**CINCO MINUTOS DE VALORES HUMANOS**

**para a escola**

**3º MÓDULO – primeiro semestre**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**OBSERVAÇÕES:**

**1 -** Neste terceiro módulo também inserimos alguns momentos de relaxamento, de mentalizações positivas, e algumas preces direcionadas ao Criador, sem foco em qualquer religião, respeitando a diversidade de crenças numa sala de aula. Entendemos que essas práticas são importantes como suporte para um desenvolvimento mais equilibrado e harmonioso do ser humano, com repercussões para toda a vida. Obs. As preces são OPCIONAIS. Cada professor decide se as realiza, ou não.

Desde várias décadas, algumas áreas da saúde, principalmente nos Estados Unidos, vêm realizando pesquisas sobre os efeitos da oração, e esses resultados, muito positivos, têm sido apresentados tanto em publicações científicas, quanto em “sites” especializados.

Sugerimos que, em momentos de calamidades, tais como enchentes, tempestades, terremotos etc., as preces sejam focadas em pedidos de ajuda às vítimas desses eventos, para que as crianças possam ir introjetando ideias de fraternidade e de solidariedade.

**2 -** Nos exercícios de relaxamento, é importante que a fala do professor seja calma, tranquila e mais lenta que o normal. As observações em itálico, como em *(cinco segundos)*, sugerem o que o professor deve observar: nesse caso, o tempo de pausa.

**3 -** Para simplificar, nas orientações ao professor ou à professora, empregamos a palavra “professor”.

**4** - Os textos em itálico são orientações pontuais ao professor.

OBSERVAÇÃO: Para simplificar, nas orientações ao professor ou à professora, empregamos a palavra “professor”.

Nos exercícios de relaxamento, é importante que a fala do professor seja calma, tranquila e mais lenta que o normal. As observações em itálico, como em (*cinco segundos)*, sugerem o que o professor deve observar: nesse caso, o tempo de pausa.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3º MÓDULO – primeiro semestre**

**AULA 01**

*Perna mais curta – Parte 01*

Juvenal não era um mau garoto, mas era muito vaidoso. Sua mãe, dona Madalena, sempre aconselhava: “Não seja tão vaidoso, meu filho, a vaidade é boa, mas só em pequenas doses; quando é excessiva, pode trazer grandes prejuízos”. Mas ele ria dos conselhos da mãe.

Na escola onde estudava, havia alguns garotos que não conseguiam sobressair pelas suas qualidades. Eram preguiçosos, não gostavam de estudar. Sempre tiravam notas baixas. Mas eram vaidosos e queriam aparecer. Como não tinham valores verdadeiros para apresentar, ficavam dando uma de valentões. Gostavam de “tirar sarro” dos colegas e logo passaram a fazer *b*[*ullying*](http://pt.wikipedia.org/wiki/Bullying). O Ivan, um garotinho que tinha um problema na perna, passou a ser sua vítima favorita.

Juvenal também não gostava de estudar. Era daquele tipo de pessoa que só se ocupa com o hoje, sem pensar no futuro e, como ele também não tinha valores verdadeiros para apresentar, acabou se aproximando daquele grupo e em pouco tempo estava fazendo parte dele.

O que vocês acham de pessoas que querem aparecer de qualquer jeito?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Certo dia, quando Ivan voltava para casa, foi abordado pela turma do Juvenal que passou a importuná-lo. Um grupo de mais de vinte garotos, colegas do Ivan que estavam de tocaia, caiu em cima deles, que saíram correndo. Juvenal, para livrar-se, foi atravessar uma rua movimentada e acabou sendo atropelado, ferindo gravemente a perna, que precisou ser operada, ficando pouco mais curta do que a outra.

Esse foi um golpe muito duro. Imaginem um garoto vaidoso como ele, capengando!

No primeiro dia em que foi à aula, depois que se recuperou do acidente, Juvenal estava muito nervoso. Ao chegar à escola, um grupo de alunos caiu na gargalhada ao vê-lo. Procurou seus antigos amigos, aqueles metidos a valentão, mas eles também, quando o viram mancando, caíram na gargalhada, chamando-o de aleijadinho.

Pobre Juvenal. Ninguém se importava com seu sofrimento; ao contrário, só faziam rir e zombar dele. Sentia agora, na própria pele, o que havia feito outros sofrerem.

Ao entrar na sala de aula, alguém lhe tocou o ombro, dizendo:

– Liga não, Juvenal. Eles logo param com isso. É só você não dar atenção.

Juvenal virou-se e ficou muito surpreendido ao ver quem era o colega que estava sendo tão solidário com ele.

Algum de vocês é capaz de adivinhar quem era esse colega?

*O professor deve incentivar respostas.*

Pois bem, o colega que estava demonstrando solidariedade para com Juvenal era justamente o Ivan, aquele garotinho que ele e a sua turma haviam perseguido tanto.

O que vocês acham dessa atitude do Ivan?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, enfatizando a generosidade e nobreza de espírito do Ivan, justo ele que havia sofrido tanto com a perseguição de Juvenal e sua turma de arruaceiros.*

Na próxima aula de valores humanos, vamos concluir essa narrativa.

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre envolver a Terra em sentimentos de amor e de paz.*

**AULA 02**

*Perna mais curta – Conclusão*

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem se lembrado de envolver a Terra em sentimentos de amor e de paz, e incentivar respostas.*

Na última aula de valores humanos, havíamos ficado no momento da narrativa em que Ivan demonstrou solidariedade para com Juvenal. Ambos apresentavam problemas para caminhar, e esse fato os aproximou, embora Juvenal sentisse muita vergonha das maldades que havia feito ao Ivan, junto à turma de arruaceiros com a qual havia se envolvido.

Ah, quanto se arrependia disso! Se tivesse escutado os conselhos da mãe, não estaria sofrendo tanto agora! Andava triste, com depressão, quase não comia e chorava muito. Era como se a vida tivesse acabado para ele. Tudo que a mãe fazia para alegrá-lo era em vão, até que, certa manhã de sábado, Ivan, acompanhado de seu pai, chegou à casa de Juvenal para convidá-lo a um passeio.

– Quero que você veja algo – disse seu Antônio, pai do Ivan. – Vamos visitar uma instituição que abriga crianças especiais. Só assim, você vai ver que o seu problema é mínimo diante dos problemas daquelas crianças.

Realmente, as crianças daquela instituição quase não conseguiam andar nem falar. Uma delas tinha os olhos estrábicos, que ficavam girando dentro das órbitas; não conseguiam fixar-se em algo. Outras crianças ficavam chorando ou gemendo o tempo todo. Todos tinham problemas mentais de maior ou menor gravidade.

Juvenal estava impressionado. Pensava em como seria sua vida se estivesse no lugar de uma daquelas crianças.

– Sou um tolo – pensou. – Meu único problema é capengar um pouco, mas consigo andar, pensar, falar... Posso estudar e ser alguém na vida. Só não poderei ser um desportista, mas isto não tem importância.

Depois dessa visita à instituição, Juvenal mudou muito. Passou a estudar bastante e a valorizar tudo o que possuía, principalmente a saúde, o amor de sua mãe e as amizades que fez. Todas as noites, antes de dormir, fazia uma prece a Deus agradecendo pelo fato de estar vivo, poder estudar, ter amigos e a mente sadia.

Algum de vocês já agradeceu a Deus pelo fato de poder pensar, falar e conduzir a própria vida?

*O professor deve incentivar respostas.*

Dona Madalena, mãe do Juvenal, tinha dado uma boa informação ao filho, quando lhe disse: “A vaidade é boa, mas só em pequenas doses. Quando é excessiva, pode trazer grandes prejuízos”.

É pena que Juvenal não tinha dado importância a isso etc.

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre envolver seus familiares, colegas e professores em sentimentos de afeto e de paz.*

**AULA 03**

*Boa educação – Parte 01*

Alguém aqui gosta de aparecer?

*O professor deve incentivar respostas e orientar no sentido de que procurem aparecer pelos seus valores, não pelo seu lado feio.*

Vocês se lembram das narrativas que fizemos, há algum tempo, sobre Renato, Tereza e Edu?

Pois bem, Tereza e Edu foram passar as férias em casa de seu Expedito, em São Paulo. Renato e a mãe, Dona Márcia, foram buscá-los na rodoviária, e foi aquela alegria! Tanta coisa para contar... Tantos lugares legais para visitar... As férias prometiam.

Renato havia ganhado um cachorrinho vira-lata, muito alegre e festeiro, chamado Chiquinho. Quando chegava alguém, era preciso prendê-lo no quintal porque ele perturbava muito, querendo a atenção e o carinho das visitas.

