

Preparar, Apontar, META!

Série: G5

Objetivos dos Alunos:

- Desenvolver ou adaptar um objetivo de bem-estar pessoal
- Praticar a habilidade de definição de metas para melhorar o bem-estar físico, social ou mental/ emocional

Materiais:

- Várias bolas macias e gols (ou fita adesiva / outros materiais para simular gols)
- Folha em braco – uma por aluno
- Folha de Atividade do Aluno: Minhas Metas de Bem Estar – uma por aluno

Tempo Sugerido: 1-2 aulas (baseados em aulas de 45 minutos)

Especialista instantâneo:

A definição de metas é uma habilidade importante para ajudar os alunos a manterem o bem-estar equilibrado ao longo de suas vidas. Conforme descrito nas Normas Nacionais de Educação em Saúde, a habilidade de definição de metas de curto e longo prazo é essencial para ajudar os alunos a identificarem, adotarem e manterem comportamentos saudáveis. No entanto, a definição de metas pode ser um desafio para alguns alunos, e para seguir um objetivo e acompanhar os passos ao longo do caminho é preciso perseverança. Esta lição vai se concentrar em ajudar os alunos a estabelecerem, manterem e seguirem as metas relacionadas com o seu bem-estar

O processo de definição de metas inclui:

1. Identificar a meta
2. Identificar pequenos passos para alcançar a meta
3. Manter um quadro para acompanhar sua meta e revisar, se necessário
4. Comemorar quando atingir sua meta

Ao estabelecer uma meta, os alunos devem focar nestas 3 perguntas “Q”:

- Qual é a sua meta? (Garanta que você quebre ela em pequenas partes)
- Quem está relacionado com sua meta? (Geralmente, sua meta será sobre você)
- Quando você vai alcançar sua meta?

Para ajuda-los a estabelecer metas de bem-estar físico, os alunos podem usar como referência as Diretrizes de Atividade Física para Americanos ou as Diretrizes da USDA 2015-2020

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:

- Diretrizes de Atividade Física: <http://health.gov/paguidelines/guidelines/chapter3.aspx>
- Diretrizes Alimentares da USDA para os americanos 2015-2020
<http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>
- Os Centros de Controle e Prevenção de Doenças BAM!, Instrução em Saúde:
<http://www.cdc.gov/healthliteracy/learn/>
- Abuso de Substâncias e Administração de Serviços de Saúde Mental: www.samhsa.gov
- Os Centros de Controle e Prevenção de Doenças BAM!, Guia para se relacionar bem:
<http://www.cdc.gov/bam/life/getting-along.html>

Procedimento:

Aula 1: Apontar, Preparar, Meta!!

1. Antes de os alunos entrarem na sala, colocar vários gols (como o de futebol) ao redor da sala. (Eles podem ser verdadeiros gols ou feitos com fita adesiva ou outros materiais.) Separe os alunos em grupos e direcione cada grupo para ficar ao lado de um gol. Dê a cada grupo uma bola. Os alunos devem fazer o seguinte:
 - a. Aponte para o gol onde eles querem acertar a bola.
 - b. Faça com que cada aluno pense em um plano ou via diferente para colocar a bola no gol.
 - c. Um a um, faça cada aluno tentar colocar a bola no gol usando sua ideia. Incentivar os alunos a torcer uns pelos outros.
 - d. Repita o exercício, desta vez com um outro aluno tentando evitar que a bola entre no gol.
 - e. Finalmente, remova o goleiro e faça cada aluno tentar novamente.
2. Junte os alunos novamente e discuta:
 - a. O que cada um de vocês estavam tentando fazer?
 - b. Membros do grupo tiveram ideias diferentes para colocar a bola no gol? Ideias diferentes funcionaram? Pode haver mais de uma maneira de colocar a bola no gol?

