

Decisões, Decisões!

Série: Do 3o ao 5o Ano

Objetivos:

- Identificar de que forma as decisões que eles tomam agora impactam no seu futuro
- Aplicar um modelo de tomada de decisão em vários cenários autênticos
- Identificar como as decisões bem pensadas podem ajudá-los a alcançarem seus objetivos

Materiais:

- Cartolinas de cores variadas
- Folha de Atividade do Aluno: São tantas opções! – uma por aluno
- Folha de Atividade do Aluno: Decisões e Escolhas– uma por aluno

Tempo Sugerido: 2-3 aulas (baseados em aulas de 45 minutos)

Especialista instantâneo:

Ao longo de suas vidas, os alunos serão confrontados com uma multiplicidade de decisões sobre a sua saúde e bem-estar. O que comer, ser fisicamente ativo, usar protetor solar, usar cinto de segurança ou capacete de bicicleta, e quanto tempo eles dormem são apenas alguns exemplos. Para manter o bem-estar pessoal, os alunos devem tomar decisões sobre o equilíbrio do bem-estar físico, social e mental / emocional. Aprender a tomar decisões confiantes e esclarecidas é um aspecto fundamental e importante desta unidade.

Nesta lição, os alunos irão aprender sobre o processo de tomada de decisão e têm a oportunidade de aplicar esse processo para várias decisões relacionadas com o bem-estar. Como os alunos aprenderam na lição 1, os três componentes do triângulo do bem-estar são:

1. Bem-Estar Físico – Cuidado total do seu corpo; atividade física (60 minutos por dia); higiene; padrões alimentares e de ingestão de nutrientes saudáveis - Diretrizes Alimentares da USDA para os americanos 2015-2020
2. Bem-Estar Social – Se relacionar bem com os outros em uma variedade de cenários e on-line – incluindo amigos, familiares e professores.
3. Bem-Estar Mental/Emocional – Gostar de quem você é e aceitar a si mesmo; expressar emoções de uma maneira saudável; lidar com o stress e lidar com pressões, objetivos e decisões.

O modelo de tomada de decisão que é introduzida nesta lição é:

Primeiro Passo: Identificar a decisão que você precisa tomar.

Segundo Passo: Considerar sua opções.

Terceiro Passo: Listar os benefícios (impactos positivos) e consequências/trocas (impactos negativos) de cada opção. Com algumas opções, você pode precisar reunir informações ou precisar da ajuda de um adulto ou um amigo de confiança com este passo.

Quarto Passo: Tomar a sua decisão. Tente escolher a melhor opção para você.

Quinto Passo: Avaliar a sua decisão e alterá-la se você acha que há uma melhor

Você pode querer compartilhar com os alunos que:

- Há mais do que apenas uma ou duas opções para muitas decisões. Seja criativo!
- A tomada de decisão muitas vezes é um processo contínuo. Com muitas decisões, você pode mudar de ideia, se você perceber que cometeu um erro.
- Se você está reunindo informações para ajudá-lo a tomar uma decisão importante, verifique se é de uma fonte confiável ou de uma pessoa que quer o melhor para você
- Ao pensar nas consequências, certifique-se de que você pode aceitar as consequências que estão relacionadas com a decisão que você escolheu.

Nota: Como sempre, você deve ser sensível a situações únicas e individuais dos alunos e siga a política da sua escola ou região, no que se trata a coleta de informações pessoais relacionadas a menores.