No dia seguinte à chegada dos visitantes, logo cedo, Renato chamou Edu e Tereza para irem com ele levar Chiquinho a passear.

Ao passarem diante de uma casa, Chiquinho parou junto ao portão para fazer xixi.

Tereza, que o levava, impediu, puxando-o para perto de um arvoredo, onde permitiu que o cão se aliviasse.

Renato, estranhando, comentou:

– Essa eu não entendi.

– Ora, Renato – disse Tereza. – Se deixarmos ele fazer xixi ali, o portão dessa casa vai ficar com mau cheiro.

Renato ficou corado, com vergonha, mas, tentando justificar-se, disse:

– É, você tem razão... Mas, como todo mundo deixa...

– Se “todo mundo” está errado, você tem que errar também? – perguntou Tereza.

– Não! Claro que não! – respondeu Renato, ainda mais envergonhado.

Tereza, com pena, segurou-lhe a mão e falou com carinho:

– Não é certo a gente fazer qualquer coisa que venha a incomodar os outros. Se recebemos uma boa educação dos nossos pais, precisamos fazer a diferença, ao invés de seguir o mau exemplo dos outros, mesmo que sejam a maioria.

E vocês? Quem de vocês deixaria o cachorro fazer xixi junto ao portão de uma casa?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que as pessoas mais civilizadas, ou mais educadas, ao saírem com o cachorro à rua, levam um saco plástico, para recolher as fezes do animal e dar-lhes um destino adequado.*

Se nós queremos morar numa cidade limpa, devemos colaborar com essa limpeza. E quem mora no interior também deve colaborar com a higiene: não deve jogar lixo em locais indevidos e deve ter muito cuidado com os rios e riachos, para não os poluir; também deve cuidar das margens dessas correntes de água, nunca derrubando a mata desses lugares para que esse líquido tão precioso, que é a água, continue a correr em seus leitos, conduzindo vida.

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre vivenciar o que têm aprendido nestas aulas, e a compartilhar esses ensinamentos com seus familiares.*

**AULA 04**

*Boa educação – Conclusão*

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem compartilhado os ensinamentos destas aulas de valores humanos com seus familiares, e incentivar respostas.*

Quem de vocês gostaria de deixar seu interior mais bonito e mais agradável?

*O professor deve incentivar respostas e explicar que isso se consegue escolhendo coisas melhores e mais bonitas para ouvir, ver e falar.*

Na última aula de valores humanos, tínhamos ficado na parte da narrativa em que Renato, Tereza e Edu haviam saído a passear, levando o cachorrinho de Renato, o Chiquinho.

Como havia um pipoqueiro numa praça próxima, os três foram até lá comprar pipocas. Iam caminhando alegremente pela praça, conversando, rindo e comendo suas pipocas. Na outra ponta da praça, havia um vasilhame de lixo, e Tereza ia levando o grupinho naquela direção. Intrigado, Renato perguntou:

– Que é que você vai fazer ali, na lixeira?

– Só eu, não – respondeu Tereza. – Nós três vamos jogar os saquinhos de pipoca vazios dentro da lixeira.

Renato ia perguntar por quê, mas calou-se a tempo. Não queria levar um carão da Tereza, e pensou: “Que sufoco! Quase que a Tereza me pega jogando o saquinho de pipocas vazio no chão, em qualquer lugar. Eu preciso aprender a ser mais educado”.

E vocês? Quem de vocês costuma jogar esses lixinhos em qualquer lugar?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

No dia seguinte, dona Márcia levou Tereza, Edu e Renato a um posto de saúde para tomarem vacina contra uma gripe que estava fazendo muitas vítimas. A fila estava imensa, mas a conversa animada dos quatro fazia o tempo parecer mais curto. De repente, Edu, mostrando uma senhora ruiva que estava na fila, na frente deles, disse:

– Olha só, dona Márcia, essa ruiva passou na nossa frente. Eu vi como ela foi se encostando na fila, como quem não quer nada, e agora está ali, na nossa frente.

– Não, meu filho – respondeu dona Márcia. – Ela não está na nossa frente, mas atrás. Uma pessoa que age como ela, sem nenhuma educação, está muito, muito atrás.

Quem de vocês entendeu o que dona Márcia quis dizer?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

*O professor deve incentivar os alunos a procurarem alimentar o próprio espírito com coisas boas e bonitas?*

**AULA 05**

*Os dois lobos*

Quem de vocês tem procurado alimentar o próprio espírito com coisas boas e bonitas?

*O professor deve incentivar respostas.*

Tiãozinho chegou correndo em casa e foi procurar o pai, seu Julio. Tinha os olhos fuzilando de raiva, e foi logo dizendo:

– Papai, o Agenor fez uma danada de uma injustiça comigo... Imagine que ele levantou um falso contra a Glorinha e disse que tinha sido eu... A Glorinha ficou furiosa comigo.

– E o que você fez? – Perguntou seu Julio.

– Bem, eu conversei com ela e consegui provar que não tinha sido eu.

– Fez muito bem, meu filho – enfatizou o pai. – Situações assim, precisam ser esclarecidas.

– Mas eu estou com muito ódio do Agenor – exclamou o garoto – e não vou deixar isso “barato”.

Seu Julio olhou com expressão pensativa para o filho e finalmente disse:

– A vingança, meu filho, nunca é boa. Ela fica nutrindo um circulo vicioso... Você se vinga do Agenor... Ele devolve, vingando-se de você, e assim por diante... Não é bom!

– Mas eu estou com muito ódio dele.

Seu Julio, sentando-se no sofá e convidando o filho a sentar-se junto dele, explicou:

– O ódio é um sentimento que nos corrói por dentro, prejudicando muito a nossa vida. Não vale a pena odiar... Esse é um momento em que precisamos usar o perdão... Para o nosso próprio bem. Observe que as pessoas que nutrem ódio ou que são vingativas sempre acabam “se dando mal”. Elas não são felizes.

Tiãozinho não sabia o que dizer, e seu Julio continuou:

– Eu já lutei muitas vezes contra sentimentos como o ódio e o desejo de vingança...

Curioso, o garoto perguntou:

– E o senhor conseguiu vencê-los?

Seu Julio fez uma expressão de quem vai contar uma história e disse:

– Eu procuro sempre me lembrar do que falou um velho índio Cherokee, muito sábio. Ele disse que existem dois lobos dentro de todos nós. Um é mau. Está sempre com raiva e briga por qualquer motivo, mas a sua raiva é inútil, porque não muda qualquer coisa. Já o outro lobo é bom, não odeia, não se vinga... Vive em harmonia com todos. O difícil é convivermos com esses dois lobos dentro de nós, pois ambos tentam dominar nosso espírito.

Tiãozinho estava impressionado. Finalmente perguntou:

– E qual deles vence? Qual deles consegue dominar o seu espírito, papai?

Sorrindo, seu Julio respondeu:

– Aquele que eu alimento mais frequentemente.

E vocês, entenderam o que seu Julio quis dizer?

*O professor deve socializar o tema, lembrando que, ao nutrirmos sentimentos de ódio, inveja, ciúme e violência, estamos alimentando o lobo mau, e ao nutrirmos sentimentos de paz, de perdão, de fraternidade, estamos alimentando o lobo bom.*

Procurem observar em si mesmos qual desses dois lobos vocês estão alimentando mais frequentemente. Na próxima aula vamos perguntar isso a vocês.

**AULA 06**

*Revisão*

Qual é o lobo que vocês estão alimentando mais frequentemente?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que, ao nutrirmos sentimentos de ódio, inveja, ciúme e violência, estamos alimentando o lobo mau, e ao nutrirmos sentimentos de paz, de perdão, de fraternidade, estamos alimentando o lobo bom.*

Nas últimas aulas de valores humanos, fizemos uma narrativa sobre o Juvenal, cuja vaidade levou-o a participar de um grupo de garotos que queriam aparecer. Como não tinham predicados próprios, ou seja, valores que pudessem apresentar para se sentir admirados, optaram por aparecer pelo seu lado feio, com agressividade e maldade.

Quem se lembra do que aconteceu ao Juvenal?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que Juvenal, numa das perseguições habituais de seu grupo ao Ivan, que tinha um problema na perna, sofreu um acidente e acabou ficando com uma perna mais curta que a outra, por isso ficou sendo alvo de zombaria na escola.*

Quem foi o único colega que lhe deu apoio e solidariedade?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que foi justamente o Ivan, a quem Juvenal e seu grupo mais perseguiam, que lhe deu apoio e solidariedade.*

Fechem agora os olhos e façam algumas respirações profundas, para relaxar... *(dez segundos)*

Continuem com os olhos fechados até eu dizer que podem abri-los. Assim, vocês poderão concentrar-se melhor.