- c. Foi fácil colocar a bola no gol a primeira vez que você tentou? Por que sim ou por que não?
 - d. Foi fácil colocar a bola no gol a segunda vez que você tentou? Por que sim ou por que não?
3. Pergunte aos alunos se eles conhecem outros objetivos além de colocar a bola no gol. Chegar à ideia de que outro tipo de objetivo é algo que você quer fazer ou conseguir. Por exemplo, o objetivo ao jogar futebol é conseguir colocar a bola no gol. Enfatize que os objetivos são importantes porque ajudam as pessoas a se tornarem melhores em muitas coisas diferentes.
4. Pergunte aos alunos se eles já fizeram alguma meta para si mesmos. Os alunos, por exemplo, podem ter um objetivo de aprender a soletrar todas as suas palavras ou estar em um jogo escolar. Enfatize que uma meta é algo que eles terão que trabalhar para alcançar. Às vezes, algo bloqueia essa meta, como o goleiro. Uma coisa importante sobre um objetivo é que você continua tentando!
5. Volte ao triângulo de bem-estar, e explique que a definição de metas de bem-estar é uma ótima maneira de tentar ser feliz e saudável. Por exemplo, deve ser nosso objetivo escovar nossos dentes todas as manhã e à noite para cuidar de nossos corpos.
6. Divida os alunos em pequenos grupos e atribua a cada grupo um horário específico do dia: Antes da escola, durante a escola e depois da escola. (Não há problema em atribuir o mesmo horário a vários grupos.) Pensando no triângulo do bem-estar, peça aos alunos que idealizem várias metas de bem-estar para seu horário particular. Os alunos devem tentar desenvolver pelo menos um objetivo de bem-estar relacionado a seus corpos, um relacionado a suas mentes e sentimentos, e um relacionado com suas relações com seus amigos e famílias.
7. Façam juntos um levantamento de alguns exemplos antes dos alunos começarem seu trabalho em grupo. Por exemplo, "*Um Objetivo para Meu Corpo*" para o grupo **Antes da Escola** pode ser "*Tomar um café da manhã nutritivo todos os dias antes da escola.*" Ou, "*Um Objetivo para Minha Mente e Sentimentos*" para o grupo **Durante a Escola** pode ser "*Perguntar sempre que eu não entender um problema de matemática.*" Avalie a compreensão do aluno pedindo para eles te ajudarem a construir exemplos e, em seguida, instruí-los a começar.

8. Reúna a classe novamente quando faltarem cerca de 10 minutos. Peça aos grupos que compartilhem as metas para os três lados do triângulo do bem-estar e para cada hora do dia.
9. Explique que ser saudável e estar bem às vezes pode parecer difícil. Cuidar de nossos corpos, nossas mentes e sentimentos, e nossas relações com os outros pode parecer muito trabalho. Mas quando o bem-estar é dividido em objetivos menores, torna-se muito mais fácil!

Aula 2: Sua Meta de Bem-Estar

1. Diga aos alunos que eles irão estabelecer suas próprias metas de bem-estar. Nós falamos sobre a importância de todos os lados do triângulo do bem-estar. Compartilhe com os alunos que ser capaz de estabelecer metas e tomar decisões positivas é uma parte importante de ser saudável em todos os lados do triângulo do bem-estar.
2. Com a classe toda junta, levantem uns dois objetivos de exemplos para cada parte do triângulo do bem-estar. Registre as ideias dos alunos na lousa. Por exemplo:
 - Sentimentos e Mente:
 - Eu vou ler por 30 minutos diariamente.
 - Eu vou sempre falar com alguém quando alguma coisa estiver me incomodando.
 - Corpo:
 - Eu vou comer comidas variadas (frutas, verduras e legumes, grãos integrais, proteínas magras e laticínios de baixa gordura) todos os dias.
 - Eu vou ser fisicamente ativo todos os dias por 60 minutos.
 - Amigos e Família:
 - Eu vou ser gentil com meus amigos todos os dias.
 - Eu vou fazer minhas tarefas em casa todos os dias.
3. Diga aos alunos que quando eles estão estabelecendo uma meta, eles devem incluir sempre os 3 Q's: Quem, Qual e Quando. (Consulte a seção Especialista Instantâneo para obter informações adicionais.) Os objetivos dos alunos também devem ser factíveis! Por exemplo, seria realista dizer que eles estarão ativos e se exercitarão por cinco horas por dia? Provavelmente não, porque eles precisam descansar, ir para a escola, etc. No entanto, uma hora por dia é realista? Com certeza!
4. Reveja as metas que você já escreveu na lousa e certifique-se de que incluem os 3 Q's e são realistas. Convide os alunos a ajudá-lo a modificar os objetivos, se necessário.

