

Fundamentos do Bem Estar

Série: Do 3o ao 5o Ano

Objetivos dos Alunos:

- Descrever e analisar os três componentes do bem-estar: físico, social e mental / emocional
- Refletir sobre os níveis pessoais de bem-estar
- Definir uma meta para melhorar o bem-estar pessoal

Materiais:

- Folha de Atividade do Aluno: Inventário de Bem-Estar - uma por aluno
- Folha de Atividade do Aluno: O Triângulo do Bem Estar - uma por aluno ou grupo
- Folha de Atividade do Aluno: Cartões de Bem Estar - uma por aluno ou grupo (dividido em cartões separados)
- Uvas, maçãs ou pedaços de queijo – 3 por grupo
- Palitos de dente – 7 por grupo
- Três folhas de notas autoadesivas de cores diferentes por aluno

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

Especialista instantâneo:

De acordo com o Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), o grau de instrução em saúde é definido como "a capacidade que os indivíduos têm de obter, processar e compreender informação e serviços básicos de saúde necessários para tomar decisões de saúde adequadas." Para as crianças, isso se traduz na capacidade de fazer escolhas saudáveis, pensar e praticar habilidades que melhoram a saúde, dizer palavras gentis, e aprender sobre sentimentos e como expressá-los.

Uma forma importante de ajudar as crianças a se tornarem instruídas em saúde é ensinando-as sobre bem-estar. Bem-estar é mais do que apenas ser saudável, é o processo ativo de se tornar consciente e fazer escolhas para uma vida saudável e completa.

Esforçar-se para alcançar o bem-estar ideal diminui o estresse, reduz o risco de doenças e fortalece a saúde social e emocional. É importante para os alunos aprender sobre bem-estar como uma peça fundamental, pois os dados estatísticos mostram que estas são áreas de necessidade quando os alunos chegam à escola secundária. (Dados do YRBSS: Saúde Mental, Saúde Física, Saúde Social).

Várias dimensões diferentes do bem-estar foram definidas incluindo social, físico, mental, ambiental, acadêmico, espiritual e ocupacional. Para crianças pequenas, muitas vezes é melhor introduzir a ideia de melhorar o bem-estar através do equilíbrio entre essas três dimensões: físicas, sociais e mentais. Essas são as três dimensões que serão explorados nesta lição.

Para ilustrar e reforçar o equilíbrio das três dimensões do bem-estar, a lição inclui um triângulo visual. O triângulo inclui:

- **Bem-estar Físico** – Alguns exemplos:
 - Cuidar do seu corpo
 - Fazer atividade física
 - Ter uma boa higiene pessoal
 - Ter padrões alimentares e ingestão nutricional saudáveis
 - Estar seguro
- **Bem-estar Social** – Alguns exemplos:
 - Interagir com as pessoas a sua volta
 - Conviver com os outros em diversos cenários e on-line
- **Bem-estar Mental/Emocional** – Alguns exemplos:
 - Gostar de quem você é e aceitar a si mesmo
 - Expressar e processar emoções
 - Lidar com as demandas da vida diária
 - Gerir stress e pressão

Equilíbrio equivale à proporção igual de saúde física, social e mental / emocional sobre os lados do triângulo de bem-estar. Por exemplo, se eles não dormiram ou tomaram café da manhã (bem-estar físico), a capacidade dos alunos para gerir o stress será impactada (bem-estar mental / emocional), e a interação com amigos, professores e outros podem ser afetada (bem-estar social).

É importante ajudar os alunos a entenderem que o equilíbrio pode ser muito difícil de atingir, mas saber o que é bem-estar e como trabalhar para fazer escolhas adequadas irá ajudá-los ao longo de suas vidas. Nota: Esta pode ser a primeira vez que os alunos são apresentados ao termo stress. O stress é como o nosso corpo muda em resposta a mudanças ao nosso redor. O stress pode ser bom e útil, mas pode ser ruim se ele nos impede de participar da vida diária (sair com os amigos, ir à escola).

