão juntos como equipas para usar os materiais fornecidos para construir objetos ou estruturas com requisitos específicos.

Suprimentos e Equipamentos: Legos, blocos ou caixas de papelão

Metas da atividade:

- Melhorar as competências de resolução de problemas
- Praticar comunicação e colaboração
- Melhorar os processos de pensamento lógico e incentivar o pensamento criativo.

Instruções passo a passo:

1. Divida os alunos em grupos de 4 a 5 pessoas;
2. Forneça a cada grupo materiais para construir um objeto ou estrutura como Legos, blocos ou caixas de papelão;
3. Dê a cada equipa um desafio como construir algo que se mova, tenha uma determinada forma ou segure algo específico;
4. Incentive as equipas a debater ideias enquanto trabalham juntas para criar seu desafio;
5. Após a conclusão da construção, reserve tempo para discussões sobre o processo e os resultados entre cada equipa.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Pensamento Crítico e Criatividade

Atividades/Exercícios

Atividade 2: Imagine Isto (20 minutos)
Os alunos trabalharão em duplas e colaborarão com outra dupla durante a atividade.

Suprimentos e Equipamentos: Folhas de papel em branco, canetas.

Metas da atividade:

- Para estimular a criatividade e a imaginação
- Praticar competências de comunicação e trabalho em equipa.

Instruções passo a passo:

1. Divida os alunos em duplas.
2. Dê a cada dupla uma folha de papel em branco e uma caneta.
3. Defina um cronômetro para 3 minutos e peça a cada dupla que desenhe uma linha ou forma simples em seu papel.
4. Quando o cronômetro desligar, peça aos pares que troquem papéis com outro par.
5. Ajuste o cronômetro para mais 3 minutos e peça a cada par que adicione algo ao desenho que recebeu, usando as linhas ou formas existentes como ponto de partida.
6. Repita as etapas 4 a 5 por várias rodadas, com cada par construindo o desenho que recebeu na rodada anterior.
7. Assim que os desenhos estiverem concluídos, peça a cada dupla que compartilhe sua criação final com o resto da turma.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Pensamento Crítico e Criatividade

Atividades / Exercícios

Atividade 3: Crie sua própria invenção (30 minutos)
Os alunos trabalharão individualmente

Suprimentos e Equipamentos: Papel e materiais de desenho;
Opcional: materiais de construção como play-doh ou papelão

Metas da atividade:

- Incentivar a criatividade e a imaginação
- Desenvolver competências de resolução de problemas
- Promover o pensamento crítico

Instruções passo a passo:

1. Comece por pedir aos alunos que pensem sobre um problema que gostariam de resolver ou algo que gostariam que existisse.
2. Peça-lhes que façam um desenho ou escrevam uma descrição de como seria a sua invenção e como funcionaria.
3. Incentive-os a serem o mais criativos possível e a pensar fora da caixa.
4. Depois de todos tiverem concluído a sua invenção, peça-lhes que compartilhem com o grupo e expliquem como isso resolveria o problema ou atenderia a uma necessidade.
5. Em grupo, discutam as invenções e avaliem a sua eficácia, discutindo potenciais falhas ou áreas de melhoria.

Após a atividade, pode pedir aos alunos que reflitam sobre o que aprenderam sobre criatividade e pensamento crítico.

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Pensamento Crítico e Criatividade

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento

Um pequeno teste para os alunos refletirem sobre a sua aprendizagem:

O que é criatividade?
a) Uma forma de pensar que envolve ser curioso e ter novas ideias
b) Um tipo de desenho que usa cores vivas
c) Uma forma de praticar desportos onde faz movimentos inesperados

Qual destes é um exemplo de ser criativo?
a) Pintar um quadro usando apenas as cores preto e branco
b) Seguir exatamente as instruções ao construir um conjunto de Lego
c) Inventar um novo jogo para jogar com os amigos

O que é brainstorming?
a) Uma forma de pensar criativamente, apresentando o máximo de ideias possível
b) Um tipo de problema de matemática com apenas uma resposta correta
c) Uma forma de organizar as suas anotações escolares

Como pode usar a criatividade no seu dia a dia?
a) Tentando coisas novas e pensando em maneiras diferentes de resolver problemas
b) Seguindo as regras e fazendo o que lhe mandam
c) Usando apenas a imaginação durante as brincadeiras

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Pensamento Crítico e Criatividade

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento

Por que é importante ser criativo?
a) Porque nos ajuda a ter novas ideias e a resolver problemas
b) Porque nos torna populares entre os nossos amigos
c) Porque nos ajuda a vencer nos jogos

Respostas: 1-a, 2-c, 3-a, 4-a, 5-a

Perguntas para reflexão:

- Achou alguma atividade desafiadora ou fácil?
- Colaborou com os seus colegas durante as atividades?
- Pode dar um exemplo de uma ocasião em que usou o pensamento crítico na sua vida fora da escola?
- Qual acha que foi a coisa/palavra mais importante que aprendeu durante a unidade? Porquê?

Co-funded by the European Union

Unidade 1: Pensamento Crítico e Criatividade

Conclusão da Unidade

Desenvolver competências de criatividade e pensamento crítico é um ingrediente chave para o sucesso no mundo de hoje. Ao promover estas competências em alunos dos 6 aos 10 anos, podemos prepará-los para o sucesso futuro. Existem muitas ferramentas criativas, livros e vídeos disponíveis que podem ajudar os alunos a aprender essas competências importantes. Com a abordagem certa, os alunos desta idade podem começar a descobrir o seu potencial criativo e a desenvolver as suas capacidades de pensamento crítico.

