

Decisões, Decisões!

Série: G5

Objetivos:

- Identificar de que forma as decisões impactam no bem-estar
- Aplicar um modelo de tomada de decisão em vários cenários

Materiais:

- Cartolinas de cores variadas
- Folha de Atividade do Aluno: Decisões, Decisões! – uma por aluno
- Folha de Atividade do Aluno: Minhas Escolhas - uma por aluno
- Livro de história que envolva tomada de decisão (veja sugestões na lição)

Tempo Sugerido: 2 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 nutrição ingestão 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: Qual a decisão que você precisa tomar?

Segundo Passo: Quais são suas opções? Liste todas!

Terceiro Passo: Listar os prós (coisas boas que podem acontecer) e contras (coisas ruins que podem acontecer) de cada opção. Com algumas opções, você pode precisar reunir informações ou precisar da ajuda de um adulto.

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 Mente: <http://www.cdc.gov/bam/safety/index.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: 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?
3. Reunir a classe de volta e explicar que algumas decisões são mais difíceis do que outras. Às vezes, precisamos pensar muito sobre uma decisão e o que poderia acontecer depois. Explique que, hoje, os alunos vão aprender sobre uma maneira de ajudá-los com decisões mais difíceis (por exemplo, com quem eu vou brincar no recreio, como vou gastar minha mesada? Onde eu vou sentar no almoço?).
4. Introduza o processo de tomada de decisão da seção Especialista Instantâneo. Você pode querer torná-lo um cartaz para sua sala de aula.
5. Leia um livro para a classe que apresente a tomada de decisão. Explique que você usará o processo de tomada de decisão para pensar nas escolhas dos personagens. Algumas opções de livros são:
 - Ira Dorme Fora de Casa de Bernard Waber
 - O que irá acontecer com Penelope? de Tori Corn
 - Vou fazer isso mais tarde de Louise Tidd
 - Os Ursos Berenstain e o Duplo Desafio de Stan and Jan Berenstain
6. Ao ler, pare em pontos apropriados para discutir as Etapas de Tomada de Decisão 1-4. Discuta as escolhas dos personagens, os prós e os contras de cada opção e a decisão final que foi tomada. Depois de terminar o livro, instrua os alunos a se colocarem no lugar do personagem. Peça-lhes que se voltem e conversem com um vizinho sobre o Passo 5: Pense na decisão que foi tomada e altere-a se achar que há uma opção melhor.

7. Diga aos alunos que, à medida que crescerem, terão a chance de tomar mais decisões por conta própria. Mas, assim como o personagem do livro, eles ainda têm muitas decisões importantes a tomar todos os dias.
8. Apresentar aos alunos um novo cenário. Diga: "Finja que durante uma hora após a escola hoje, você terá a opção de assistir televisão sozinho ou jogar na rua com seus amigos." Distribua a folha de atividade do alunos Decisões, Decisões. Com um parceiro, peça aos alunos que discutam os prós e os contras de assistir à televisão e os prós e contras de brincar com seus amigos. Os alunos podem usar palavras ou imagens para explicar seus pensamentos.
9. Quando faltarem 10 minutos para o fim da aula, peça aos alunos que decidam qual opção seria melhor para seu bem-estar. Permita que alguns grupos compartilhem e discutam por que essa foi a melhor decisão para eles.
10. Explique que quanto mais difícil for a decisão, mais importante é pensar sobre todas as escolhas e todos os prós e contras!

Aula 2: Experimente Tomar Decisões!

1. Comece a segunda aula lendo um livro sobre todas as escolhas (grandes e pequenas) que temos que fazer todos os dias. Peça aos alunos para prestarem atenção nas decisões que são feitas enquanto você lê. Algumas opções de livros incluem:
 - a. As minhas escolhas fazem quem eu sou de David e Mutiya Vision
 - b. Eu tenho que: Crianças falem sobre responsabilidade? de Nancy Loewen
 - c. Ser Responsável de Cassie Mayer
2. Assim como as decisões que o(s) personagem(s) no livro fazem, explique que eles têm que tomar decisões todos os dias - e muitos delas têm a ver com o triângulo de bem-estar. Peça-lhes que se lembrem que, durante a última aula, tomaram uma decisão entre assistir à televisão e jogar na rua. Pergunte: Em que parte(s) do triângulo de bem-estar você pensou?
3. Explique que todos os dias eles têm que tomar decisões relacionadas ao seu bem-estar: seus corpos, mentes e sentimentos, e suas relações com seus amigos e familiares. Quando eles tomam decisões positivas relacionadas com os três, eles permanecem fortes e equilibrados como o triângulo. Isso pode ajudar a torná-los mais saudáveis e felizes.

4. Instrua os alunos a fecharem os olhos e fingirem que é amanhã de manhã. Faça-os acordar, se espreguiçar e sair da cama. Explique que, com um parceiro, eles agora tentarão pensar em uma decisão que terão de tomar "hoje" sobre seu corpo, uma decisão que terão de tomar "hoje" sobre suas mentes e sentimentos e uma decisão que terão de tomar "hoje" sobre seus amigos e famílias. Reveja a folha de atividades e instrua-os a desenhar / escrever duas opções para cada uma das decisões, pensar nos prós e contras e, em seguida, circule a melhor escolha. Exemplifique isso e, em seguida, peça aos alunos que trabalhem com um parceiro para preencher a folha de atividade do aluno "Minhas Escolhas".
5. Caminhe ao redor da sala de aula enquanto os alunos estão trabalhando e forneça ajuda conforme necessário. Você pode precisar dar aos alunos mais jovens alguns exemplos de decisão, como decidir o que comer no café da manhã, o que fazer no recreio ou ler ou assistir televisão depois da escola.
6. Peça a alunos voluntários que compartilhem uma decisão. Quais foram os prós e contras de fazer esta escolha? Que outras escolhas poderiam ter sido feitas? [Por exemplo, um aluno pode ter escolhido escovar os dentes de manhã. Que bem que veio disso? Que outra opção existia? Que bem / mal teria vindo de não escovar os dentes? O aluno tomou a melhor decisão?]
7. Compartilhe com os alunos que tomamos muitas decisões pensando sobre como queremos que nossas vidas sejam ou quais as coisas que queremos no futuro. Por exemplo, os alunos podem decidir guardar sua mesada em vez de gastá-la para que eles possam comprar uma bicicleta, um jogo ou um brinquedo. Ou eles podem decidir comer um café da manhã nutritivo para que eles possam se concentrar na escola e ter 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. Explique que as decisões de bem-estar que eles fazem hoje vão ajudá-los não apenas hoje, mas ajudarão a garantir que eles estejam bem amanhã, no dia seguinte e no futuro! Peça aos alunos que compartilhem algumas decisões que fizeram e que os ajudarão 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:

Seu amigo só come a sobremesa na hora do almoço e quer que você faça o mesmo. 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:

Você fica realmente magoado quando seu melhor amigo tira sarro de você. Você não sabe se o seu melhor amigo sabe que isso te deixa triste. 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 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
- Demonstrar comportamento responsável pessoal e social que respeite a si e aos outros.

Padrões Fundamentais Comuns de Estado

Pré-escola:

Falar e Ouvir

- Compreensão e Colaboração:
 - Participar em conversas colaborativas com diversos parceiros sobre temas e textos da pré-escola, com colegas e adultos, em grupos pequenos e maiores.
- Apresentação de Conhecimento e Ideias
 - Adicionar desenhos ou outras exibições visuais às descrições, conforme desejado, para fornecer detalhes adicionais.
 - Falar de forma audível e expressar pensamentos, sentimentos e ideias claramente.

Leitura: Literatura

- Ideias Centrais e Detalhes:
 - Com solicitação e apoio, fazer e responder perguntas sobre detalhes importantes em um texto.
- Variedade da leitura e complexidade do nível de texto:
 - Participar ativamente em atividades de leitura em grupo com propósito e compreensão.

Primeiro Ano:

Falar e Ouvir

- Compreensão e Colaboração:
 - Participar em conversas colaborativas com diversos parceiros sobre temas e textos do Primeiro Ano, com colegas e adultos, em grupos pequenos e maiores.
- Apresentação de Conhecimento e Ideias
 - Adicionar desenhos ou outras exibições visuais às descrições, conforme desejado, para clarificar ideias, pensamentos e sentimentos.
 - Produzir frases completas quando apropriado para a tarefa e situação.

Leitura: Literatura

- Ideias Centrais e Detalhes:
 - Perguntar e responder sobre ideias centrais de um texto.

Segundo Ano:

Falar e Ouvir

- Compreensão e Colaboração:
 - Participar em conversas colaborativas com diversos parceiros sobre temas e textos do Segundo Ano, com colegas e adultos, em grupos pequenos e maiores.
- Apresentação de Conhecimento e Ideias
 - Produzir frases completas quando apropriado para a tarefa e situação, a fim de fornecer detalhes ou esclarecimentos solicitados.

Leitura: Literatura

- Ideias Centrais e Detalhes:
 - Descrever como personagens centrais de uma história reagem a grandes acontecimentos e desafios.

Folha de Atividade do Aluno: Decisões, Decisões!

O que você vai fazer depois da escola hoje? Você tem que escolher entre assistir televisão ou jogar na rua com seus amigos. Encontrar os prós (+) e contras (-) para cada opção!

Assistir TV Sozinho



Jogar na Rua com os Amigos



Folha de Atividade do Aluno: Minhas Escolhas

Nós fazemos escolhas relacionadas com o bem-estar todos os dias. Quando você acordar amanhã, quais decisões você vai ter que tomar? Selecione duas escolhas, pense nos + e -, e então circule sua decisão positiva!

Decisões do Meu Corpo ou



or

Decisão da Minha Mente e Sentimentos



or

Decisão dos Meus Amigos e Família ou



or