Nesta atividade, os alunos avaliam seus próprios comportamentos relacionados ao bem-estar e estabelecem metas pessoais para melhorar o seu equilíbrio. Algumas ideias:

Exemplos de Bem-Estar Físico:

- Focar em comer comidas variadas (incluindo frutas, legumes e verduras, grãos integrais, proteínas magras e laticínios - Diretrizes Alimentares da USDA para os americanos 2015-2020)
- Se engajar em uma atividade física diária
- Dormir pelo menos 8 horas todas as noites
- Manter uma boa higiene (lavar as mãos, escovar os dentes)

Exemplos de Bem-Estar Social:

- Praticar uma boa comunicação com os amigos e com a família
- Mostrar respeito à outras pessoas
- Ser confiável (realizar as tarefas, manter as promessas)
- Apoiar os amigos em boas escolhas
- Compartilhar as emoções com amigos e familiares
- Participar de atividades que melhorem o bem-estar social (esportes, clubes, ou atividades que incluam várias pessoas)

Exemplos de Bem-Estar Mental/Emocional:

- Mostrar emoções se comunicando com os outros
- Conversar com amigos e familiares quando você precisa
- Lidar com stress efetivamente para resolver problemas
- Estar aberto a novas ideias e novas formas de fazer atividades

Na última aula, os alunos são convidados a aplicar o que aprenderam para tomar decisões em situações reais relacionadas com o bem-estar. Você pode dar todos os cenários para os alunos ou deixar os alunos escolherem aquele que corresponde à sua área de crescimento baseado no "Inventário de Bem Estar".

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:

- Abuso de Substancias e Administração de Serviços de Saúde Mental:
<http://www.samhsa.gov/>

- Diretrizes de Atividades Físicas: (Capítulo 3 – Crianças Ativas e Adolescentes)
<http://health.gov/paguidelines/guidelines/chapter3.aspx>
- Diretrizes Alimentares da USDA para os americanos 2015-2020
<http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>

Procedimento:

Aula 1: Introduzindo Bem-Estar

1. Distribua sete palitos de dente e 3 uvas, maçãs, ou pedaços de queijo para pequenos grupos de alunos. Desafie cada grupo a desenvolver uma estrutura que se sustente sozinha com uma fundação sólida usando apenas o material que você distribuiu.
2. Convide os grupos a apresentarem suas estruturas e explicarem como e porque eles tomaram as decisões sobre os materiais e a construção.
3. Depois que todos os grupos apresentarem, discuta as seguintes questões:
 - a. Além do mesmo material, o que todas ou a maioria das estruturas têm em comum?
 - b. Porque uma fundação sólida é tão importante para uma estrutura ficar de pé?
 - c. O que pode acontecer se uma fundação não for forte ou firme o suficiente?
 - d. Como este exercício poderia ser relacionado com a saúde? Lembre os alunos que a fundação é uma base forte para alguma coisa. O que eles acham que seria uma fundação para a saúde deles? Nota: Estas perguntas abstratas podem ser difíceis para alguns alunos, portanto talvez seja necessário usar alguns exemplos.
4. Introduza o termo, “bem-estar” escrevendo-o na lousa. Pergunte aos alunos quais palavras estão inseridas no termo bem-estar. Circule a palavra: “bem”. Pergunte aos alunos o significado de estar bem. Aceite todas as respostas relacionadas a bem-estar. Explique que “bem-estar” está relacionado a fazer escolhas que possam ajuda-los a ficar saudáveis agora e no futuro. Convide voluntários a compartilhar ou dar exemplos do que eles acham que o termo “bem-estar” significa.
5. Diga aos alunos que existem tipos diferentes de bem-estar. Mostre aos alunos imagens do “Triângulo do Bem-Estar”(folha de atividade do aluno) para ilustrar os três tipos de bem-estar cobertos por esta lição e o equilíbrio entre eles. Revise cada “lado” do triângulo do bem-estar. (Nota: Você pode explicar que o triângulo é uma ótima base de suporte pois ele tem lados iguais e balanceados. Este é um ótimo modo de ver o bem-estar)