Livros:
"A coisa mais magnífica", de Ashley Spiers "Rosie Revere, engenheira", de Andrea Beaty

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online dos alunos

Aqui estão algumas recomendações para o envolvimento dos pais no apoio às atividades online das crianças relacionadas à criatividade e ao pensamento crítico:

1. Incentive a exploração e a experimentação: Incentive o seu filho a explorar e experimentar diferentes recursos e ferramentas on-line para estimular a sua criatividade e competências de pensamento crítico.
2. Promova o envolvimento ativo: incentive o seu filho a se envolver ativamente com recursos on-line, fazendo perguntas, compartilhando as suas ideias e participando em discussões ou atividades.
3. Promova a colaboração e a comunicação: incentive seu filho a trabalhar com outras pessoas on-line para resolver problemas

Co-funded by the European Union

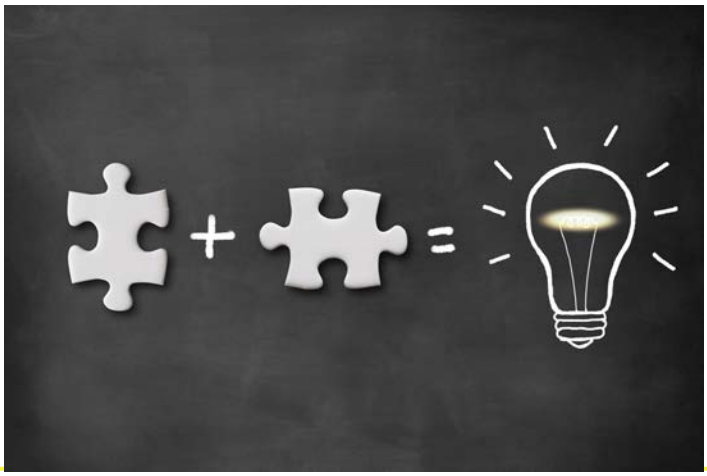
Unidade 2: Resolução de Problemas

Introdução

No final desta unidade sobre resolução de problemas, os alunos dos 6 aos 10 anos serão capazes de desenvolver competências de pensamento crítico para identificar, analisar e resolver problemas em vários contextos. Eles aprenderão como coletar informações de diversas fontes, debater ideias, avaliar soluções, escolher a melhor opção e implementá-la de forma eficaz. Através de trabalho em grupo, discussões e atividades práticas, os alunos aprenderão como pensar de forma criativa, de mente aberta e reflexiva, permitindo-lhes tomar decisões académicas e quotidianas sólidas.

"A lógica o levará de A a B. A imaginação o levará a todos os lugares." - Albert Einstein

Esta citação enfatiza a importância de confiar na lógica e no pensamento convencional ao resolver problemas e usar a nossa imaginação e criatividade para encontrar soluções inovadoras. Incentiva-nos a pensar fora da caixa e a considerar novas perspetivas para resolver problemas complexos.



Co-funded by the European Union

Unidade 2: Resolução de Problemas

Introdução

Pergunta para reflexão:
"Pense em uma ocasião em que teve que resolver um problema. Que passos foram necessários para resolver o problema? Como é que se sentiu quando resolveu o problema?

Esta questão de reflexão incentiva os alunos a refletir sobre as suas experiências anteriores de resolução de problemas e a pensar sobre os passos que tomaram para resolver o problema. Também os leva a considerar os seus sentimentos durante e após o processo de resolução de problemas, o que pode ajudá-los a compreender como abordam a resolução de problemas e como isso afeta as suas emoções.

Além disso, a pergunta incentiva os alunos a pensarem sobre como podem aplicar o que aprenderam com as suas experiências passadas a futuras situações de resolução de problemas, o que pode ajudá-los a desenvolver ainda mais as suas competências de resolução de problemas.

Co-funded by
the European Union

Unidade 2: Resolução de Problemas

Energizer / Discussão:

"Desafio de resolução de problemas"

Materiais:

- Uma variedade de itens pequenos (como clipes de papel, elásticos, palitos de dente, etc.)
- Um cronómetro

Instruções passo a passo:

1. Reúna os alunos em pequenos grupos de 2 a 4 pessoas.
2. Dê a cada grupo uma seleção de pequenos itens.
3. Defina o cronómetro para 5 a 10 minutos.
4. Explique aos alunos que o desafio deles é usar os itens para criar uma estrutura que possa conter um objeto pequeno (como um pequeno brinquedo ou um lápis).
5. Incentive os alunos a trabalharem juntos para debater ideias e tentar abordagens diferentes.
6. Após o tempo acabar, peça a cada grupo que apresente sua estrutura ao restante da turma.
7. Incentive a turma a discutir as diferentes abordagens e estratégias de resolução de problemas utilizadas por cada grupo.

Resultado:

Esta atividade incentiva os alunos a trabalharem juntos em pequenos grupos para resolver um problema, ao mesmo tempo que estimula a criatividade e as competências de pensamento crítico. Pode ajudá-los a compreender a importância de trabalhar em equipa, debater ideias e tentar abordagens diferentes na resolução de problemas.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Resolução de Problemas

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

A resolução de problemas é o processo de identificar, analisar e resolver problemas ou questões. Envolve o uso de várias competências cognitivas e de pensamento crítico, como análise, avaliação e criatividade, para desenvolver soluções eficazes. A capacidade de resolver problemas é essencial tanto na vida acadêmica quanto na vida cotidiana, pois permite que os indivíduos tomem decisões informadas e tomem as medidas adequadas.

A resolução de problemas pode ser definida como um processo cognitivo que envolve identificar e analisar um problema, gerar soluções alternativas, avaliar os resultados potenciais de cada solução e selecionar e implementar a melhor solução. O processo de resolução de problemas pode ser dividido em várias etapas, incluindo:

1. Identificar e definir o problema: envolve reconhecer que existe um problema e defini-lo de forma clara e específica.
2. Analisar o problema: envolve coletar informações, analisar dados e identificar possíveis causas do problema.
3. Gerar soluções alternativas: envolve o brainstorming de uma série de soluções potenciais para o problema.
4. Avaliar as soluções: envolve avaliar os resultados e riscos potenciais de cada solução e selecionar a melhor opção.
5. Implementar a solução: envolve colocar em ação a solução escolhida e monitorar os resultados.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Resolução de Problemas

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

Ferramentas e abordagens para formação ao vivo e online:

Existem várias ferramentas e abordagens que podem ser usadas em formações presenciais e on-line para desenvolver competências de resolução de problemas. Esses incluem:

- Resolução colaborativa de problemas: envolve trabalhar em grupos para resolver problemas complexos, promovendo o trabalho em equipa, a comunicação e a cooperação.
- Estudos de caso: envolve a análise de cenários e situações da vida real, fornecendo exemplos práticos e desenvolvendo competências analíticas.
- Mapeamento mental: envolve a criação de diagramas visuais para organizar e analisar informações, promovendo a criatividade e o pensamento crítico.
- Exercícios de simulação: envolve a criação de cenários simulados que reproduzem situações do mundo real, permitindo que os indivíduos pratiquem competências de resolução de problemas em um ambiente seguro e controlado.