Cada um de vocês vai pensar agora em si mesmo com muito carinho... *(três segundos)*

Imagine seu corpo todo envolvido numa luz branda, cheia de paz... *(cinco segundos)*

Eu vou fazer uma prece, e vocês vão acompanhar, só no pensamento: “Pai nosso que estás no céu e em toda parte, auxilia-nos a desenvolver os valores da responsabilidade, da honestidade e do amor universal, aprendendo a viver com equilíbrio e sabedoria. Pedimos tua proteção e amparo às nossas famílias e a todos que se encontram em dificuldades. Abençoa e protege também esta escola, os professores, os alunos e todos que aqui trabalham. Auxilia a humanidade a se tornar mais fraterna, menos egoísta e mais justa. Finalmente agradecemos por todas as bênçãos recebidas. Assim seja.”

*O professor deve incitar os alunos a serem educados e afetuosos em casa com os familiares, na escola e nos demais ambientes onde estiverem.*

**AULA 07**

*Altruísmo – Parte 01*

Quem de vocês tem procurado ser uma pessoa afetuosa, fraterna?

*O professor deve incentivar respostas.*

Vocês já devem ter visto nos noticiários da tevê imagens de crianças muito magras, de pessoas esqueléticas, por passarem fome. Mas a fome delas não é essa que a gente sente quando vai chegando a hora da refeição. É uma fome sem fim, porque a refeição nunca chega, e, quando chega, é só um pedacinho de alguma comida velha que nem dá para enganar o estômago.

Existem milhões de pessoas no nosso planeta sem ter o que comer. Imaginem o tamanho do sofrimento delas, enquanto outros tantos milhões até acabam obesos de tanto comer.

Vocês acham isso justo?

*O professor deve incentivar respostas.*

Se na Terra houvesse mais amor, haveria mais fraternidade, menos egoísmo e menos ganância. Também haveria melhores condições de vida para todos.

Vocês acreditam que a humanidade possa tornar-se melhor?

*O professor deve incentivar respostas.*

Já temos dito anteriormente que a esperança da Terra está nas crianças, porque serão os homens e as mulheres de amanhã.

Hoje existem milhões de pessoas que procuram fazer algo para melhorar o mundo, mas são ainda poucas em relação ao que há de gananciosos e de egoístas.

Mas, se as crianças de hoje crescerem vivenciando esses valores de que temos falado em nossas aulas, após mais alguns anos, quando já estiverem adultas, poderão juntar-se aos milhões de pessoas e de organizações que trabalham pelo bem da humanidade. Devido a esse reforço, haverá, então, uma poderosa força do bem atuando na Terra, com capacidade para mudar o mundo, tornando-o pacífico, justo e fraterno.

Quem de vocês gostaria de trabalhar para melhorar o mundo?

*O professor deve incentivar respostas.*

Alguém sabe o que significa altruísmo?

*O professor deve incentivar respostas.*

Altruísmo é o contrário de egoísmo. A pessoa altruísta se preocupa mais com o bem-estar dos outros do que consigo mesma.

Imaginem, então, como será a Terra quando houver muito mais pessoas altruístas do que egoístas, quando houver um número bem maior de pessoas fraternas, pacíficas, justas e honestas... Nosso mundo não será um paraíso?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre vivenciar o que têm aprendido nestas aulas, e a compartilhar esses ensinamentos com seus familiares.*

**AULA 08**

*Altruísmo – Conclusão*

Quem de vocês tem procurado ser uma pessoa altruísta?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Na última aula de valores humanos, falamos sobre a importância das crianças na construção de um mundo melhor e dissemos que para isso é preciso começar a vivenciar os valores da paz, da fraternidade, da honestidade e de tantos outros que fazem de alguém uma pessoa do bem.

Mas é preciso não se importar com as críticas ou com as dificuldades que sempre se encontram quando se quer viver e agir da maneira certa.

Vocês poderão encontrar colegas, amigos e outras pessoas que pensam de forma diferente; que são briguentos, desonestos ou preguiçosos; que são orgulhosos ou ambiciosos e não têm respeito. Essas pessoas certamente irão criticá-los por terem escolhido o lado certo da vida.

O que vocês acham sobre isto?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que as pessoas de valor, quando sabem que estão no caminho certo, não se importam com as críticas.*

É bem possível que também encontrem pessoas que usam drogas e que vão fazer tudo para levar vocês também ao vício, mas lembrem-se de uma coisa, é muito fácil a pessoa tornar-se viciada. O difícil está em conseguir abandonar o vício. Eles dirão que só uma vez não tem importância, que não vicia... Porém é exatamente assim que acontece. A pessoa usa uma vez, depois usa mais outra e, quando se dá conta, não consegue mais parar.

É bom lembrar que o álcool também é uma droga que vicia, gerando infinitos desequilíbrios e sofrimentos.

Mas, falando sobre a importância das crianças na construção de um mundo melhor, uma outra forma de elas contribuírem é procurando contagiar outras pessoas com esses valores de que temos falado. Os bons exemplos dados por uma criança são mais facilmente assimilados por adultos.

Algum de vocês tem procurado incentivar os familiares a vivenciarem esses valores que tem aprendido nestas aulas?

*O professor deve incentivar respostas, e socializar.*

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre vivenciar o que têm aprendido nestas aulas, e a compartilhar esses ensinamentos com seus familiares.*

**AULA 09**

*Felicidade – Parte 01*

Algum de vocês tem procurado dar bons exemplos aos outros?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Na opinião de vocês, onde está a felicidade?

*O professor deve incentivar respostas.*

A felicidade estável e duradoura não está nas outras pessoas, já que não temos qualquer garantia de que elas estarão sempre conosco. Também não está naquelas coisas que desejamos ter; não está num bom emprego ou em posições sociais, porque não temos nenhuma garantia de que sejam duradouros.

É bem verdade que algumas pessoas conseguem viver a vida inteira junto daqueles a quem amam, e isto também faz parte da felicidade.

Podemos ter os bens que desejamos, e isto também nos deixa felizes, mas uma felicidade mais profunda, mais estável e duradoura está **naquilo que somos**; está em nossa paz de consciência; está nos valores que já conseguimos vivenciar.

Quem de vocês já ajudou de fato alguma pessoa?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, perguntando como se sentiram ao praticarem a solidariedade.*

Quem de vocês já assistiu a um noticiário de tevê sobre algum resgate, como o das vítimas de um terremoto?

*O professor deve incentivar respostas.*

Repararam na expressão de profunda felicidade daqueles que trabalharam nesses resgates, ao encontrarem alguém com vida embaixo dos escombros?

Realmente, é uma sensação maravilhosa quando sabemos que estamos tirando alguém de uma situação de sofrimento.

Também nos dá felicidade vivenciar a paz, a não violência, a fraternidade. Alguém sabe dizer por quê?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que vivenciar esses valores nos dá felicidade, porque eles representam as leis divinas, impressas em nossa consciência.*

O conhecimento das leis universais está na consciência de todas as pessoas. Então, quando procuramos viver de acordo com essas leis, não há desarmonia dentro de nós e, assim, “nossa consciência fica tranquila”, como se costuma dizer. Mas, quando não obedecemos a essas leis, estamos gerando conflito entre nossas atitudes e nossa consciência, e esse conflito nos tira a paz interior. Sem essa paz, a felicidade fica prejudicada.

*O professor deve incitar os alunos a sempre se esforçarem para vivenciar os valores apresentados nestas aulas.*

**AULA 10**

*Felicidade – Conclusão*

Quem de vocês tem procurado ser uma pessoa fraterna?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Na última aula de valores humanos, falamos sobre a importância de vivermos de acordo com as leis universais, lembrando que em nossa consciência está o conhecimento dessas leis.

Alguém sabe dizer de que forma podemos saber que em nossa consciência está o conhecimento dessas leis?

*O professor deve incentivar respostas.*

Desde antes das primeiras civilizações, o ser humano já tinha um conhecimento intuitivo do certo e do errado, tanto que, no decorrer do tempo, foi estabelecendo as suas próprias leis.

Por que as leis dos mais diversos países se assemelham, como se tivessem saído de uma mesma fonte? Isto acontece porque as leis universais estão na consciência das pessoas, e as próprias pessoas vão aprimorando mais e mais as suas leis, conforme a sua evolução moral e espiritual.