6. Pergunte que tipos de bem-estar eles acham que as imagens que eles desenharam ou as palavras que eles escreveram representam. Nota: Alguns exemplos que você pode reforçar ou compartilhar estão listados abaixo:
- Físico - Andar a pé, praticar esportes, descansar, pular corda, comer alimentos variados, como cuidamos de nossos corpos, tomar banhos regulares, escovar os cabelos e os dentes, dormir o suficiente, limitar o tempo na frente de telas (TV, computador, tablets, etc.).
 - Social - Conversar com amigos, jogar com alguém em uma equipe de esportes ou no recreio, jogos online, mídia social, falar e ouvir, resolução de conflitos, fazer amigos, respeitar a si e aos outros, amar quem você é, fazer o seu melhor na escola, concluir sua lição de casa, ajudar com tarefas em casa.
 - Mental / Emocional - Como eu me sinto / emoções, definição de metas, tomada de decisão, gestão de stress, lidar com situações difíceis e tarefas diárias (trabalho da escola, trabalhos de casa, etc.), acreditar em si mesmo, ter uma atitude positiva, ser capaz de aprender com os erros ou falhas.
7. Uma vez que os alunos compreenderam os três tipos de bem-estar, distribuir os três cartões separados de bem-estar (folha atividade do aluno) para cada aluno ou para cada grupo de alunos. Leia as frases abaixo e desafie os alunos a segurarem o cartão que reflete o tipo de bem-estar correspondente. Revise as respostas após cada uma e peça aos alunos para explicarem as razões para suas respostas. Note que algumas frases podem pertencer a mais de uma dimensão, mas a dimensão primária é dada como a resposta correta.
- Minha família é importante para mim. (Bem-estar Mental/emocional)
 - Eu tenho pelo menos um bom amigo para conversar. (Bem-estar Social)
 - Eu durmo pelo menos 8 horas por noite. (Bem-estar Físico)
 - Eu como uma variedade de frutas, verduras e legume, proteínas, grãos e laticínios. (Bem-estar Físico)
 - Eu sou uma pessoa responsável. (Bem-estar Mental/emocional)
 - Eu conto para os outros como eu me sinto. (Bem-estar Mental/emocional)
 - Eu me dou bem com diversas pessoas. (Bem-estar Social)
 - Eu me saio bem na maiorias das matérias na escola. (Bem-estar Mental/emocional)
 - Eu sou fisicamente ativo quase todos os dias. (Bem-estar Físico)
 - Eu consigo dizer não para as pessoas. (Bem-estar Social)
 - Eu escuto as pessoas quando elas falam. (Bem-estar Social)
 - Eu posso conversar sobre os problemas. (Bem-estar Mental/emocional)
 - Eu gosto de fazer diversas atividades. (Bem-estar Mental/emocional)

- n. Eu uso capacete quando ando de bicicleta. (Bem-estar Físico)
 - o. Eu gosto de fazer coisas com a minha família. (Bem-estar Social)
8. Desafie os alunos a compartilharem os riscos de não manter o bem-estar físico (eles podem ficar doentes ou machucados), o bem-estar social, (eles podem não ter amigos e serem tristes), e o bem-estar emocional (eles podem se sentir estressados ou chateados).
9. Termine a aula pedindo para os alunos compartilharem uma coisa que eles aprenderam sobre bem-estar.