No formação on-line, essas abordagens podem ser adaptadas a um ambiente virtual usando ferramentas como videoconferência, ferramentas de colaboração on-line e simulações interativas. Eles podem ser usados para criar sessões de formação envolventes e interativas que promovam o desenvolvimento de competências de resolução de problemas.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Resolução de Problemas

Atividades / Exercícios

Atividade 1: “Construir uma Torre” (30 minutos)

Materiais: Uma variedade de materiais de construção (como blocos de madeira, peças de Lego, tubos de papelão, etc.); Um cronómetro

Metas da atividade:

- Incentive os alunos a usar as suas competências de resolução de problemas de uma forma divertida e envolvente
- Promova o trabalho em equipa, a criatividade e o pensamento crítico.

Instruções passo a passo:

1. Divida os alunos em pequenos grupos e dê a cada grupo uma seleção de materiais de construção.
2. Explique-lhes que o desafio deles é construir a torre mais alta possível usando apenas os materiais fornecidos.
3. Defina o cronômetro para 10 a 15 minutos e incentive os alunos a usar as suas competências de resolução de problemas para criar um projeto de torre alta e estável.
4. Após o tempo acabar, peça a cada grupo que apresente a sua torre ao resto da turma e discuta as diferentes abordagens e estratégias de resolução de problemas utilizadas por cada grupo.

Co-funded by the European Union

Unidade 2: Resolução de Problemas

Atividades/Exercícios

Atividade 2: Jogo de Operações Matemáticas (30 minutos)

Metas da atividade:

- Estimular a capacidade de concentração e escuta ativa em grupo através do cálculo matemático
- Incentive os alunos a colaborar, comunicar e pensar criticamente para resolver o problema dentro do prazo determinado.

Instruções passo a passo:

1. Usando números inteiros positivos até 5, operações de adição, subtração, multiplicação, divisão e resultado.
2. Cada elemento deve pensar e declarar uma operação que resulte em um determinado número.
3. O primeiro número pode ser dado pelo professor, cabendo ao aluno que inicia o exercício calcular o resultado.
4. Porém, quando encontrado, o aluno deve utilizá-lo para desenvolver outro cálculo que resulte em um novo número de sua escolha. Por sua vez, esse novo resultado deverá ser retomado pelo próximo aluno, que também o utilizará para uma nova operação matemática.
5. Isto é feito sucessivamente e de forma a garantir que todos os alunos tenham conhecimento do número que está a ser transposto.

Exemplos: - 2+3=5 5-3=2 2+3+2=7 7-3+2:3=2
Dica: Este exercício pode ser dificultado aumentando a complexidade dos números e das operações a serem utilizadas .

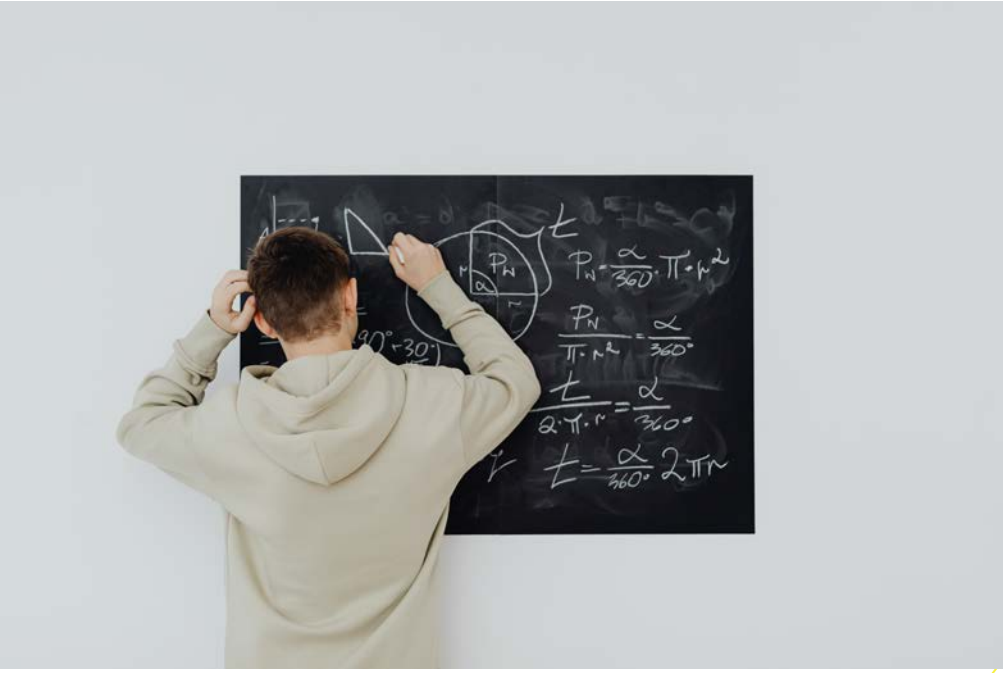
Co-funded by the European Union

Unidade 2: Resolução de Problemas

Atividades / Exercícios

Atividade 2: Jogo de Operações Matemáticas (30 minutos)

6. Apresente a “Rodada do Desafio”
7. Os alunos devem trabalhar juntos para chegar a uma série de operações que resultem num número específico dentro de um determinado limite de tempo (10 minutos)
8. Por exemplo, o professor poderia anunciar que o número alvo é 20 e os alunos devem trabalhar juntos para encontrar uma série de operações que resultem em 20.
9. Durante os 10 minutos, os alunos deverão utilizar pelo menos 15 operações matemáticas
10. O professor avisa aos alunos quando faltam 15 segundos para o final da atividade que a última operação resultará no número 20.



Co-funded by
the European Union

Unidade 2: Resolução de Problemas

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento

Para verificar e refletir sobre o que foi aprendido, o professor desenha no quadro os espaços correspondentes a uma palavra analisada durante a sessão. É definido um número máximo de tentativas para cada aluno, ou grupo, acertar.

Cada tentativa corresponde a uma letra e o objetivo final é formar a palavra. Se a letra estiver correta, ela será adicionada. Se errar, parte de uma imagem será desenhada. O jogo termina com a figura pendurada ou com a vitória pela palavra descoberta.
Sugestão: Esta dinâmica pode ser utilizada em todas as aulas como um ritual no início ou no final da aula.