As religiões ensinam que a lei do amor é a mais importante de todas, porque quem ama, com esse amor universal de que temos falado, não agride, não rouba, não pratica injustiças; quem ama perdoa e procura sempre agir pelo bem dos outros.

Como vocês acham que seria um país onde todos vivenciassem a lei do amor?

*O professor deve incentivar respostas.*

Esse amor universal, de que temos falado, é um sentimento que não necessita de resposta para existir.

Quem sabe o que isto significa?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que esse tipo de amor, não sendo egoísta, apenas doa, sem pedir retribuição.*

Vemos, então, que vivenciar as leis universais é o melhor que podemos fazer, porque ajudamos a construir uma sociedade melhor e mais feliz e ficamos em paz com nossa consciência, favorecendo a nossa própria felicidade.

*O professor deve incitar os alunos a cumprimentar as pessoas ao encontrá-las e agradecer pelas gentilezas recebidas.*

**AULA 11**

*Revisão*

Quem de vocês tem se lembrado de agradecer por alguma gentileza recebida, de cumprimentar as pessoas, pedir desculpas etc.?

*O professor deve incentivar respostas.*

Nas últimas aulas de valores humanos, falamos sobre a terrível situação de fome pela qual passam milhões de pessoas em nosso planeta, aquela fome sem fim porque a refeição nunca chega, e, quando chega, é só um pedacinho de alguma comida velha que nem dá para enganar o estômago.

Imaginem o tamanho do sofrimento dessas pessoas! E, enquanto elas passam fome, milhões de outras ficam até obesas de tanto comer.

Vocês acham isso justo?

*O professor deve incentivar respostas.*

O que está faltando na Terra para acabar tanto sofrimento?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que o que está faltando é o amor universal.*

Dissemos também que a esperança da Terra está nas crianças, porque serão os homens e as mulheres de amanhã.

De que forma vocês acham que as crianças poderão melhorar o mundo?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que, se as crianças de hoje crescerem vivenciando esses valores de que temos falado em nossas aulas, após mais alguns anos, quando já estiverem adultas, poderão juntar-se aos milhões de pessoas e de organizações que trabalham pelo bem da humanidade. Devido a esse reforço, haverá uma poderosa força do bem atuando na Terra, com capacidade para mudar o mundo, tornando-o pacífico, justo e fraterno.*

Também falamos sobre a felicidade.

Quem de vocês sabe dizer onde se encontra a felicidade?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que ela se encontra* ***naquilo que somos****, em nossa paz de consciência, nos valores que já conseguimos vivenciar e em todo o bem que pudermos fazer.*

Vocês vão agora relaxar...

Fechem os olhos e façam algumas respirações profundas, procurando relaxar... *(dez segundos)*

Continuem com os olhos fechados até eu dizer que podem abri-los. Assim, vocês poderão concentrar-se melhor.

Cada um de vocês vai pensar agora em si mesmo com muito carinho... *(três segundos)*

Imagine seu corpo todo envolvido numa luz branda, cheia de paz... *(cinco segundos)*

Eu vou fazer uma prece, e vocês vão acompanhar, só no pensamento: “Pai de toda a vida, criador de tudo que há, envolve o nosso planeta Terra em vibrações de amor e de paz, em toda a sua extensão. Abençoa a natureza... na água, na terra e no ar. Abençoa o ser humano, ajudando todas as pessoas a se tornarem mais fraternas, mais pacíficas e mais justas. Ampara aqueles que estão sofrendo e infunde em seus corações a esperança e a confiança. Abençoa a todos nós que aqui nos encontramos e também as nossas famílias. Finalmente te agradecemos por tudo, porque tudo em nossas vidas representa lições para a nossa evolução. Assim seja.”

*O professor deve incitar os alunos a serem educados e afetuosos em casa com os familiares, na escola e nos demais ambientes onde estiverem.*

**AULA 12**

*Convívio – Parte 01*

Quem de vocês tem se esforçado para ser educado e afetuoso?

*O professor deve incentivar respostas.*

Carlito começou a apresentar tendências agressivas aos seis anos. Um dia, envolveu-se numa briga de rua e acabou no hospital, todo machucado e com o braço quebrado.

No dia seguinte, seu avô Gilmar foi visitá-lo e, assim que se acomodou, foi logo dizendo:

– Eu vim até aqui porque preciso conversar com você.

Diante do ar de interrogação do garoto, seu Gilmar continuou:

– Sabe, Carlito, quando tinha a sua idade, eu também era muito agressivo, vivia procurando confusão. Na escola, ninguém gostava de mim, a não ser alguns poucos colegas, que também eram arruaceiros. Depois que cresci e fiquei adulto, engajei-me na Marinha...

Seu Gilmar ficou pensativo por instantes e continuou, com ar sonhador.

– Eu amava o mar... Amava minha profissão, mas vivia criando encrenca tanto no navio, quanto nos portos onde o navio ancorava. Numa dessas situações, quebrei o braço de um colega e acabei levando uma surra tão grande que quase morri.

– E aí, o que aconteceu? – perguntou Carlito.

– A Marinha me mandou tomar conta de um farol, no Atol das Rocas, longe como só... Fica no oceano Atlântico, a 260 km da cidade de Natal, no Rio Grande do Norte. Pense num lugar isolado! Para qualquer lado, só água...

– E não moravam outras pessoas lá? – perguntou Carlito.

– Ninguém... só eu, sozinho – respondeu seu Gilmar, com o olhar distante. – Quando acontecia uma tempestade, era horrível... Dava medo. Nenhum navio podia se aproximar, porque poderia naufragar.

Olhando fixo nos olhos de Carlito, seu Gilmar falou com ênfase:

– Passei um ano inteirinho lá, sozinho... E foi lá, naquela horrível solidão, que eu aprendi a dar valor às outras pessoas. Eu queria gente perto de mim, fosse lá quem fosse, e foi naquele desespero que fiz um juramento.

– Que juramento, vô?

– Foi numa noite de tempestade. Parecia que o mundo estava vindo abaixo, então eu senti, com toda intensidade, o que significa a gente poder ter outras pessoas por perto. Eu não tinha ninguém, só os relâmpagos cortando o céu, o ribombar dos trovões, o uivo do vento e o ronco das ondas...

– Então, vô, que juramento foi esse? – perguntou Carlito, aflito.

– Eu jurei que, se saísse dali com vida e quando pudesse voltar, nunca mais iria brigar, nem criar confusão. Eu iria ficar tão feliz por ter pessoas por perto, fosse lá quem fosse, que iria tratar todo mundo muito bem.

Algum de vocês já se sentiu sozinho, desejando ter pessoas por perto?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando o quanto é importante a presença de outras pessoas e que, por isso, precisamos aprender a conviver bem com todos.*

*O professor deve incitar os alunos a se esforçarem para desenvolver um bom convívio em casa, na escola e nos demais ambientes onde estiverem.*

**AULA 13**

*Convívio – Parte 02*

Quem de vocês tem se esforçado para ter um bom convívio em casa, na escola e nos demais ambientes onde tem estado.

*O professor deve incentivar respostas.*

Quem lembra qual foi o tema da nossa última aula de valores humanos?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que foi narrada a experiência de seu Gilmar no Atol das Rocas, como faroleiro.*

Alguém se lembra de qual foi o juramento que ele fez, naquela noite de tempestade, ao se sentir inteiramente só, no meio daquela imensidão de água?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que seu Gilmar jurou que, se conseguisse voltar para a civilização,* *nunca mais iria brigar, nem criar confusão. Iria ficar tão feliz por ter pessoas por perto, que iria tratar todo mundo muito bem.*

Agora vocês vão fazer uma experiência.

Fechem os olhos e fiquem com eles fechados até que eu diga que podem abrir. Respirem fundo algumas vezes para relaxar... *(dez segundos)*

Cada um de vocês vai agora imaginar que está no lugar de seu Gilmar, lá no Atol das Rocas, num velho farol... *(cinco segundos)*

Você está inteiramente só. Para todos os lados, a perder de vista, só o mar... *(cinco segundos)*

Então, vem uma terrível tempestade, com relâmpagos e trovões... *(cinco segundos)*

O vento forte parece que vai levar tudo... Se ao menos houvesse pessoas com você... Mas você está sozinho... completamente só... *(cinco segundos)*

Agora podem abrir os olhos e cada um vai dizer o que sentiu.