Aula 2: Bem-Estar e Vida

1. Se você está começando uma nova aula, reveja o que os alunos aprenderam na aula 1 sobre o bem-estar. Este pode ser um bom momento para reforçar a aprendizagem, introduzindo os três cenários de tomada de decisão a partir da seção "A decisão é sua" abaixo.
2. Diga aos alunos que eles vão explorar mais informações sobre bem-estar e analisar como eles podem melhorar ou manter o seu bem-estar pessoal. Distribua o "Inventário do Bem Estar" (folha de atividade do aluno) para cada aluno. Repasse as instruções, e convide os alunos para completarem a folha de atividade e acrescentarem "sim" ou "não" para cada componente do bem-estar.
3. Remeta os alunos para a seção de reflexão do "Inventário de Bem Estar". Pergunte a eles porque é importante refletir sobre áreas onde eles são realmente fortes, bem como áreas onde eles precisam trabalhar mais. Os alunos devem completar esta seção.
4. Distribua duas folhas de notas autoadesivas de cores diferentes para cada aluno. Direcione-os para escrever a área do bem-estar onde eles são realmente fortes em uma cor e área do bem-estar onde eles precisam trabalhar mais em outra. Em seguida, peça aos alunos para colarem suas notas em uma área da sala. Em que área do bem-estar a maioria dos alunos da turma são fortes? Em que área do bem-estar a maioria dos alunos querem trabalhar mais?
5. Explique aos alunos que o equilíbrio pode mudar de um dia para o outro. Todo mundo é diferente e isso não é um problema. Temos que tirar um tempo para pensar sobre o bem-estar pessoal e tentar tomar decisões que nos ajudem a manter o bem-estar equilibrado a cada dia. O que é importante é sempre fazer o melhor que pudermos em todas as áreas.

6. Agora, encaminhe os alunos para a seção de definição de metas na p. 2 do "Inventário de Bem Estar". Explique que, agora que eles já refletiram em seus próprios pontos fortes e áreas de melhoria do bem-estar, é hora de pensar em algumas ideias de como eles podem melhorar em uma área do bem-estar.
7. Quando eles terminarem de preencher esta seção, peça para eles dizerem a um parceiro uma coisa que eles fazem muito bem quando se trata de bem-estar e uma coisa que podem fazer melhor para alterar algumas das respostas "não" para "sim". Eles devem pensar no equilíbrio quando eles fazem isso. Note que os alunos terão a oportunidade de se concentrar na definição de metas na Lição 3.
8. Em uma terceira folha de nota autoadesiva convide os alunos a escreverem pelo menos uma meta do bem-estar que eles criaram para si mesmos e alguém que possa ajudá-los a alcançar este objetivo. Lembre os alunos que há um grande número de pessoas que se preocupam com eles e quer que eles sejam felizes e bem sucedidos. Identificar quem pode ajudá-los a cumprir a meta e compartilhar seu objetivo com essa pessoa é importante. Peça aos alunos que coloquem esta nota autoadesiva em qualquer lugar que eles escolherem. Eles devem escolher um lugar onde eles serão lembrados do objetivo e que pode ajudá-los.
9. Por último, dar aos alunos a seguinte frase de fechamento: Eu posso cuidar da minha saúde (bem-estar físico, social, mental / emocional), fazendo as seguintes coisas...

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.*

Bem-estar Físico:

Xavier está brincando do lado de fora alguns dias por semana em sua bicicleta, mas ele não pode brincar nos outros dias da semana. Ele gosta de descer colinas. Ele não tem um capacete. Em qual componente de bem-estar Xavier pode precisar de ajuda? Usando as etapas de definição de metas do Inventário de Bem Estar, ajude Xavier a definir uma meta para melhorar esta área do bem-estar.

Bem-Estar Social:

Sara está tendo dificuldade em fazer amigos em sua nova escola e ninguém brinca com ela na hora do recreio. Em qual componente de bem-estar que Sara pode precisar de ajuda? Usando

as etapas de definição de metas do Inventário de Bem Estar, ajude a Sara a definir uma meta para melhorar esta área do bem-estar.

Bem-Estar Mental/Emocional:

José adora ler e jogar no time de basquete. Às vezes ele se sente triste e não sabe como dizer às pessoas. Em qual componente de bem-estar que José pode precisar de ajuda? Usando as etapas de definição de metas do Inventário de Bem Estar, ajude José a definir uma meta para melhorar esta área do bem-estar.