Recursos Adicionais:

- Os Centros de Controle e Prevenção de Doenças BAM! Corpo e Mente:
 - <http://www.cdc.gov/bam/safety/index.html>
 - Escolhas e Consequências <http://www.cdc.gov/bam/life/choices.html>
 - Se sentindo de fora (atividade de comportamento de risco) <http://www.cdc.gov/bam/life/leftout.html>
 - KABAM! Comic Creator – Ajude a solucionar situações <http://www.cdc.gov/bam/life/kabam.html>
- Os Centros de Controle e Prevenção de Doenças, Instrução em Saúde: <http://www.cdc.gov/healthliteracy/learn/>
- Abuso de Substâncias e Administração de Serviços de Saúde Mental: <http://www.samhsa.gov>
- Diretrizes Alimentares da USDA para os americanos 2015-2020 <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>

Procedimento:

Aula 1: Introduzindo o Processo de Tomada de Decisões

1. Antes da aula, pendurar cartolinas de cores diferentes em diferentes pontos ao redor da sala.
2. Mostre aos alunos as diferentes cartolinas coloridas ao redor da sala, e convide-os para ficarem ao lado da sua favorita. Peça a cada grupo de cores para falar sobre como eles decidiram sobre sua cor favorita. Pergunte a eles se eles já mudaram a sua cor favorita e porquê. Lembre aos alunos que a tomada de decisões às vezes é fácil e às vezes é difícil. Eles consideram esta decisão fácil ou difícil, e por quê? Houve algum resultado negativo de escolher uma cor sobre outra? Caso positivo, qual? Às vezes, precisamos pensar muito sobre uma decisão e o que poderia acontecer depois de fazê-la. Explique que hoje, os alunos vão aprender sobre um processo para a tomada de decisões que pode ajudá-los com decisões mais difíceis (por exemplo, Quando devo fazer a minha lição de casa? Quando devo estudar para uma prova? Com quem eu vou brincar no recreio? Onde eu vou sentar no almoço?).
3. Nos grupos de cada cor ou em novos grupos pequenos, apresente uma das seguintes situações de tomada de decisão. Desafie cada grupo a chegar a uma decisão.
 - Tópico de Bem-Estar Físico:** Nossa classe ganhou um festa da classe e podemos escolher entre recreio extra ou uma festa do pijama. Qual devemos escolher?
 - Tópico de Bem-Estar Social:** Você está sentado com dois amigos, Jaime e Cris, na hora do almoço. Quando Jaime sai para jogar fora o seu lixo, Cris faz uma piada sobre o tênis de Jaime. O que você deveria fazer?
 - Tópico de Bem-Estar Mental/Emocional:** Muitos de seus amigos podem assistir a um programa de televisão que você não pode assistir, porque passa depois da sua hora de dormir. Você se sente deixado de fora quando seus amigos falam sobre o programa. O que você pode fazer para não se sentir deixado de fora?
4. Dê aos grupos de alunos um determinado período de tempo (não mais de cinco minutos) para chegar a uma decisão. Peça a cada grupo para apresentar suas respostas. Em seguida, discutir:
 - Foi fácil ou difícil de chegar a uma decisão?
 - Você ficou satisfeito com a decisão do grupo?
 - Todos os membros do grupo concordaram?
 - Quais os passos que seu grupo usou para tomar a decisão?

- Quais os passos que você usa quando tem que tomar uma decisão importante?
 - Quais foram algumas das decisões importantes que você teve que tomar?
5. Diga aos alunos que muitas das decisões que eles tomam hoje pode afetá-los à medida que envelhecem. Eles conseguem pensar em quaisquer decisões que tomaram atualmente que irá afetá-los no próximo mês? Próximo ano? No ensino médio?
 6. Distribua a folha de atividade do aluno "São Tantas Opções" e desafie os alunos (individualmente ou como classe) para criar uma lista de seis decisões que eles tomaram no dia anterior ou na semana passada. Peça para eles considerarem as três áreas de bem-estar (físico, social, mental / emocional), quando eles forem escrever as suas decisões. Pode ser necessário dar aos alunos mais alguns novos exemplos, como decidir a hora de se levantar, o que comer no café da manhã, o que vestir, ou a hora para fazer sua lição de casa. Então peça para eles seguirem as indicações para completar o resto da folha de atividade. *Nessa idade, os alunos podem não compreender como o que comem, o quanto eles são ativos, o quanto eles dormem, se escovam ou não os dentes, ou se fazem ou não a sua lição de casa pode afetá-los mais tarde na vida. Você pode precisar ajudá-los a reconhecer alguns dos efeitos a longo prazo.*
 7. Peça a alunos voluntários para escolherem uma decisão de sua lista e compartilhem os passos que deram para fazê-la. Se possível, destacar uma decisão relacionada ao bem-estar pessoal (bem-estar físico, social ou mental/ emocional). Você poderia escrever alguns desses passos na lousa. Pergunte aos alunos porque pode ser importante ter um processo passo-a-passo para confiar quando eles tiverem que tomar decisões importantes.