*O professor deve incentivar a participação de todos e socializar, lembrando como é bom podermos ter pessoas por perto, pessoas que gostem de nós, e que para isso é preciso procurar sempre conviver bem com todos.*

**AULA 14**

*Convívio – Parte 03*

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem conseguido vivenciar os valores estudados nestas aulas, e socializar.*

Nas últimas aulas de valores humanos, narramos a experiência que seu Gilmar teve no Atol das Rocas e que contou ao neto Carlito, o qual andava muito arruaceiro. O garoto estava hospitalizado porque se envolvera numa briga e tinha ficado todo machucado.

Quando o avô terminou de narrar sua experiência e contar sobre o juramento que fizera, Carlito perguntou:

– Então, é por isso que o senhor é sempre tão educado e gentil com todas as pessoas?

Seu Gilmar sorriu e respondeu com outra pergunta:

– E não era para ser? Pense em como é bom ter pessoas em torno de nós, pessoas que gostam de nós, que se dão bem conosco, pessoas com as quais sabemos que podemos contar numa hora de sufoco.

Seu Gilmar ficou algum tempo pensativo, com o olhar distante. Depois continuou:

– É tão bom ter amigos, mas amigos de verdade, e não apenas companheiros para fazer arruaças. Com esse tipo de companheiros, você não pode contar. Na hora em que o “bicho pega”, você vai ficar sozinho, porque eles vão sair correndo.

E vocês? Quantos amigos de verdade têm?

*O professor deve incentivar respostas.*

O ser humano é um ser grupal, ou seja, vive em grupo. Seria realmente horrível se todas as pessoas vivessem isoladas, sem poder se comunicar umas com as outras. Mas, felizmente, nós podemos viver em sociedade. Por isso, para que a nossa vida em sociedade seja uma coisa boa, devemos nos esforçar para conviver bem uns com os outros.

E como é que podemos ter um bom convívio com os outros?

*O professor deve incentivar respostas.*

O primeiro passo para um bom convívio está em respeitarmos os outros, os seus direitos, o seu espaço.

O que vocês entendem por respeitar os direitos dos outros?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando aos alunos de que os mesmos direitos que temos, os outros também tem.*

Na próxima aula de valores humanos, vamos ver quais são esses outros direitos.

*O professor deve incentivar os alunos a procurarem alimentar o próprio espírito com coisas boas e bonitas?*

**AULA 15**

*Convívio – Conclusão*

Quem de vocês tem procurado alimentar o próprio espírito com coisas boas e bonitas?

*O professor deve incentivar respostas.*

Nas últimas aulas de valores humanos, temos conversado sobre o convívio, sobre o quanto é importante termos pessoas em torno de nós, e dissemos que o primeiro passo para um bom convívio está em... Quem se lembra?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando aos alunos que o primeiro passo para um bom convívio está em respeitarmos os outros, os seus direitos, o seu espaço.*

Aqui, por exemplo, eu respeito o direito de vocês aprenderem, de fazerem perguntas quando não entendem a matéria, de sair para o recreio etc.

Já vocês devem respeitar o direito dos seus colegas, não perturbando a aula para que todos possam aprender. Devem respeitar o direito dos professores de darem aula, ensinando vocês, para que se tornem pessoas instruídas e possam ter melhores oportunidades em seu futuro.

Vocês sabem por que as estrelas não colidem e os planetas não se chocam entre si?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que isso ocorre porque no universo tudo funciona em harmonia, com equilíbrio. Cada planeta tem sua própria órbita e não invade a dos outros planetas.*

Vocês sabem por que o mar não invade a terra e cobre as cidades?

*O professor deve incentivar respostas.*

Isso ocorre porque na Terra, assim como no universo, tudo funciona em harmonia, com equilíbrio. Cada coisa tem seu lugar e funções específicas. A terra e a água respeitam o espaço uma da outra. Cada planta, cada animal e cada ser humano têm suas próprias funções e razão de ser.

Então, para haver harmonia e equilíbrio em nossas próprias vidas, precisamos respeitar a existência e os direitos de todos os outros.

O que vocês acham de fazer o propósito de se esforçarem muito para ter um bom convívio aqui na escola, em casa e em toda parte?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

**AULA 16**

*Carta da Terra para Crianças*

Quem de vocês já ouviu falar na Carta da Terra?

*O professor deve incentivar respostas, informando que a Carta da Terra é uma declaração internacional de princípios para que se possa construir um mundo melhor, mais justo, mais ético, mais fraterno e mais pacífico.*

A Carta da Terra procura inspirar todos os povos a mudanças importantes, visando o bem-estar de toda a família humana, além dos devidos cuidados com a natureza e com nosso planeta.

Por se tratar de um assunto tão importante o NAIA (Núcleo de Amigos da

Infância e da Adolescência), do Rio Grande do Sul, elaborou uma versão para crianças. Num dos itens, se diz:

“Somos parte de um grande universo. Nesse universo, nosso planeta é cheio de vida, com muitas plantas, animais e pessoas. Juntos, formamos uma única comunidade de vida, onde dependemos uns dos outros para garantir nossa sobrevivência no planeta.”

Quem sabe explicar o que significa isso de “dependermos uns dos outros para garantir nossa sobrevivência no planeta.”

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que para termos uma casa para morar, dependemos daqueles que constroem casas; que para termos alimento dependemos dos agricultores e de todos que desenvolvem atividades na área da alimentação; para termos roupas dependemos daqueles que as fabricam etc.*

Algumas recomendações da Carta da Terra para Crianças:

1 – Manter limpo o lugar onde vive.

2 – Economizar água;

3 – Jogar o lixo no lugar certo;

4 – Procurar manter todas as suas coisas em ordem;

5 – Procurar viver em harmonia com todo mundo;

6 – Ajudar as pessoas que estão a sua volta e oferecer a elas a sua amizade;

7 – Colaborar para que mais pessoas apreciem as coisas boas e bonitas do nosso planeta;

8 – Cuidar e amar as pessoas, animais e plantas: em casa, na escola e na sua comunidade ou cidade.

Os outros itens da Carta da Terra para Crianças trazem recomendações importantes, dessas que temos apresentado em nossas aulas de valores humanos, enfatizando a importância de todos se esforçarem para que haja paz, justiça e fraternidade na Terra.

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre vivenciar o que têm aprendido nestas aulas, e a compartilhar esses ensinamentos com seus familiares.*

**AULA 17**

*Comunidade do Jacaré 3 – Parte 01*

Quem de vocês tem procurado ser uma pessoa afetuosa, fraterna?

*O professor deve incentivar respostas.*

A Comunidade do Jacaré estava prosperando. Desde que as crianças tinham tido aquela luminosa ideia de fazer com que ela se tornasse um lugar melhor para todos, as coisas haviam mudado muito. Agora, ali se respirava um clima de atividade, de trabalho, num incentivo a todos os moradores, e cada um procurava o que pudesse fazer para melhorar a própria vida e também a vida dos demais.

Seu Isidoro conseguiu a doação de alguns computadores e acesso gratuito à Internet. Foi aquela festa! Todos poderiam utilizar esses equipamentos, mas de forma prudente e controlada.

Certa tarde, Tiquinho e Janita buscavam na Internet algo sobre otimismo para um trabalho da escola e encontraram no *YouTube* uma aula de Randy Paush, professor de uma universidade norte-americana, sobre “como alcançar os sonhos da infância”. Randy aparentava uns 45 anos e estava com uma doença incurável. Morreria dentro de alguns meses. Mas, para surpresa deles, ao invés de sua fala refletir lamentação ou tristeza, porque morreria em breve, ele passou valiosas lições sobre o modo viver a vida para ser feliz.

Uma frase de Randy que impressionou Janita foi: “Se quiser alcançar seus sonhos, é melhor que seja honrado com os outros”.

Janita deu pausa no *YouTube* e comentou:

– Acho que ele tem razão. A maioria das pessoas só quer saber de se dar bem, mesmo que tenha de passar por cima dos outros, ser desonesto, injusto, desleal... E eu fico pensando em como uma pessoa que age dessa maneira vai se sentir quando conseguir realizar seus sonhos. Será que vai se sentir feliz e em paz?

E vocês? O que acham? Acreditam que alguém que passa por cima dos outros, que é desonesto, injusto e desleal pode sentir-se feliz e em paz?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

A felicidade e a paz têm relação direta com nossa consciência, porque são estados de espírito. Quando vivemos de acordo com as leis cósmicas, essas leis que estão em nossa própria consciência, podemos ter paz interior.

Quem de vocês sabe o que é paz interior?

*O professor deve incentivar respostas.*

Paz interior é aquela que sentimos dentro de nós e é a mais importante. Quando temos essa paz, fica mais fácil conviver com as outras pessoas, solucionar problemas e ter mais equilíbrio em todas as situações complicadas. Além disso, as pessoas que possuem paz interior são mais agradáveis e mais confiáveis.

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre vivenciar o que têm aprendido nestas aulas, e a compartilhar esses ensinamentos com seus familiares.*

**AULA 18**

*Comunidade do Jacaré 3 – Parte 02*

Quem de vocês se lembra do que pode fazer para deixar seu interior mais bonito e mais agradável?

*O professor deve incentivar respostas e explicar que isso se consegue escolhendo coisas melhores e mais bonitas para ouvir, ver e falar.*

Em nossa última aula de valores humanos, vimos como Tiquinho e Janita, buscando na Internet algo sobre otimismo para um trabalho da escola, encontraram no *YouTube* uma aula de Randy Paush, professor de uma universidade norte-americana, sobre “como alcançar os sonhos da infância”.

Quem de vocês lembra qual foi a frase do Prof. Randy que Janita achou tão importante?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que a frase do professor Randy foi: “Se quiser alcançar seus sonhos, é melhor que seja honrado com os outros”.*

Alguém aqui sabe explicar o que essa frase significa?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Igor queria ser advogado, mas o pai, seu Domingos, era pedreiro, e o pouco que ganhava não daria para pagar uma faculdade. Inteligente e esforçado como era, Igor conseguiu boas notas na prova e ganhou meia bolsa. Sua mãe, dona Ana, foi trabalhar como faxineira e, assim, com imensas dificuldades, puderam completar o pagamento de um curso de Direito para o filho.

No terceiro ano de faculdade, Igor conseguiu um estágio remunerado. Dona Ana, que vinha sofrendo dores nas costas, pensou em deixar parte das faxinas que fazia, mas o filho, em vez de ajudar a pagar o curso, gastava tudo que ganhava com roupas caras e com a namorada.

Foram anos dificílimos para os pais de Igor. O trabalho era penoso, e o dinheiro só dava para o essencial. Não sobrava para tratar os dentes de dona Ana que, aos poucos, os foi perdendo. Coitada! Com aquela boca desdentada, ela se isolava porque tinha vergonha de falar com outras pessoas.

Chegou finalmente o grande dia. Igor estava se formando, mas seus pais não puderam assistir à formatura porque não tinham dinheiro para alugar uma roupa decente para o evento.

Dona Ana escondia as lágrimas pela tristeza de não poder ver o filho receber o diploma, e seu Domingos fingia que não se importava, mas o coração estava apertado, muito apertado.

No ano seguinte, Igor conseguiu um bom emprego, casou-se e foi morar num belo apartamento, em bairro de luxo. Raras vezes ia visitar os pais e nunca os convidou para irem conhecer seu apartamento. Tinha vergonha deles por serem pobres, sem instrução, e por causa da boca desdentada da mãe.

O que vocês acham desse comportamento de Igor? Será que ele estava sendo honrado com seus pais?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre vivenciar o que têm aprendido nestas aulas, e a compartilhar esses ensinamentos com seus familiares.*

**AULA 19**

*Comunidade do Jacaré 3 – Parte 03*

Vocês se lembram daquela palestra do Prof. Randy, que Tiquinho e Janita haviam encontrado no *YouTube* e que Janita achou tão importante?

*O professor deve incentivar respostas.*

Nas últimas aulas de valores humanos, conversamos sobre o conselho do Prof. Randy: “Se quiser alcançar seus sonhos, é melhor que seja honrado com os outros”.

Observem como sempre encontramos a lei de ação e reação comandando a vida. Nesse caso, a ação está em sermos honrados com todos, e a reação está em alcançar nossos sonhos.

Para recebermos os bens que a vida nos pode dar, precisamos primeiro ter merecimento, ou seja, dar à vida o que temos de bom.

Quem de vocês sabe o que isso significa?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando que nossas boas doações à vida são: as boas atitudes e ações para com a natureza, para com as pessoas e para com a vida; os bons sentimentos e o amor que pudermos desenvolver etc.*

Outro conselho do Prof. Randy que Janita achou importante foi o de “falar a verdade”.

Muitas pessoas começam a mentir em pequenas coisas. Quando alguém telefona e não querem atender, mandam dizer que não estão. Se alguém as convida para algo que não estão querendo, inventam logo alguma mentira para justificar a negativa, e assim por diante. Essas pessoas vão se acostumando tanto com a mentira que até acabam acreditando nas mentiras que dizem. Isto é muito ruim. Basta que se apanhe alguém duas ou três vezes mentindo e pronto. Já criou fama de mentiroso. Aí ninguém mais confia nele.

Foi o que aconteceu com o Leonardo, um garoto muito inteligente e cheio de qualidades, mas começou daquele jeito, com pequenas mentiras, e acabou sendo um mentiroso contumaz. Depois de adulto, mesmo muito bem-preparado profissionalmente, tinha grandes dificuldades no emprego, por causa das suas mentiras. Poderia ocupar cargos importantes, mas quem iria confiar nele?

Vamos ver agora quais são as situações mais comuns nas quais as pessoas mentem. Quem começa?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

*O professor deve incitar os alunos a procurarem ser sempre verdadeiros e a viverem de tal forma a ter a consciência tranquila.*

**AULA 20**

*Comunidade do Jacaré 3 – Parte 04*

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem se lembrado de envolver a Terra em sentimentos de amor e de paz, e incentivar respostas.*

Nas últimas aulas de valores humanos, conversamos sobre dois dos conselhos que foram dados pelo Prof. Randy Paush: “Se quiser alcançar seus sonhos, é melhor que seja honrado com os outros” e “Falar a verdade”.

Observem só a sabedoria que há nesses conselhos, totalmente alicerçados na grande lei, aquela de que sempre temos falado nestas aulas. É a lei que faz com que haja harmonia e equilíbrio em todo o universo.

Vejamos o alcance do primeiro conselho: ser honrado significa não ser desleal, não ser desonesto nem injusto, e saber reconhecer os valores dos outros.

O segundo conselho é falar a verdade, ou seja, ser verdadeiro.

Ninguém pode confiar numa pessoa que mente, e, sem essa confiança, fica muito difícil conseguir qualquer coisa de realmente bom e valioso na vida.

O que vocês acham desses dois conselhos?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Um jovem que havia estudado muito, que tinha dado tudo de si para passar num concurso público, mas não passou, deixou na Internet um conselho valioso: “Lute todas as suas lutas com honra. A vitória com honra brilha mais, assim como a derrota com honra tem muito mais valor. Do lado oposto, a vitória sem honra não traz satisfação, mas é motivo de vergonha”.

O que vocês acham destas palavras que ele disse: “a derrota com honra tem muito mais valor”?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Esse jovem entendeu, com razão, que a sua derrota, ao não ter passado no concurso, tinha valor, porque ele fez tudo o que pôde, estudou o tanto quanto pôde... Perdeu, mas sentia-se feliz, porque havia perdido com honra.

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre vivenciar o que têm aprendido nestas aulas, e a compartilhar esses ensinamentos com seus familiares.*

**AULA 21**

*Revisão*

Alguém de vocês costuma fazer uma prece à noite, antes de dormir?

*O professor deve incentivar respostas.*

Nas últimas aulas de valores humanos, voltamos a contar algumas situações ocorridas na Comunidade do Jacaré, como aquela da Juanita e do Tiquinho, que encontraram na Internet uma palestra do Prof. Randy Paush sobre “como alcançar os sonhos da infância”.

Quem lembra qual foi o primeiro conselho que ele deu?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que o conselho foi: “Se quiser alcançar seus sonhos, é melhor que seja honrado com os outros”.*

Numa pesquisa na Internet, um internauta definiu uma pessoa honrada da seguinte forma: “É uma pessoa que seja merecedora de toda a nossa confiança, que podemos ter a certeza de que não nos trairá. É aquela cujas virtudes estão acima de qualquer suspeita. É aquela que tem discernimento e cumpre sempre o que promete. É aquela que tenha rigorosos princípios, tais como honestidade, caridade, respeitabilidade; que seja incorruptível e de postura firme em suas atitudes.”

O que vocês diriam de uma pessoa assim?

*O professor deve incentivar respostas.*

Uma pessoa honrada sempre é admirada, por isso vale muito a pena procurar seguir esses exemplos e, também, tornar-se uma pessoa honrada.

Honra, honestidade, fraternidade, justiça e paz são valores que precisam ser desenvolvidos com urgência na sociedade humana, se quisermos viver num mundo melhor.

Vocês vão agora relaxar...

Fechem os olhos e façam algumas respirações profundas, procurando relaxar... *(dez segundos)*

Continuem com os olhos fechados até eu dizer que podem abri-los. Assim, vocês poderão concentrar-se melhor.

Cada um de vocês vai pensar agora em si mesmo com muito carinho... *(três segundos)*

Imagine seu corpo todo envolvido numa luz branda, cheia de paz... *(cinco segundos)*

Eu vou fazer uma prece, e vocês vão acompanhar, só no pensamento: “Pai nosso que estás no céu e em toda parte, pedimos que abençoe a humanidade inteira.

Alivia a dor de quem está doente, ou sofrendo.

Ajuda as crianças abandonadas, as crianças sem lar, a encontrarem uma família.

Protege todas as crianças da Terra, livrando-as de todos os perigos.

Ajuda-nos a sermos sempre presenças boas, onde estivermos.

Por tudo te agradecemos, Senhor Deus, pai de justiça e amor.

Finalmente agradecemos por todas as bênçãos que temos recebido. Assim seja.”

*O professor deve incitar os alunos a se lembrarem sempre de envolver a Terra em sentimentos de amor e de paz.*

**AULA 22**

*Comunidade do Jacaré 3 – Parte 05*

*O professor deve perguntar quem tem procurado ser educado e afetuoso, em casa, na escola e nos demais ambientes onde tem estado, e incentivar respostas.*

Nas últimas aulas de valores humanos, estivemos conversando sobre os conselhos dados pelo Prof. Randy, para quem deseja alcançar seus sonhos.

Até agora falamos sobre dois desses conselhos: ”Ser honrado com os outros” e “Falar a verdade”.

Os conselhos seguintes foram: “Peça desculpas” e “Seja agradecido”.

Disse ainda o prof. Randy que um bom pedido de desculpas tem três partes: “Sinto muito”, “Foi minha culpa” e “Como faço para consertar?”.

Alguns se esquecem dessa terceira parte, mas é ela o que pode ser chamada de sinceridade.

Quando de alguma forma prejudicamos alguém, não é suficiente pedir desculpas. É importante procurar consertar o estrago ou o mal que tenhamos feito.

Quando prejudicamos alguém, ficamos devendo isso à própria vida. Então, o mais acertado é procurarmos consertar o mal-feito, antes que a vida queira cobrá-lo de nós.

Além disso, há também a questão da consciência. Ao prejudicarmos alguém, essa ação fica pesando em nossa consciência e isto é muito ruim. Então, procurar consertar o mal que tenhamos feito a alguém é importante por duas razões: não mais ficamos devendo isso à vida; ficamos em paz com nossa consciência.

O que vocês acham disso?

*O professor deve incentivar respostas.*

Porém existe algo ainda mais importante do que reparar nossos erros. Alguém sabe o que é?

*O professor deve incentivar respostas.*

Mais importante do que pedir desculpas e consertar as coisas erradas que tenhamos feito é procurar não fazê-las mais. Se nos esforçamos para viver de acordo com a Grande Lei, cuja base é o amor universal, havemos de errar muito menos.

Quem aqui tem se esforçado para viver em harmonia com a Grande Lei?

*O professor deve incentivar respostas.*

**AULA 23**

*Comunidade do Jacaré 3 – Parte 06*

*O professor deve perguntar aos alunos se têm se lembrado de pedir desculpas, de usar o “faz favor”, de cumprimentar as pessoas ao encontrá-las e de agradecer pelas gentilezas recebidas.*

Na última aula de valores humanos, conversamos sobre outros conselhos do Prof. Randy, que foram sobre o pedido de desculpas e a reparação do mal que tenhamos feito a alguém.

O último conselho que listamos foi “Seja agradecido”, e é o próprio Prof. Randy quem diz: “Depois de 10 anos em que fui funcionário, eu tinha 15 estagiários no meu laboratório e os levei à Disneyworld por uma semana, tudo pago por mim, e os meus colegas diziam que custaria muito, como iria fazer para pagar?”

E eu respondi: “Eles trabalharam dia e noite durante anos, e por eles consegui o melhor emprego do mundo, da minha vida. Como não fazê-lo?”

Imaginem que vocês estão no lugar do Prof. Randy. Durante dez anos, vocês dirigem um laboratório numa universidade. Vocês têm 15 estagiários trabalhando sob sua direção. Durante todo o tempo, eles estiveram trabalhando com vocês, ajudando nas pesquisas, ficando tristes quando elas não davam certo e vibrando quando conseguiam bons resultados.

Terminado o período de estágio deles, vocês pensariam em fazer alguma coisa em agradecimento a eles?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que o Prof. Randy teve de fazer um empréstimo para pagar a viagem da turma à Disneyworld, demonstrando verdadeira gratidão.*

A gratidão é um valor muito importante, que devemos procurar cultivar, mas ela não se refere apenas ao ato de agradecer por algo de bom que alguém nos faz.

Devemos sentir gratidão por tudo: pela vida, em cujo seio nos formamos e vivemos; pelo ar que respiramos, pelo sol que nos aquece e alumia...

Vamos relacionar outros bens pelos quais devemos sentir gratidão. Quem começa?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

*O professor deve incentivar os alunos a procurarem alimentar o próprio espírito com coisas boas e bonitas?*

**AULA 24**

*Comunidade do Jacaré 3 – Parte 07*

Quem de vocês tem se lembrado de alimentar o próprio espírito com coisas boas e bonitas?

*O professor deve incentivar respostas.*

Seu Alberico tinha uma oficina de conserto de bolsas, mochilas e malas na Comunidade do Jacaré, e o que ali ganhava dava para sustentar a pequena família, formada por ele, a esposa e dois filhos adolescentes, mas não dava para pagar plano de saúde. Assim, quando precisou ir ao médico, por causa de umas dores que vinha sentindo nas costas, teve de ir a um posto de saúde da prefeitura.

A fila era enorme, mas que fazer? O jeito era esperar sua vez.

Um grupo de jovens entrou, distribuindo uns folhetos que falavam sobre a necessidade de haver mais fraternidade entre as pessoas. Um homem, irritado, amassou o folheto e jogou-o no chão, dizendo em voz alta:

– Eles deviam ir entregar esses folhetos aos ricos. Aqui só tem pobre...

Seu Alberico respondeu, também em voz alta:

– O exercício da fraternidade não exige dinheiro, apenas boa vontade. Em qualquer lugar, podemos beneficiar o semelhante, até mesmo aqui, neste recinto. Imagine como seria se pessoas cuspissem no chão; se crianças não fossem conduzidas ao sanitário; se restos de comida fossem esquecidos pelos cantos… Em breve haveria uma imundície daquelas, com prejuízos para todos. Preservando a limpeza e a ordem, estamos também praticando a fraternidade.

O homem que havia jogado o folheto no chão ficou mudo, sem saber o que dizer, e seu Alberico continuou:

– As oportunidades para fazer o bem são infinitas, onde estivermos, a todo momento. Se ajudo um velhinho vacilante a atravessar a rua; se cedo meu lugar no ônibus lotado a uma senhora grávida; se me detenho a socorrer alguém que sofre uma convulsão na via pública; se procuro um cesto de lixo para jogar uma embalagem; se atendo aos apelos da prefeitura para economizar água… em tudo isso estarei praticando o bem, sem gastar um centavo.

– Isso mesmo! – afirmou enfática uma senhora idosa – O senhor tem toda razão e também está praticando o bem, ensinando-nos essa lição tão importante, sem precisar de dinheiro para isso.

– É verdade. – respondeu seu Alberico sorridente, ao sentir que se fazia entendido – E não esqueçam que seria impossível ajudá-los com a palavra se vocês não me ajudassem com o silêncio e a atenção. Em todas as circunstâncias, podemos cooperar uns com os outros, cultivando a alegria de servir.

Demonstrando ter assimilado a lição, dois rapazes colaboraram com uma senhora que levava uma criança no colo, arrumando-lhe um lugar para sentar-se; um homem ofereceu apoio a um senhor que andava com dificuldade, levando-o ao sanitário; duas mulheres ocuparam-se em dar apoio e consolar uma mulher cujo filho estava muito doente.

Era a fraternidade em ação, sem se precisar de dinheiro para isso.

E vocês? Algum de vocês tem procurado ser fraterno?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre vivenciar o que têm aprendido nestas aulas, e a compartilhar esses ensinamentos com seus familiares.*

**AULA 25**

*Comunidade do Jacaré 3 – Parte 08*

Algum de vocês continua jogando lixo em lugares impróprios?