5. Diga aos alunos que desenvolverão uma meta de bem-estar para a próxima semana. Os alunos devem decidir qual parte de seu próprio triângulo de bem-estar eles deveriam melhorar para que eles fiquem equilibrados, felizes e saudáveis.
6. Explique que eles irão escrever sua meta e desenhar um quadro para mostrar como eles vão alcançá-la. Sua meta deve ser algo que eles podem fazer todos os dias na próxima semana.
7. Peça aos alunos para ficarem em silêncio por um minuto e pensem sobre a categoria de bem-estar que eles gostariam de melhorar. Chamar as categorias (Meu corpo, Meus amigos e família, Minha mente e sentimentos) e instruir os alunos a começarem a atividade "Minha Metas de Bem-Estar" quando a categoria escolhida for chamada.
8. Uma vez que os alunos tenham concluído suas metas, convidá-los para compartilhá-las com um parceiro. Os parceiros devem verificar novamente que os objetivos do colega incluem os 3 Q's e são factíveis.
9. Uma vez que todos os alunos tenham terminado, chamar voluntários para apresentarem suas metas para a classe.
10. Para a próxima semana, tente reservar um pouco de tempo no início de cada dia para que os alunos reflitam sobre o dia anterior e acompanhem o seu progresso em seus quadros de meta do bem-estar. Certifique-se de comemorar o sucesso quando os alunos atingirem o objetivo de sua semana!
11. À medida que o tempo passa, oriente os alunos na criação de novas metas para que eles eventualmente trabalhem em direção às metas em todos os três lados do triângulo do bem-estar.

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:

Samanta raramente consegue fazer 60 minutos de atividade física todos os dias. O que ela mais gosta de fazer é jogar com seu melhor amigo no computador. Qual é a meta que Samanta poderia definir para ser mais ativa?

Bem-Estar Social:

Os amigos de Madalena sempre discordam uns com os outros e às vezes gritam uns com os outros. Qual seria uma meta que Madalena poderia estabelecer para mudar esta situação?

Bem-Estar Mental/Emocional:

Jean fica nervoso quando precisa pedir ajuda com seu trabalho para seu professor. Qual seria uma meta que Jean poderia estabelecer para se sentir melhor?

Conexão com a Família:

Peça as famílias para trabalharem com as crianças durante o fim de semana para continuarem acompanhando o progresso de suas metas. Os alunos podem também desafiar os membros da família para definir e acompanhar uma meta física, social ou mental / emocional. É mais fácil alcançar metas com o apoio de membros da família, e é mais divertido comemorar se todo mundo fez melhorias!

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:

Desenvolver apresentações visuais para mostrar como os alunos estão criando as metas e acompanhando seu progresso – e como os outros podem fazer o mesmo, também!.

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 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.
- Aceitar e implementar correções específicas do professor.
- 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.

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.

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.

Folha de Atividade do Aluno: Minha Meta de Bem-Estar

Qual tipo de meta é a sua meta do bem-estar? Circule uma.



Aqui está um foto da minha meta



Para ser mais feliz e mais saudável, eu vou:

todo dia por uma semana.

Meu Rastreador de Meta!

Desenhe uma 😊 quando você completar sua meta cada dia.

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo