



GREEK MINISTRY OF EDUCATION
AND RELIGIOUS AFFAIRS
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY
AND SECONDARY EDUCATION
OF WESTERN MACEDONIA



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

Atos de bondade¹



HOPE4schools
Health, openness, and prosperity education for schools
2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401

¹ Esta atividade está incluída na unidade temática "Viver Melhor – Bem-estar" e no subtópico de Saúde Mental e Emocional do Lab Skills (Instituto de Política Educacional da Grécia) fazendo parte da atividade «Aprender sobre o lado positivo da vida...!!!». O material está disponível no link [1 KAMEAS EYZHN MAΘAINONTAS TH ΘETIKH ΠΛEYPA THΣ ZQHΣ.pdf \(iep.edu.gr\)](https://iep.edu.gr) cujo criador é Sr. Kameas Nikolaos



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

As atividades propostas têm como objetivo:

- Ensinar aos alunos o significado da bondade através de atos de delicadeza e amabilidade para com os outros;
- Perceber como as suas atividades e ações mudam a forma como se sentem;
- Ensinar os alunos a reconhecer e apreciar situações ou eventos que os fazem sentir bem.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

PRIMEIRO PASSO: "Falar sobre boas ações". Explicamos aos alunos que o objetivo da nossa atividade é aprender a identificar oportunidades de praticar atos de bondade para com os outros na escola, porque quando nós somos bons, ficamos mais positivos e sentimo-nos melhor conosco próprios. Por conseguinte, sentimo-nos otimistas e elevamos a nossa autoestima.

SEGUNDO PASSO: "*Um cenário real de bondade*". Dividimos a turma em grupos e cada grupo escreve num papel em branco os atos bons de outros e os seus próprios bons atos em duas colunas verticais. A seguir, cada grupo cria o seu próprio cenário de bondade, no contexto da vida escolar do dia a dia, tentando relacionar os bons atos registados pelos vários elementos do grupo. Cada grupo apresenta o seu cenário à restante turma. Com base nos vários cenários apresentados, pedimos às crianças para discutirem as oportunidades e de que forma é que eles poderiam ter atos de bondade para com os outros.

Reflexão: O que é que aprendi? Como é que me senti? Achas que é importante praticar a bondade para com os outros? Como é que isso afeta o comportamento dos outros na tua opinião? Com que frequência praticas atos de bondade? Praticas a bondade diariamente? Se sim/não, diz porquê.

Terceiro PASSO: "*Com imaginação e bondade*". Colocamos música relaxante e pedimos aos alunos para fecharem os olhos, relaxarem e imaginarem que eles estão a praticar algo bom. Os alunos descrevem o bom ato que imaginaram. Como é que te sentiste? O que imaginaste podia ser realizado? É fácil praticar o bem/ a bondade? Como se sentirá a pessoa que recebe a bondade?

Reflexão: O que é que aprendemos? Como é que eu me senti?



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.