Perguntas para reflexão:

- Qual é o problema que resolveu recentemente? Como é que resolveu o problema? Funcionou?
- Como é que se sente quando se depara com um problema? Está animado para resolvê-lo ou sente-se sobrecarregado?
- Já trabalhou com um grupo para resolver um problema? Como é que contribuiu para os esforços de resolução de problemas do grupo?
- O que acha que é a coisa mais importante a ter em mente ao tentar resolver um problema?

Co-funded by the European Union

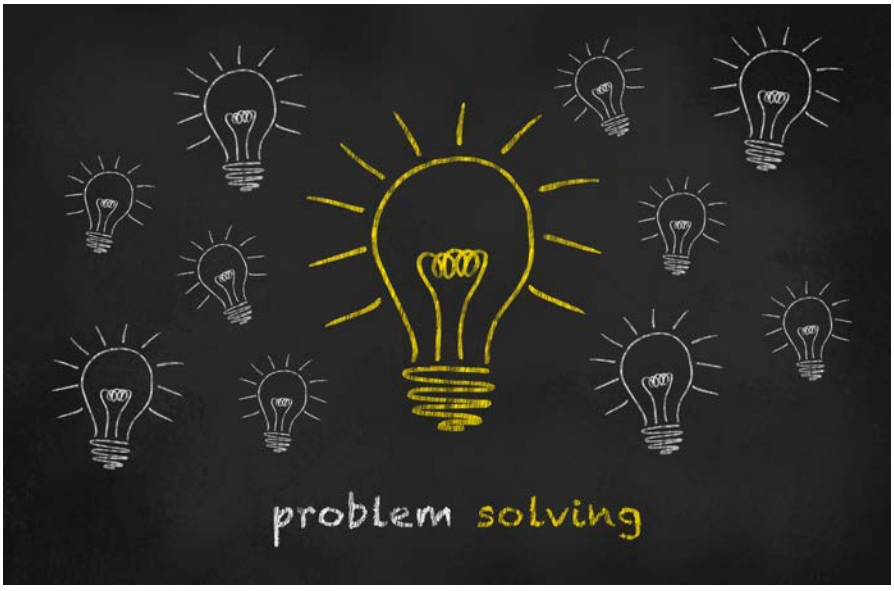
Unidade 2: Resolução de Problemas

Conclusão da Unidade

Nesta unidade, aprendemos como abordar os problemas de uma forma mais criativa, de mente aberta e reflexiva. Exploramos várias suposições e teorias que entram em jogo ao decidir ou resolver um problema. Através da instrução e da prática, aprendemos a recolher informações relevantes de múltiplas fontes, a organizar dados em padrões ou insights significativos e a aplicar várias estratégias de resolução de problemas para chegar a uma solução.

Lembre-se de que a resolução de problemas é uma habilidade essencial que pode ser aplicada tanto academicamente quanto na vida quotidiana. Ao desenvolver essas competências desde cedo, podemos tomar decisões acertadas, superar obstáculos e alcançar os nossos objetivos.

Vídeos do YouTube;
"A coisa mais magnífica", de Ashley Spires "O que faz com um problema?" por Kobi Yamada



Co-funded by
the European Union

Unidade 2: Resolução de Problemas

Conclusão da Unidade

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online dos alunos

1. Incentive o seu filho a procurar ajuda quando necessário: Lembre o seu filho de que não há problema em pedir ajuda quando encontrar um problema que não sabe como resolver. Incentive-os a entrar em contacto com o professor ou colegas se precisarem de ajuda.
2. Crie um ambiente de aprendizagem favorável: forneça um espaço tranquilo e sem distrações para o seu filho trabalhar nas suas atividades online. Certifique-se de que eles tenham todas as ferramentas e recursos necessários.
3. Enfatize a importância da perseverança: incentive o seu filho a continuar tentando mesmo quando encontrar contratempos ou obstáculos. Lembre-os de que a resolução de problemas muitas vezes requer tentativa e erro e que os erros são uma parte importante do processo de aprendizagem.
4. Ajude o seu filho a definir metas: Trabalhe com o seu filho para identificar metas específicas que ele deseja alcançar por meio de atividades on-line. Incentive-o a dividir essas metas em etapas menores e geríveis e a acompanhar o seu progresso ao longo do tempo.
5. Modelo de competências de resolução de problemas: Mostre ao seu filho como aborda os problemas na sua própria vida. Compartilhe exemplos de como identifica problemas, recolhe informações e desenvolve soluções. Isso pode ajudar o seu filho a ver a resolução de problemas como uma habilidade valiosa e relevante.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Tomada de Decisão

Introdução

Na vida, somos constantemente confrontados com decisões. Às vezes são pequenas decisões, como o que comer no café da manhã ou qual livro ler em seguida. Outras vezes, são decisões maiores que podem ter um impacto significativo nas nossas vidas, como escolher onde estudar ou que carreira seguir. Tomar boas decisões é importante porque pode nos ajudar a atingir nossos objetivos e viver uma vida plena. Nesta unidade, aprenderemos sobre os diferentes tipos de decisões que tomamos, ferramentas e estruturas para nos ajudar a tomar decisões acertadas e estratégias para tomar decisões sob pressão e incerteza.

“Nada é mais difícil e, portanto, tão precioso, do que poder decidir”. Napoleão Bonaparte. Destaca a dificuldade de tomar decisões e o valor de poder tomar boas decisões.

“Podemos tentar evitar fazer escolhas sem fazer nada, mas mesmo isso é uma decisão.” -Gary Collins

Enfatiza a ideia de que não tomar uma decisão ainda é uma decisão em si. Destaca a importância de estarmos atentos às decisões que tomamos, grandes e pequenas, e de reconhecermos que a inação pode ter consequências tanto quanto a ação.

Pergunta para reflexão: Que decisão tomou esta manhã (por exemplo, usar o casaco azul ou vermelho ou apenas leite ou leite com cereal?) Como tomou essa decisão?

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Tomada de Decisão

Energizer / Discussão:

Atividade: "Sim ou Não"

Instruções:

1. Peça a todos os alunos que se levantem e formem um círculo.
2. Explique que fará uma série de perguntas e que eles deverão responder "Sim" ou "Não", levantando a mão direita para "Sim" e a mão esquerda para "Não".
3. O problema é que eles devem responder o mais rápido possível, por isso devem prestar muita atenção às perguntas.
4. Se alguém hesitar ou der a resposta errada, estará fora e terá que se sentar. A última pessoa em pé vence.