Aula 2: Experimente Tomar Decisões!

1. Distribua a folha de atividade do aluno "Processo de Tomada de Decisão" e reveja o processo de tomada de decisão na segunda página com os alunos. Permita que os alunos escolham os cenários na primeira página ou forneça um cenário diferente para cada grupo discutir. Se os alunos tiverem acesso a computadores, os alunos podem ter a opção de analisar os cenários no Kabam! Comic Creator Share (<http://www.cdc.gov/bam/life/kabam.html>). Lembre aos alunos que, embora possam haver outros processos com outros passos, qualquer processo deve considerar os aspectos positivos e negativos de cada opção possível.
2. Leia a história na folha de atividades em voz alta para os alunos e peça para eles preencherem a planilha individualmente, em grupos ou classe toda. Reveja as respostas juntos.

- a. Quais são as opções?
 - b. Qual decisão eles acham que a pessoa deve tomar?
 - c. Quais foram as influências mais fortes para a decisão que eles escolheram?
 - d. Se os alunos não concordarem, peça para que justifiquem as suas decisões utilizando o modelo que já trabalharam.
3. Peça aos grupos de alunos para voltarem à situação de tomada de decisão do início da aula e aplicarem o modelo de tomada de decisão a essa decisão. Use a Folha de Atividade 3 Folha de Exemplo de Captura. Os alunos tomaram a mesma decisão depois de usar o modelo ou mudaram sua resposta?
4. Comente com os alunos que muitas decisões são feitas pensando no que nós queremos para nossas vidas ou nas coisas que queremos no futuro. Por exemplo, os alunos podem decidir poupar o seu dinheiro em vez de gastá-lo para que eles possam comprar uma bicicleta, jogo ou brinquedo. Ou eles podem decidir comer um café da manhã nutritivo para que eles se saiam bem na prova de ciências e tenham energia suficiente para jogar basquete. Ou eles podem querer se exercitar todos os dias para que eles tenham um coração saudável mais tarde na vida. Peça aos alunos para compartilharem algumas decisões que eles tomaram que irão ajudá-los no futuro.
5. Distribua os pedaços de papel. Peça para cada aluno escrever:
- a. Algo que eles queiram ter ou alcançar no futuro, que se relaciona com bem-estar. (O futuro poder ser esta semana, este mês, este ano, ou mesmo quando eles estiverem no ensino médio)
Alguns exemplos:
 - Físico** – Entrar em uma equipe de esporte; usar equipamento de segurança ao andar de bicicleta; dormir 8 horas por noite; se exercitar ou jogar todos os dias por 60 minutos; comer comidas variadas (frutas, legumes e verduras, grão integrais, proteína magra e laticínios) .
 - Social** – Fazer novos amigos no recreio; aderir a um clube ou atividade na escola, ao departamento de recreação ou à biblioteca local; dizer não ao tabaco, álcool ou outras drogas
 - Mental/Emocional** – Ler diariamente; compartilhar sentimentos tristes ou felizes com a família ou amigos; aprender um novo conceito de matemática (mesmo quando é realmente difícil); fazer a lição de casa diariamente; identificar uma tarefa que eu possa fazer em casa para ajudar minha família e fazê-la.
 - b. Pelo menos uma decisão que eles possam fazer agora que poderá ajudá-los a alcançar esse objetivo

