

4° E 5°
ANO

Duração

30 minutos

Materiais

- Material da família
Abraçando nossas diferenças
- Opcional: dispositivo com acesso à internet

Bullying e chacotas e seu efeito na confiança corporal

ABRAÇANDO NOSSAS DIFERENÇAS

Você sabia?

A imagem corporal é definida pelos pensamentos, sentimentos e comportamentos de uma pessoa em relação à aparência. Ou seja, a imagem corporal é como vemos nosso corpo.¹ Muitas coisas podem afetá-la, como a família, os amigos e a mídia. Tanto crianças quanto adultos aprendem seguindo exemplos.² Infelizmente, a falta de diversidade é frequente na mídia. Se quisermos incentivar a imagem corporal positiva em crianças, é importante que pessoas de diferentes cores, formas, pesos, medidas e origens tenham visibilidade nos meios de comunicação.

Visão geral da atividade

Nesta atividade, a família vai ler em voz alta uma série de citações de diferentes autores(as) e figuras históricas. Os membros da família vão conversar sobre quem foram essas pessoas e como suas origens moldaram suas perspectivas e as ajudaram a abraçar a diversidade e a demonstrar empatia.

¹ Cash & Pruzinsky, 1990; Cash & Smolak, 2011

² Social Learning Theory, Bandura

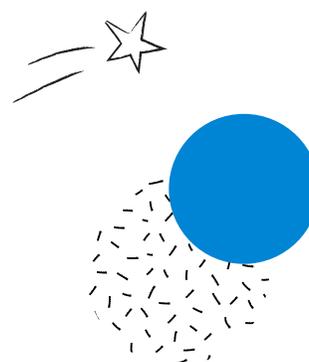
Aprendendo e crescendo juntos

Debatam

Em família, conversem sobre a diversidade em sua casa — quais são suas semelhanças? E diferenças? Com que frequência sua família interage com pessoas diferentes de vocês? Na escola? Na comunidade?

Pratiquem

- Revezem-se lendo as citações do material **Abraçando nossas diferenças**, em voz alta, incluindo o nome do(a) autor(a).
- Após cada citação, um membro da família deve explicar o que acha que o trecho lido significa, especialmente no que diz respeito à aceitação da diversidade.
- Cada um deverá escolher uma citação favorita e explicar à família por que ela é sua preferida.
- Caso tenham acesso à internet, pesquisem sobre a história do(a) autor(a). As experiências dessas pessoas ajudam a compreender a passagem melhor?
- Juntos, pensem em formas pelas quais a família pode ser mais proativa no processo de abraçar a diversidade ou ter empatia — a capacidade de entender e compartilhar os sentimentos dos outros — com pessoas que são diferentes.



ABRAÇANDO NOSSAS DIFERENÇAS

"A nossa tarefa deve ser a de nos libertar, alargando o nosso círculo de compaixão para abraçar todas as criaturas vivas e toda a natureza e sua beleza".

—Albert Einstein

"Nada na vida deve ser temido, somente compreendido. Agora é a hora de compreender mais, para temer menos".

—Marie Curie

"Grandes mentes discutem ideias; mentes medíocres discutem eventos; mentes pequenas discutem pessoas".

—Thich Nhat Hanh

"Grandes mentes discutem ideias; mentes medíocres discutem eventos; mentes pequenas discutem pessoas".

—Eleanor Roosevelt

ABRAÇANDO NOSSAS DIFERENÇAS

"Não estou interessado em colher migalhas de compaixão atiradas da mesa de alguém que se considera meu mestre. Quero o menu completo de direitos".

—Archbishop Desmond Tutu

"Não falo por mim, mas por todos aqueles que não têm voz... Todos que lutaram pelos seus direitos... O direito a viver em paz, o direito a ser tratado com dignidade, o direito à igualdade de oportunidades, o direito à educação".

—Malala Yousafzai

"Quando somos desrespeitados, nós nos sentimos gravemente ofendidos; no entanto, em seu âmago, ninguém respeita muito a si mesmo".

—Mark Twain

"A grandeza humana não reside na riqueza ou no poder, mas no caráter e na bondade. Pessoas são só pessoas, e todas elas têm defeitos e limitações, mas todos nascemos com uma bondade fundamental".

—Anne Frank

ABRAÇANDO NOSSAS DIFERENÇAS

"A preservação da própria cultura não requer desprezo ou desrespeito por outras culturas".

—Cesar Chavez

"O amor não reconhece barreiras. Ele salta obstáculos, pula cercas, atravessa paredes, para chegar cheio de esperança ao seu destino".

—Maya Angelou

"Quando estiver satisfeito por simplesmente ser você mesmo, sem comparações ou competições, todos o respeitarão".

—Lao Tzu

"Não me importa se você gosta de mim ou não... Tudo o que peço é que me respeite como ser humano".

—Jackie Robinson