Perguntas de exemplo:

- Sua cor favorita é azul?
- Já andou numa montanha-russa?
- Gosta de pizza?
- Já foi à praia?

Resultado:

Esta atividade pode ser uma maneira divertida de fazer com que os alunos pratiquem a tomada de decisões rápidas e a reação a diferentes solicitações. Podemos perceber que algumas questões suscitaram mais discussão e debate entre os alunos do que outras, o que mostra que eles são capazes de considerar diferentes perspetivas e pensar criticamente sobre as suas respostas.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Tomada de Decisão

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

A tomada de decisão é o processo de fazer escolhas entre diferentes opções. Envolve avaliar informações, considerar várias perspetivas e pesar os resultados potenciais de diferentes decisões. Para tomar boas decisões, é importante abordar os problemas de maneira criativa, de mente aberta e reflexiva.
A tomada de decisão é o processo de determinar o melhor curso de ação entre múltiplas alternativas. É uma habilidade essencial que nos permite resolver problemas e avaliar riscos, permitindo-nos tomar decisões acertadas tanto academicamente quanto na vida quotidiana.

Ferramentas e abordagens:

Há uma variedade de ferramentas e abordagens que podem ser usadas para ajudar a promover o pensamento crítico e as competências de tomada de decisão, tanto em ambientes de formação presenciais quanto on-line. Algumas dessas ferramentas e abordagens incluem:

- Brainstorming: Uma técnica de discussão em grupo que incentiva os participantes a gerar um grande número de ideias num curto espaço de tempo.
- Pensamento lateral: Uma técnica de resolução de problemas que envolve olhar para um problema de uma perspetiva diferente e considerar novas possibilidades.
- Reenquadramento: Uma técnica que envolve mudar a forma como um problema é apresentado para obter novos insights ou soluções.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Tomada de Decisão

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

- Táticas de gestão de riscos: Estratégias para gerir riscos potenciais ou incertezas na tomada de decisões.
- Recolha de evidências: O processo de recolha e análise de informações relevantes para informar a tomada de decisões.
- Testar ideias: O processo de experimentar diferentes soluções ou abordagens para um problema, a fim de determinar o que funciona melhor.

Tanto em ambientes de formação presenciais quanto on-line, essas ferramentas e abordagens podem ser usadas para ajudar os alunos a desenvolver o seu pensamento crítico e as suas competências de tomada de decisão. Ao proporcionar oportunidades para os alunos praticarem a tomada de decisões e a resolução de problemas num ambiente de apoio, estes podem ganhar confiança e desenvolver as competências necessárias para tomar decisões acertadas tanto a nível académico como na sua vida quotidiana.

Co-funded by
the European Union

Unidade 3: Tomada de Decisão

Atividades / Exercícios

Atividade 1: Jogo de Decisão (30 minutos)

Suprimentos e Equipamentos: Baralho de cartas com cenários e questões de múltipla escolha

Objetivos da atividade:

- Incentivar o pensamento crítico e as competências de tomada de decisão
- Praticar a consideração de diferentes perspetivas e consequências
- Desenvolver competências de raciocínio e resolução de problemas
- Promover a discussão aberta e a colaboração dentro do grupo.

Instruções passo a passo:

1. Prepare um baralho de cartas com diferentes cenários escritos neles. Cada cenário deve ter uma pergunta de escolha múltipla com três respostas possíveis.
2. Embaralhe o baralho e distribua uma carta para cada aluno.
3. Peça a cada aluno que leia o cenário e escolha uma das três opções.
4. Depois de todos os alunos terem feito a sua escolha, discuta em grupo qual a opção que escolheram e porquê.
5. Incentive os alunos a considerar diferentes perspetivas e consequências de cada escolha.

Cenários de exemplo:

1. Encontra uma carteira no chão. Devem:

a) ficar com o dinheiro, b) tentar encontrar o dono ou c) deixá-la onde está?

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Tomada de Decisão

Atividades/Exercícios

2. Está na casa de um amigo e este oferece-lhe um pedaço de bolo, mas sabe que é alérgico a nozes. Devem
a) dizer sim e esperar que não haja nozes, b) dizer não, obrigado ou c) dizer ao seu amigo que é alérgico a nozes?

3. Vê alguém sendo intimidado no parque. Devem:
a) ir embora, b) contar a um professor ou c) defender a pessoa que está a ser intimidada?

4. Está a jogar com um grupo de amigos e quer jogar um jogo diferente. Devem:
a) perguntar se podem jogar um jogo diferente, b) ir jogar um jogo diferente sozinho ou c) continuar a jogar o mesmo jogo mesmo que não esteja a gostar?

5. Tem algum dinheiro para gastar e pode comprar um brinquedo ou guardá-lo para mais tarde. Devem:
a) comprar o brinquedo agora, b) guardar o dinheiro para mais tarde ou c) pedir conselhos aos pais sobre o que fazer?

Estes cenários e questões devem ajudar os alunos a considerar diferentes perspetivas e consequências, ao mesmo tempo que são apropriados para a sua idade e nível de compreensão.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Tomada de Decisão

Atividades / Exercícios

Atividade 2: Qual é o problema? (30 minutos)

Suprimentos e Equipamentos: Lista de problemas do quotidiano; Materiais de escrita (papel, canetas/lápis)

Metas da atividade:

- Para incentivar o pensamento crítico e competências de resolução de problemas
- Promover a criatividade e a mente aberta no brainstorming de soluções
- Desenvolver uma compreensão de como abordar e resolver problemas do dia a dia.

Instruções passo a passo:

1. Comece por apresentar a atividade aos alunos. Explique que será apresentada uma lista de problemas quotidianos e que a sua tarefa será debater possíveis soluções para cada um deles.
2. Forneça aos alunos uma lista de problemas. Isso pode ser feito escrevendo-os no quadro ou fornecendo uma apostila. Certifique-se de que os problemas são apropriados para a sua faixa etária e relevantes para a sua vida quotidiana. Por exemplo, “O meu brinquedo estragou-se”, “Não consigo encontrar os meus TPCs”, “Esqueci-me do meu almoço”, etc.
3. Incentive os alunos a trabalharem em duplas ou pequenos grupos. Isso permitirá que troquem ideias uns com os outros e encontrem uma variedade maior de soluções.
4. Defina um limite de tempo para a sessão de brainstorming, como 10 a 15 minutos. Lembre os alunos de se concentrarem na quantidade em vez da qualidade e de não se preocuparem se suas ideias são boas ou não.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Tomada de Decisão

Atividades / Exercícios

Atividade 2: Qual é o problema? (30 minutos)

5. Depois do tempo acabar, peça a cada grupo para partilhar a sua lista de soluções para cada problema. Escreva as suas ideias no quadro ou num pedaço de papel para que todos possam vê-las.
6.Depois de todos os grupos terem partilhado as suas ideias, discuta as soluções em turma. Faça perguntas como “Qual solução acha que funcionaria melhor?”, “Por que é que acha que essa solução funcionaria?” e “Existem outras soluções que poderiam funcionar?”.

Resultado:
https://www.overcomingobstacles.org/portal/es/curricula/middle-school/lesson-1-making-decisions-big-small

Co-funded by
the European Union

Unidade 3: Tomada de Decisão

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento

Atividade: Diário de Decisão

Objetivos da atividade: Incentivar os alunos a refletir sobre as suas competências e estratégias de tomada de decisão.

Instruções passo a passo:

1. Dê a cada aluno um caderno ou diário para usar como o seu "Diário de Decisões".
2. Peça-lhes que escolham e escrevam uma decisão que tomaram a cada semana e incluam as seguintes informações:

- Que decisão tomaram?
- Que opções consideraram?
- Que fatores tiveram em consideração ao tomar a sua decisão?
- Qual foi o resultado da decisão deles?

3. Incentive-os a usar desenhos ou diagramas para ajudar a ilustrar o seu processo de tomada de decisão.
4. Reserve um tempo todos os meses para rever com eles as Semanas de Decisão e discutir quaisquer decisões interessantes ou desafiadoras que enfrentaram.
5. Utilize estas discussões para ajudar a reforçar os conceitos-chave da sessão de Tomada de Decisões e para fornecer orientação e apoio adicionais, conforme necessário.

Co-funded by the European Union

Unidade 3: Tomada de Decisão

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento

Esta tarefa ajuda os alunos a desenvolver o hábito de refletir sobre as suas decisões e a identificar formas de melhorar as suas competências de tomada de decisão ao longo do tempo. Também incentiva os pais e cuidadores a se envolverem em conversas contínuas com os alunos sobre o seu processo de tomada de decisão.

Perguntas para reflexão:

- Qual foi a coisa mais importante que aprendeu sobre tomada de decisões hoje?
- Qual foi a decisão que tomou recentemente?
- Como é que se sente em relação às decisões que tomou no passado? Há algum que gostaria de ter feito de forma diferente?
- Já tomou uma decisão da qual se arrependeu? O que aprendeu com essa experiência?
- Quais acha que são algumas das coisas mais importantes a ter em mente ao tomar decisões?

Co-funded by the European Union

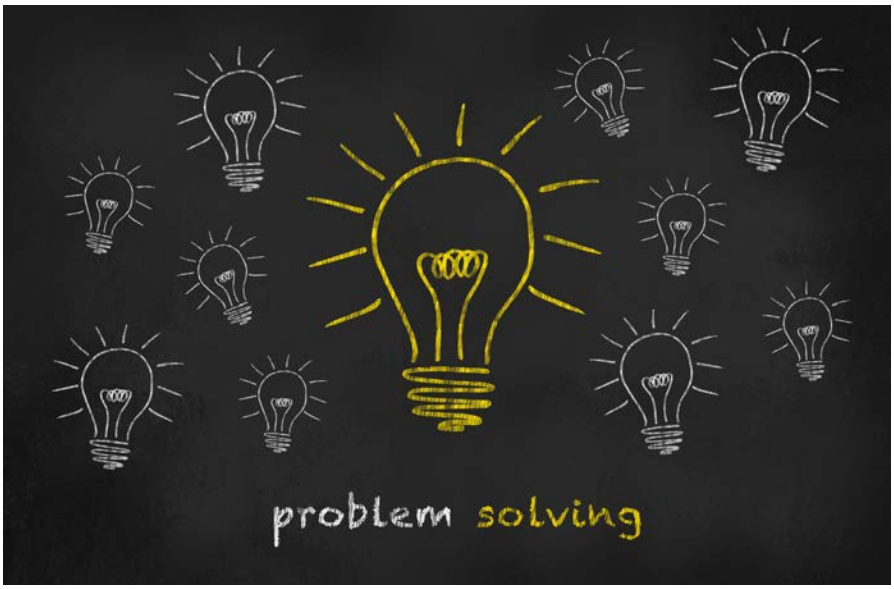
Unidade 3: Tomada de Decisão

Conclusão da Unidade

Ao considerar diferentes perspetivas, dividir os problemas em partes menores e usar técnicas criativas de resolução de problemas, os alunos podem tomar melhores decisões e encontrar soluções inovadoras para desafios que poderão enfrentar no futuro.
Tomar decisões é uma habilidade que os alunos podem continuar a desenvolver ao longo da vida e, quanto mais praticarem, melhores se tornarão.

Livros:
"O que Danny deve fazer?" por Ganit e Adir Levy "The Juice Box Bully: Capacitando as crianças a defenderem os outros" por Bob Sornson e Maria Dismondy

Vídeos:
https://www.youtube.com/watch?v=IaI0-ePvbxo



Co-funded by
the European Union

Unidade 3: Tomada de Decisão

Conclusão da Unidade

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online dos alunos

1. Incentive o seu filho a fazer perguntas e a pensar criticamente sobre o conteúdo online que encontra. Isto irá ajudá-los a desenvolver as suas competências de tomada de decisão e a compreender melhor as potenciais consequências das suas ações.
2. Ajude seu filho a estabelecer limites: Estabeleça limites com o seu filho em relação às atividades on-line, como limitar o tempo de tela e monitorizar o uso das redes sociais. Isto ajudará o seu filho a tomar decisões mais informadas sobre o seu comportamento online.
3. Converse com seu filho sobre segurança online e como se proteger de riscos potenciais, como cyberbullying e predadores online. Isso ajudará o seu filho a tomar decisões informadas sobre as suas interações online.
4. Modele um bom comportamento de tomada de decisões: Como pai, modele um bom comportamento de tomada de decisões, fazendo escolhas informadas e explicando o seu processo de pensamento ao seu filho. Isso ajudará o seu filho a aprender como tomar decisões com base em considerações e análises cuidadosas.
5. Envolva-se em atividades de tomada de decisão em conjunto: como jogar jogos de tabuleiro ou debater soluções para problemas quotidianos. Isso proporcionará oportunidades para o seu filho praticar as suas competências de tomada de decisão de uma forma divertida e interativa.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Justiça

Introdução

Bem-vindo à unidade sobre Justiça! Ao final desta unidade, os seus alunos terão uma compreensão mais profunda da justiça e de sua importância no pensamento crítico. Estes serão capazes de aplicar esse conhecimento a diferentes cenários e tomar decisões mais informadas, tanto academicamente quanto nas suas vidas pessoais.

Através de atividades e discussões interativas, pode criar uma experiência de aprendizagem divertida e envolvente que motivará e aprimorará as competências de nossos alunos. Ao incorporar o conceito de justiça no ensino, podemos ajudar os seus alunos a aprender a considerar múltiplas perspetivas, pesar as evidências objetivamente e encontrar soluções justas para os problemas. Deve ser capaz de ajudar os seus alunos a tornarem-se pensadores críticos que valorizam a imparcialidade e a justiça em todos os aspetos das suas vidas.

“Justiça não significa que todos recebam o mesmo. Justiça significa que todos recebem o que precisam.” - Rick Riordan

Co-funded by
the European Union

Unidade 4: Justiça

Energizer / Discussão:

"Justo ou injusto?"

- Divida a classe em pequenos grupos.
- Dê a cada grupo um conjunto de cenários que descrevam diferentes situações em que a justiça pode ou não estar presente.

Por exemplo:
Um professor dá a um aluno tempo extra para concluir um teste, mas não a outros.
Um grupo de amigos se reveza para escolher qual jogo jogar, mas um amigo nunca pode escolher.

- Instrua cada grupo a discutir se consideram que o cenário é justo ou injusto e a apresentar razões para apoiar a sua resposta.
- Após alguns minutos de discussão em grupo, peça a cada grupo que compartilhe as suas ideias com o restante da turma. Incentive outros grupos a apresentar contra-argumentos ou perspetivas alternativas.

Resultado:

Esta atividade pode ser usada para introduzir o conceito de justiça e avaliar o conhecimento prévio e a compreensão dos alunos sobre o tema. Também incentiva o pensamento crítico e as competências de discussão.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Justiça

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

Justiça pode ser definida como tratar os outros com respeito, igualdade e sem discriminação. É um valor importante que nos ajuda a criar uma sociedade segura e harmoniosa.
Através desta unidade, forneceremos uma definição clara e simples de justiça e explicaremos como ela se aplica às nossas interações com outras pessoas online e offline. Examinaremos diferentes cenários e exploraremos como podemos aplicar os princípios de justiça para resolver problemas e tomar decisões acertadas.

Para ajudá-lo a oferecer um formação eficaz, incluímos diversas ferramentas e abordagens para formação presencial e on-line. Reconhecemos a importância da adaptação ao panorama digital atual e incorporamos uma abordagem à educação online para garantir que o conteúdo seja acessível a todos os alunos, independentemente do seu ambiente de aprendizagem.

Ferramentas e abordagens para formação ao vivo:

- Role-playing: Os alunos podem participar em atividades de role-playing que simulam diferentes cenários onde a justiça é necessária. Isso ajuda os alunos a compreender o conceito de justiça e aplicá-lo a situações da vida real.
- Discussões em grupo: Os professores podem facilitar discussões em grupo sobre tópicos relacionados à justiça. Isso ajuda os alunos a desenvolver competências de pensamento crítico e considerar diferentes perspetivas.
- Atividades colaborativas: Os professores podem criar atividades colaborativas que exigem que os alunos trabalhem juntos para alcançar um objetivo comum. Isso ajuda a promover o trabalho em equipa e incentiva os alunos a considerar as necessidades dos outros.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Justiça

Conteúdo da unidade / Fundamentação teórica:

Ferramentas e abordagens para formação online:

- Discussões em grupo online: Os professores podem usar fóruns de discussão online ou ferramentas de videoconferência para facilitar discussões em grupo sobre tópicos relacionados à justiça. Isso ajuda os alunos a desenvolver competências de pensamento crítico e considerar diferentes perspetivas.
- Simulações online: Os professores podem usar simulações online que simulam diferentes cenários onde a justiça é necessária. Isso ajuda os alunos a compreender o conceito de justiça e aplicá-lo a situações da vida real.
- Atividades colaborativas online: os professores podem criar atividades colaborativas online que exigem que os alunos trabalhem juntos para alcançar um objetivo comum. Isso ajuda a promover o trabalho em equipa e incentiva os alunos a considerar as necessidades dos outros em um ambiente online.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Justiça

Atividades / Exercícios

Atividade 1: Encenação de Justiça

Instruções passo a passo:

- Divida a turma em grupos de 3 a 4 alunos cada.
- Peça a cada grupo que apresente um cenário onde a justiça esteja em jogo. Por exemplo, pode ser uma situação em que dois amigos estão a lutar por um brinquedo ou um cenário em que um aluno se sente excluído de um jogo.
- Depois que os grupos apresentarem os seus cenários, peça a cada grupo que faça uma dramatização do seu cenário diante da turma.
- Após cada dramatização, peça à turma que discuta as diferentes perspetivas e opiniões apresentadas no cenário. Incentive-os a pensar criticamente sobre a situação e a encontrar soluções justas e justas.
- Repita esta atividade com diferentes cenários e incentive os alunos a se revezarem desempenhando diferentes papéis e criando os seus próprios cenários.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Justiça

Atividades / Exercícios

Exemplos de soluções:

Cenário 1: Dois amigos estão a lutar por um brinquedo.

- Uma solução poderia ser fazer com que os amigos se revezassem brincando com o brinquedo por um determinado período de tempo, como 5 minutos cada. Dessa forma, os dois amigos podem curtir o brinquedo sem se sentirem excluídos.
- Outra solução poderia ser encontrar um brinquedo ou atividade diferente que ambos os amigos gostem e possam participar juntos, para que possam brincar juntos sem brigar pelo mesmo brinquedo.

Cenário 2: Um aluno sente-se excluído do jogo.

- Uma solução poderia ser convidar os alunos a participar no jogo e atribuir-lhes um papel ou tarefa que lhes agrade, como ser o marcador ou árbitro.
- Outra solução poderia ser sugerir um jogo ou atividade diferente que o aluno tenha interesse e possa participar com os colegas para que se sinta incluído e engajado.

Esta atividade ajuda os alunos a pensar criticamente sobre a justiça e as diferentes perspetivas envolvidas numa determinada situação. Também os incentiva a trabalhar juntos e encontrar soluções criativas para os problemas.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Justiça

Atividade 2: Debate sobre Justiça

Materiais necessários: quadro branco ou quadro-negro, marcadores ou giz

Instruções passo a passo:

- Divida a turma em dois grupos: Prós e Contras.
- Escreva uma declaração relacionada à justiça no quadro branco ou negro, como: “Todos os alunos devem ser obrigados a usar uniformes escolares.”; “Os TPCs deviam ser proibido”; Os professores devem ouvir as ideias e opiniões de todos os alunos.
- Peça ao grupo Pró que apresente argumentos a favor da afirmação e peça ao grupo Contra que apresente argumentos contra a afirmação.
- Dê tempo a cada grupo para preparar os seus argumentos e incentive-os a pensar criticamente sobre as diferentes perspetivas envolvidas.
- Depois de ambos os grupos terem preparado os seus argumentos, peça-lhes que debatam a afirmação diante da turma.
- Após o debate, peça à turma que vote se concorda ou discorda da afirmação e incentive-os a discutir os diferentes argumentos apresentados.

Esta atividade ajuda os alunos a pensar criticamente sobre a justiça e as diferentes perspetivas e incentiva-os a desenvolver argumentos fortes e a ouvir pontos de vista opostos. Também ajuda os alunos a desenvolver competências de falar em público e debater.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Justiça

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento

Uma forma de aprofundar o tema da justiça e mantê-lo presente ao longo do ano letivo é através da criação do “diário da justiça”.

Título: Meu Diário de Justiça

Objetivo: Ajudar os alunos a refletir sobre os seus próprios pensamentos e comportamentos relacionados com a justiça.

Instruções:

1. Forneça a cada aluno um caderno ou pedaço de papel e peça-lhes que escrevam “Meu Diário de Justiça” no topo da página.
2. Explique aos alunos que utilizarão este diário para refletir sobre os seus próprios pensamentos e comportamentos relacionados com a justiça. Incentive-os a serem honestos e abertos nas suas reflexões.
3. Peça aos alunos que escrevam uma reflexão no seu diário após cada aula ou atividade que enfoque a justiça. A reflexão deve incluir as seguintes sugestões:

- O que aprendi sobre justiça hoje?
- Tratei os outros com justiça hoje? Porque sim ou porque não?
- Como posso ser mais justo com os outros no futuro?
- Incentive os alunos a usarem os seus diários como uma ferramenta de autoaperfeiçoamento. Lembre-os de que a reflexão é uma parte importante do crescimento pessoal.

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Justiça

Diferentes formas de aprofundar ainda mais o seu conhecimento

- Opcional: Reserve um tempo durante as aulas ou atividades extracurriculares para que os alunos compartilhem as suas reflexões uns com os outros. Isso pode criar um espaço seguro para discussão e ajudar os alunos a aprender com as experiências uns dos outros.

Nota: É importante enfatizar aos alunos que este diário é para sua reflexão e crescimento pessoal. Incentive-os a manter as suas reflexões privadas e a não compará-las com outras pessoas.

Perguntas para reflexão:

- O que “justiça” significa para si?
- Pode dar um exemplo de uma ocasião em que experimentou justiça ou injustiça?
- Como é que essa experiência o fez sentir?
- Considera que é importante ser justo?
- Como pode ser justo com os outros?
- Consegue lembrar-se de uma ocasião em que foi injusto com outra pessoa? O que aconteceu?
- Como acha que podemos promover a justiça na nossa escola e comunidade?
- Acha que a justiça é importante nas atividades online?
- Como podemos garantir que as atividades online sejam justas para todos?
- O que pode fazer se vir alguém a ser tratado injustamente online?

Co-funded by the European Union

Unidade 4: Justiça

Recomendações para o envolvimento dos pais, no apoio às atividades online das crianças

1. Ajude as crianças a compreender que o comportamento online deve ser guiado pelos mesmos princípios de justiça e respeito que o comportamento offline.
2. Incentive as crianças a considerarem o impacto das suas ações online nos outros e a estarem conscientes da forma como comunicam e interagem com outras pessoas online.
3. Monitorize as atividades online das crianças para garantir que não se envolvem em cyberbullying ou outras formas de assédio online.
4. Ajude as crianças a desenvolver competências de pensamento crítico, incentivando-as a avaliar a credibilidade e a confiabilidade das fontes e informações online.
5. Converse com as crianças sobre a importância de respeitar a privacidade dos outros online e de ter cuidado ao compartilhar informações pessoais.
6. Incentive as crianças a denunciar quaisquer incidentes de assédio online ou tratamento injusto e a procurar ajuda e apoio, se necessário.
7. Modele um comportamento justo e respeitoso nas suas próprias interações on-line, incluindo evitar discussões on-line e tratar os outros com respeito.
8. Use controlos parentais e software de monitoramento para ajudar a garantir que as atividades online das crianças sejam seguras e apropriadas.
9. Converse com outros pais e educadores sobre estratégias para promover justiça e equidade online.
10. Ajude as crianças a compreender as potenciais consequências das suas ações online e a assumir a responsabilidade pelo seu comportamento online.

Co-funded by the European Union

Back to school
foundation of happiness

Organizações Contribuintes

ESOP	**Escola primária Otetz Paisii**	**Bulgária**
JUOS	**Escola primária JU "Aleksa Šantić"**	**Bósnia e Herzegovina**
LSS	**Céu da escola de idiomas**	**Bulgária**
ASPIRA	**Zavod Aspira**	**Eslovénia**
SMART IDEA	**SMART IDEA**	**Eslovénia**
EDUKOPRO	**Edukopro**	**Bósnia e Herzegovina**
JUMPIN HUB	**JUMPIN HUB**	**Portugal**

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

Co-funded by the European Union