- c. Uma pessoa ou uma fonte que poderia ajudá-los.
6. Se os alunos se sentirem confortáveis, peça para compartilharem. Caso contrário, encontre um lugar seguro, onde os alunos possam guardar seus papéis e consultá-los no futuro

Você decide: *Este recurso ajuda a reforçar a tomada de decisões com os alunos e pode ser integrado na aula ou servir como uma extensão.*

Sozinho ou com um parceiro, desafie os alunos a aplicarem o modelo de tomada de decisão que exploraram com uma decisão que eles têm que tomar ou uma das decisões abaixo:

Bem-Estar Físico:

Você tem que fazer algum trabalho que você perdeu quando estava doente. Seu professor pergunta se você quer fazer o trabalho depois da aula ou durante o recreio. O que você faz?

Bem-Estar Social:

Dois dos seus amigos estão discutindo sobre quem vai pegar primeiro à bola no jogo de basquete. O que você faz?

Bem-Estar Mental/Emocional:

Sua amiga sempre fica estressada e preocupada quando ela tem uma prova. O que você faz?

Conexão com a Família:

Desafie os alunos a trabalharem com membros da família para identificarem uma decisão que devem tomar que vai afetar todos eles. Algumas ideias: o que eles vão fazer em seu próximo dia de folga juntos, como eles podem ser fisicamente ativos, o que eles vão comer no jantar, ou se a família deve ou não ter um animal de estimação. Eles, então, devem trabalhar com o processo de tomada de decisão para tomar a melhor decisão considerando os benefícios e as consequências de cada escolha.

Para estender a aprendizagem fora da sala de aula você pode buscar outras ferramentas nas atividades escola-casa do TogetherCounts.com. Comece essas atividades em conjunto na escola e, em seguida, incentive os alunos a continuarem com as suas famílias.

Conexão com a Comunidade:

Convide um pediatra, policial, ou um atleta local para falar com a classe sobre as consequências da tomada de decisões ruins. Identifique a qual área de bem-estar os exemplos de decisões

estão ligados (físico, social, mental / emocional). Os alunos devem preparar perguntas com antecedência. Incentive os alunos a compartilharem o que aprenderam com outras turmas.

Correlações Padrões:

Padrões Nacionais de Educação em Saúde

- Os alunos irão compreender conceitos relacionados à promoção da saúde e prevenção de doenças para melhorar a saúde.
- Os alunos irão demonstrar a capacidade de usar a habilidade de tomada de decisão para melhorar a saúde.
- Os alunos irão demonstrar a capacidade de usar a habilidade de definição de metas para melhorar a saúde
- Os alunos irão demonstrar a capacidade de defender a saúde pessoal, familiar e da comunidade.

SHAPE America, Padrões Nacionais de Educação Física

- Discutir a relação entre atividade física e boa saúde.
- Dar uma opinião contrária respeitosamente aos colegas.

Padrões Fundamentais Comuns de Estado , Falar e Ouvir

- Envolver-se de forma eficaz em uma série de discussões colaborativas (um a um, em grupos, e orientadas pelo professor) com diversos parceiros construindo sobre as ideias dos outros e expressando a sua própria ideia com clareza.
- Escrever opinião sobre temas ou textos apoiando um ponto de vista com motivos e informações.

Folha de Atividade do Aluno: São tantas opções!

O que devo comer? Que horas eu devo ir para a cama? Devo usar um capacete de bicicleta? Você já tentou tomar decisões como estas? É difícil de acreditar, mas muitas das decisões que você toma hoje irá afetar a sua vida, mesmo quando você ficar mais velho! Então, é importante certificar-se de que você realmente pensa sobre a melhor decisão para você.

A) Primeiro faça uma lista abaixo de cinco decisões que você fez ontem ou na semana passada. Ex: Ontem, eu decidi jogar futebol com meus amigos ou ler um livro durante o recreio.

1)

2)

3)

4)

5)

B) Coloque um (F) ao lado das decisões de bem-estar físico.

C) Coloque um (S) ao lado das decisões de bem-estar social.

D) Coloque um (M) ao lado das decisões de bem-estar mental/emocional .

E) Coloque um (✓) ao lado da decisão que foi mais fácil de tomar.

F) Coloque um (★) ao lado da decisão que foi mais difícil de tomar.

G) Circule todas as decisões que você acha que poderão fazer diferença quando você ficar mais velho.

H) Escolha uma das decisões circuladas e complete as seguintes frases:

Minha decisão pode afetar minha vida quando eu for mais velho porque:

Eu tomaria ou não tomaria esta decisão de novo porque:

Folha de Atividade do Aluno: Decisões e Escolhas

As decisões podem ser difíceis de tomar! Leia a história a seguir e, em seguida, aplique o processo de tomada de decisão para ajudar nossos amigos a decidir o que fazer.

Situação 1:

Todas as manhãs, o pai de Rubens o leva para a escola. A maioria dos dias, seu pai não faz o café da manhã dele porque ele espera que Rubens faça seu próprio café da manhã. Rubens diz que ele não tem dinheiro para o almoço para comprar café da manhã na escola. O que Rubens pode fazer para certificar-se de que ele tome café da manhã todas as manhãs?

Situação 2:

No recreio, Joana joga com o mesmo grupo de amigos e está sempre no mesmo time quando escolhe as equipes. As pessoas não entendem por que ela não vai jogar com outras pessoas na hora do recreio e perguntam: "Por que você não joga com a gente? Por que você sempre joga com as mesmas pessoas?" O que Joana deveria fazer?

Situação 3:

Todos os dias no almoço, nós temos que escolher quem vai sentar ao lado de quem da aula do Professor Gilberto. Todo mundo sempre discute sobre quem vai sentar com João e Bruno. Ninguém quer sentar com Mauricio. O que você deveria fazer?

Situação 4:

Tiago gosta de tocar piano. Ele tem uma apresentação de música na sexta-feira à noite na escola e está muito animado. Tiago também joga futebol para o time do Guarani. Ele tem treino de futebol três noites por semana, na segunda, quarta e sexta-feira. O treino de futebol e sua apresentação de piano são ambos na sexta-feira. O que Tiago deve fazer?

Situação 5:

Na Escola de Ensino Médio Park, os alunos têm lição de casa diariamente. Eles têm de ler por 30 minutos e completar uma atividade matemática. Esta semana, eles têm um trabalho para projetar e criar uma lagarta semelhante a uma de verdade. Marisol deixa a lição de casa na escola e não faz sua lição. Seus pais não sabem que ela está fazendo isso. Os pais de Marisol recebem uma ligação em casa da escola para contar a eles que ela não tem feito sua lição de casa diariamente. O que Marisol deve fazer?

Processo de Tomada de Decisão

Primeiro Passo: Identificar a decisão que você precisa tomar.

Segundo Passo: Considerar suas opções.

Terceiro Passo: Listar os benefícios (impactos positivos) e consequências/trocas (impactos negativos) de cada opção. Com algumas opções, você pode precisar reunir informações ou a ajuda de um adulto ou um amigo de confiança com este passo.

Quarto Passo: Tomar a sua decisão. Tente escolher a melhor opção para você.

Quinto Passo: Avaliar a sua decisão e alterá-la se você acha que há uma melhor

Vamos ajudar nossos amigos a tomar uma decisão

Primeiro Passo: Qual é a decisão? É física, social ou mental/emocional ou envolve mais de uma área?

Segundo Passo: Quais são as opções?

Opção 1:

Opção 2:

Opção 3:

Terceiro Passo: Listar as vantagens (+) e desvantagens (-) de cada uma das opções abaixo:

Opções	Vantagens (+)	Desvantagens (-)
Opção 1:		

Opção 2:		
Opção 3:		

Quarto Passo: Qual decisão você tomaria se você estivesse nesta situação?

Quinto Passo: Como eles podem saber se a decisão foi boa ou ruim? Considere balancear o bem-estar físico, social e mental/emocional na hora de responder.