Conexão com a Família:

Peça aos alunos para compartilharem o seu "Inventário de Bem-Estar" com suas famílias e identificarem um membro da família que possa ajudá-los a alcançar o seu objetivo.

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:

É importante que as crianças saibam que há muitas pessoas em suas comunidades que podem ajudá-los a manter o bem-estar ao longo da vida. Atribuir aos grupos de alunos uma área de bem-estar e desafiá-los a pesquisar as organizações comunitárias que se concentram em ajudar os outros nessa área. Compilar uma lista de todas as organizações e informações de contato relacionadas que podem ser compartilhadas com as famílias e outros membros da comunidade escolar.

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 as habilidades interpessoais para melhorar a saúde e evitar ou reduzir riscos à 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 praticar comportamentos que melhoram a saúde para evitar ou reduzir riscos à saúde.



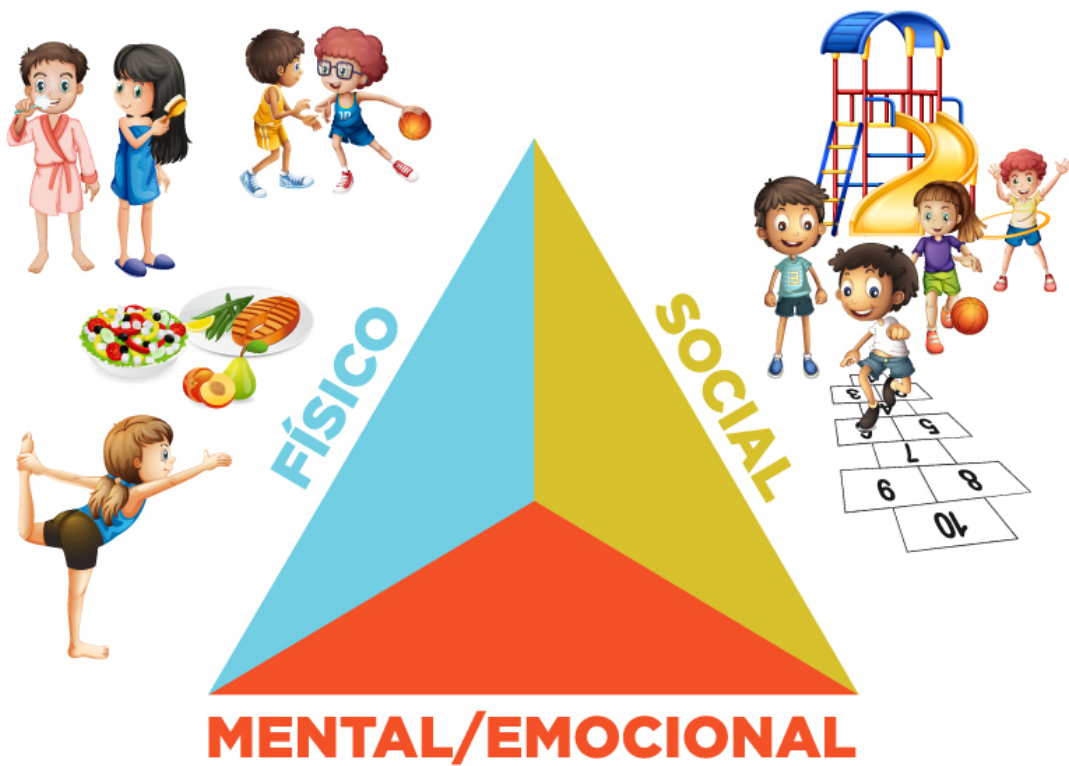
SHAPE America, Padrões Nacionais de Educação Física

- Identificar os benefícios da atividade física como uma maneira de se tornar mais saudável.

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.

O TRIÂNGULO DO BEM-ESTAR



Folha de Atividade do Aluno: Inventário de Bem-Estar

Bem-Estar Físico		
1) Eu jogo ou fico em movimento por pelo menos 60 minutos todos os dias.	Sim	Não
2) Eu mantenho o meu corpo, cabelo e dentes limpos.	Sim	Não
3) Eu durmo pelo menos oito (8) horas todas as noites.	Sim	Não
4) Eu vou ao médico e ao dentista regularmente (mesmo quando não estou doente).	Sim	Não
5) Eu uso cinto de segurança quando estou no carro.	Sim	Não
6) Eu como frutas, legumes, grãos, proteínas e laticínios todos os dias.	Sim	Não
7) Eu uso capacete quando eu ando de bicicleta ou patinete.	Sim	Não
Some o número de respostas "Sim" e "Não"		

Bem-Estar Social		
8) Eu tenho um amigo ou alguém com quem converso quando estou feliz ou triste.	Sim	Não
9) Eu me importo e respeito as pessoas importantes na minha vida.	Sim	Não
10) Eu consigo não concordar com os outros e não ficar com raiva.	Sim	Não
11) Eu digo "não" quando as pessoas me pedem para fazer algo que pode me machucar ou machucar outros.	Sim	Não
12) Eu fico feliz quando consigo ajudar os outros.	Sim	Não
13) Eu sou confiável.	Sim	Não
14) Eu sou um bom ouvinte.	Sim	Não
15) Eu peço ajuda quando eu preciso.	Sim	Não
Some o número de respostas "Sim" e "Não"		

Bem-Estar Mental/Emocional		
16) Eu me sinto bem comigo mesmo e gosto de quem eu sou	Sim	Não
17) Quando estou com raiva ou chateado, consigo dizer às pessoas como me sinto.	Sim	Não
18) Eu escuto os outros e deixo as pessoas me ajudarem quando eu não entendo um conceito.	Sim	Não
19) Eu tenho uma atividade favorita.(esporte, música, jogos, arte, leitura)	Sim	Não
20) Quando eu erro, eu sou capaz de aprender com este erro.	Sim	Não
21) Quando eu me sinto triste, eu consigo conversar com alguém.	Sim	Não
22) Eu gosto de aprender novas informações e habilidades.	Sim	Não
Some o número de respostas "Sim" e "Não"		



Coloque o número total nas colunas	Sim	Não
Bem-Estar Físico		
Bem-Estar Social		
Bem-Estar Mental/Emocional		

Folha de Atividade do Aluno: Inventário de Bem-Estar (p. 2)

Reflexão:

- 1) Qual área de bem-estar tem a maioria das respostas “Sim”?
- 2) Qual área de bem-estar tem a maioria das respostas “Não”?
- 3) O seu triângulo tem lados iguais ou balanceados? Sim Não Quase
- 4) Tem alguma área em que você é realmente bom ou forte?

Bem-Estar Físico

Bem-Estar Social

Bem-Estar Mental/Emocional

- 5) Tem alguma área que você precisa melhorar ou trabalhar mais?

Bem-Estar Físico

Bem-Estar Social

Bem-Estar Mental/Emocional

Definição de Meta:

- 6) Onde você quer trabalhar mais e melhorar? Circule uma das áreas abaixo.

Bem-Estar Físico

Bem-Estar Social

Bem-Estar

Mental/Emocional

- 7) O que você quer melhorar (ex., tomar café da manhã todos os dias, fazer um novo amigo)?

-
- 8) Escreva três maneiras de você melhorar na área selecionada:

a:

b:

c:

Quem vai te ajudar?

CARTÕES DE BEM-ESTAR



BEM-ESTAR FÍSICO



MEU CORPO
MEUS AMIGOS E FAMÍLIA
MINHA MENTE E SENIMENTOS



BEM-ESTAR SOCIAL



MEU CORPO
MEUS AMIGOS E FAMÍLIA
MINHA MENTE E SENIMENTOS



BEM-ESTAR MENTAL/EMOCIONAL



MEU CORPO
MEUS AMIGOS E FAMÍLIA
MINHA MENTE E SENIMENTOS