



Pais e responsáveis,

As Habilidades de Aprendizagem e para a Vida (SLL, sigla em inglês) cultiva habilidades e promove atitudes que apoiam o êxito no ensino superior, na carreira profissional e na vida. Além disso, SLL reforça o ensino e a aprendizagem do conteúdo acadêmico, desenvolve a confiança e ajuda no bem-estar geral.

A Estrutura de SLL no Distrito Escolar do Condado de Palm Beach tem base no Ensino de Saúde obrigatório, conforme descrito nos Estatutos da Flórida 1003.42(2)(n)(4) e inclui obter e aplicar, de forma eficaz, o conhecimento, atitudes e habilidades de autoconsciência e autocontrole, tomada de decisão responsável, resiliência, habilidades de relacionamento (incluindo a resolução de conflitos) e conscientização social (incluindo o entendimento e respeito a outros pontos de vista e origens). Além disso, os Temas de SLL ajudam os alunos a trabalharem para alcançar os resultados dos Critérios da Flórida para o Ensino da Resiliência.

Durante os meses de outubro e novembro, vamos estudar nossa segunda Unidade de SLL: “Ser Resiliente”. Nessa unidade, os alunos aprenderão que os acontecimentos da vida nem sempre ocorrem como esperamos. O foco da primeira parte desta unidade será como os desafios podem servir de oportunidades para o crescimento e a importância de permanecer focado e motivado para alcançar uma meta ou realizar uma tarefa. Os alunos aprenderão, que quando confrontados com um problema, eles podem seguir as etapas de um processo de resolução de problemas para resolvê-lo ou quando necessitam pedir ajuda. Além disso, os alunos aprenderão que demonstrar gratidão pode fortalecer os relacionamentos e, de um modo geral, melhorar a saúde e o bem-estar. Os alunos aprenderão como seguir as etapas da *Super Problem Solving* quando tiverem que enfrentar um desafio.

Unidade 2: Ser Resiliente		
Data	Tema e Competência de SLL	Possíveis Perguntas a Serem Discutidas e/ou Atividades para a Família
2 a 6 de outubro	Ter uma Mentalidade de Crescimento  (Resiliência)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O que você gostaria de aprender a fazer que ainda não consegue?</li> <li>- O que você precisa continuar praticando?</li> <li>- <b>Aprender com os Erros:</b> Quando um erro for cometido, converse com o seu filho sobre o que ele pode aprender com essa experiência. O que ele poderia fazer diferente na próxima vez?</li> <li>- <b>Pote de Realizações:</b> Cada vez que alguém da família realizar algo que não tenha desistido de fazer, peça-lhe para escrever em um pedaço de papel e colocar no pote.</li> </ul>
9 a 12 de outubro	Definir e Alcançar Metas  (Resiliência)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O que você quer ser quando crescer?</li> <li>- Qual é uma das metas para a sua vida acadêmica?</li> </ul>

		<p>- Qual é uma das metas que você tem para sua vida pessoal?</p> <p><b>Meta da Família:</b> Crie uma meta para toda a família e dediquem-se a alcançá-la durante algumas semanas. Por exemplo, praticar exercícios pelo menos 3 dias por semana. Em seguida, crie um gráfico ou uma maneira de monitorar o progresso para atingir a meta da família.</p> <p><b>O Que Eu Quero Ser Quando Crescer:</b> Procure saber o que eu filho quer ser quando crescer. Peça que ele faça um desenho realizando essa atividade e converse com ele sobre o seu trabalho.</p>
16 a 20 de outubro	<p>Manter-se Focado e Motivado (Resiliência)</p>	<p>- O que o faz seguir adiante quando você quer desistir?</p> <p>- O que você faz para manter-se focado?</p> <p><b>- Atividades Divertidas de Respiração:</b> Exercícios de respiração podem ajudá-lo a voltar a concentrar-se quando necessário. Juntos em família, tentem fazer um exercício divertido de respiração.</p> <p><i>-Respiração da Caixa:</i> Inspire por 4 segundos. Prenda a respiração por 4 segundos. Expire por 4 segundos, e em seguida, aguarde 4 segundos antes de repetir. Em cada etapa, desenhe uma caixa invisível no ar.</p> <p><i>-Respiração do Cupcake:</i> Cheire o <i>cupcake</i> invisível inspirando por 5 segundos. Em seguida, apague a vela do cupcake, expirando por 5 segundos. Repita.</p> <p><i>-Respiração da Sopa:</i> Use as mãos para formar uma "tigela". Cheire a sopa (inspire por 5 segundos) e, em seguida, esfrie a sopa (expire por 5 segundos). Repita.</p>
24 a 28 de outubro	Semana de Revisão	
30 de outubro a 3 de novembro	<p>Resolver os Problemas por Nós Mesmos (Resiliência)</p>	<p>- Qual foi o problema ou desafio que você enfrentou recentemente? Quais as medidas que tomou para resolver o problema?</p> <p><b>Noite de Filme em Família:</b> Assista a um filme ou programa de TV em família. Converse sobre como o personagem principal resolveu o problema que teve. Você teria resolvido o problema da mesma maneira ou teria feito algo diferente?</p>
6 a 10 de novembro	<p>Saber Quando e Como Pedir Ajuda (Resiliência)</p>	<p>- A quem você pode pedir ajuda quando precisar?</p> <p>-Quando você está na escola, quem é o adulto de confiança com o qual se sente à vontade para conversar e pedir ajuda, caso necessite?</p> <p>-Quem são os adultos fora da escola com quem se sente à vontade para conversar e pedir ajuda, caso necessite?</p> <p><b>- Atividade de Leitura em Voz Alta:</b> Durante a leitura, preste atenção a vários cenários nos quais os personagens precisam de ajuda. A quem eles pediram ajuda? Qual foi o resultado?</p>
14 a 18 de novembro	<p>Entender e Expressar Gratidão (Resiliência)</p>	<p>- Pelo que você é grato?</p> <p>- Quem é a pessoa na sua vida por quem você é grato?</p>

		<p><b>- Bilhetes de Agradecimento:</b> Juntos em família, desenhem ou escrevam bilhetes de agradecimento para várias pessoas e diga a razão pela qual vocês são agradecidos por elas.</p>
--	--	---