*O professor deve incentivar respostas.*

O que fariam se um colega de vocês encontrasse uma carteira cheia de dinheiro e fosse procurar o dono para devolvê-la?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, dizendo que nesse caso é importante elogiar o gesto honesto do colega, porque todos os valores positivos devem ser incentivados, para mudar a cultura de valores negativos vigente no mundo.*

Numa das reuniões semanais na Comunidade do Jacaré, o assunto girava em torno da prisão de mais de vinte pessoas que haviam desviado alguns milhões de reais dos cofres públicos. Dona Marta pediu a palavra e disse:

– Quando a gente assiste a esse tipo de noticiário, bate um desânimo, uma ideia de que isto nunca vai mudar, mas eu acredito na força do bem. Se todo ser humano tem as leis cósmicas impressas em sua consciência, um dia, tenho certeza, a própria força dessas leis há de vencer.

Seu Mundinho, que agora era um dos mais ativos membros da comunidade, comentou:

– Quando todas as pessoas entenderem que ser desonesto faz obscurecer a própria consciência, acredito que muita coisa vai mudar.

– O senhor tem toda razão – concordou dona Marta. – Mas não é só a desonestidade que obscurece nossa consciência, mas também tudo que fazemos em prejuízo dos outros.

E vocês? Que tipo de ações ou atitudes vocês entendem que podem obscurecer nossa consciência?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

*O professor deve incitar os alunos a procurarem viver sempre de tal forma a ter a consciência tranquila.*

**AULA 26**

*Revisão*

Alguém aqui gosta de aparecer?

*O professor deve incentivar respostas e orientar no sentido de que procurem aparecer pelos seus valores, não pelo seu lado feio.*

Nas últimas aulas de valores humanos, estivemos conversando sobre os conselhos dados pelo Prof. Randy, para quem deseja alcançar seus sonhos, e os dois últimos foram: “Peça desculpas” e “Seja agradecido”.

Quem de vocês tem se lembrado de pedir desculpas e de agradecer, quando tiver sido o caso de fazê-lo?

*O professor deve incentivar respostas.*

Falamos também sobre seu Alberico, da Comunidade do Jacaré, que aproveitou a ocasião, num posto de saúde, para falar aos presentes sobre a necessidade de as pessoas serem mais fraternas, e, quando um homem disse que ali só havia pobres, qual foi a resposta de seu Alberico?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que seu Alberico disse que o exercício da fraternidade não exige dinheiro, apenas boa vontade; que, em qualquer lugar, podemos beneficiar o semelhante.*

Vamos ver em que situações é possível ser fraterno, sem precisar de dinheiro para isso?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Vocês vão agora relaxar...

Fechem os olhos e façam algumas respirações profundas, procurando relaxar... *(dez segundos)*

Continuem com os olhos fechados até eu dizer que podem abri-los. Assim, vocês poderão concentrar-se melhor.

Cada um de vocês vai pensar agora em si mesmo com muito carinho... *(três segundos)*

Imagine seu corpo todo envolvido numa luz branda, cheia de paz... *(cinco segundos)*

Eu vou fazer uma prece, e vocês vão acompanhar, só no pensamento:

“Senhor da vida, criador de tudo que há, pedimos que envolva o nosso planeta Terra em amor e em paz, em toda a sua extensão.

Abençoa a natureza... na água, na terra e no ar.

Abençoa o ser humano, ajudando todas as pessoas a se tornarem mais fraternas, mais pacíficas e mais justas.

Ampara aqueles que estão sofrendo e infunde em seus corações a esperança e a confiança.

Abençoa a todos nós que aqui nos encontramos e, também, as nossas famílias.

Finalmente agradecemos por tudo, porque tudo em nossas vidas representa lições para a nossa evolução. Assim seja.”

*O professor deve incitar os alunos a serem educados e afetuosos em casa com os familiares, na escola e nos demais ambientes onde estiverem.*

**AULA 27**

*Comunidade do Jacaré 3 – Parte 09*

Quem de vocês se considera uma pessoa honesta?

*O professor deve incentivar respostas.*

Na Comunidade do Jacaré, numa das reuniões de sexta-feira, seu Isidoro, homem respeitado por todos pela sua sabedoria e equilíbrio, discorria sobre a importância da honestidade e da não violência na vida de um povo, dizendo:

– Até a metade do século XX, ou seja, do século passado, a desonestidade no Brasil era considerada uma coisa muito vergonhosa, mas aos poucos essa mentalidade começou a mudar, tanto que, hoje em dia, quando um empresário ou um político é apanhado praticando atos desonestos, ele nem se importa. E aparecem gravações nas quais essas pessoas são mostradas recebendo dinheiro da corrupção, ou seja, dinheiro roubado do povo. São verdadeiras fortunas que deveriam ser empregadas para melhorar as condições de vida da população. E essas imagens são mostradas pela televisão para todo o país, e depois os repórteres vão entrevistar esses ladrões de gravata que, sem nenhuma vergonha, apenas negam e, por dentro, devem ficar rindo do povo, das leis e dos poderes constituídos.

A plateia demonstrava estar muito revoltada com essa situação, e alguém gritou:

– Cadeia pra esse bando de ladrões!

Outros presentes também passaram a gritar, e logo toda a plateia gritava em coro:

– Cadeia pra esse bando de ladrões!

Seu Isidoro levantou a mão, pedindo silêncio, e falou:

– Amigos, botar toda essa gente desonesta na cadeia não iria resolver o problema.

E vocês? Acreditam que, botando os desonestos na cadeia, o problema da ladroagem no Brasil vai se resolver?

*O professor deve incentivar respostas.*

Vamos ver o que disse seu Isidoro a esse respeito. Depois que todos se calaram, ele continuou a falar, dizendo:

– O problema está na mentalidade que se criou no Brasil, essa mentalidade de “se dar bem”. Hoje é comum as pessoas que agem com honestidade receberem críticas por causa disso. Os honestos muitas vezes são chamados de otários.

Seu Isidoro fez pequena pausa e concluiu, dizendo:

– Imaginem só, chamar de otária uma pessoa pelo fato dela ser honesta. Essa é uma mentalidade completamente absurda. Mas é claro que os corruptos precisam ser afastados de suas funções e receber o devido castigo, mas sabemos que logo, logo, vão aparecer outros tantos desonestos para substituí-los.

E vocês? O que acham?

Mas essa resposta vocês mesmos vão procurar em casa. Vão conversar com seus pais ou outros adultos e perguntar a eles quais seriam as melhores soluções para acabar com a corrupção no Brasil, além de botar os corruptos na cadeia.

Na próxima aula de valores humanos, vocês devem trazer as sugestões que tiverem anotado.

**AULA 28**

*Comunidade do Jacaré 3 – Parte 10*

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem conseguido vivenciar os valores estudados nestas aulas, e socializar.*

Na última aula de valores humanos, vocês ficaram de perguntar aos pais e a outros adultos quais seriam as melhores soluções para acabar com a corrupção no Brasil, além de botar os corruptos na cadeia.

*O professor deve pedir aos alunos as sugestões que foram solicitadas e socializar o tema.*

O problema da corrupção está na mentalidade que foi criada no Brasil, de achar que o importante é se dar bem e de que ser honesto é o mesmo que ser otário. E é essa mentalidade distorcida que precisa mudar.

Se queremos viver num país onde as pessoas sejam respeitadas nos seus direitos, onde todos possam estudar, trabalhar e prosperar, onde não haja injustiça nem violência, precisamos todos colaborar para mudar essa mentalidade.

Então, quando vocês souberem que alguém correu atrás de uma pessoa que tinha deixado cair a carteira para devolvê-la, o que devem fazer?

*O professor deve incentivar respostas e dizer que em tal situação o que se deve fazer é dar os parabéns a quem agiu assim.*

Todas as ações honestas, pacíficas, justas e fraternas devem ser aplaudidas, para que todos se sintam incentivados a vivenciar esses valores.

E, quando vocês virem alguém agindo com desonestidade, mesmo que seja alguém muito próximo, o que devem fazer?

*O professor deve incentivar respostas e dizer que em tal situação o que se deve fazer é falar com essa pessoa, demonstrando que não concorda com ações desonestas.*

Vocês sabiam que o Brasil poderia ser um país maravilhoso, a cuidar muito bem do seu povo, se não houvesse tanta violência e tanta desonestidade? Já pensaram o quanto se gasta com ações policiais, com a Justiça, com a manutenção dos presídios? Já pensaram quanto este país gasta só com os aparatos de fiscalização, dos processos judiciais e das punições?

Se todo o povo brasileiro fosse constituído de pessoas honestas, fraternas e pacíficas, este país poderia ser um verdadeiro paraíso.

Quem de vocês se lembra como podemos gerar boa energia para os nossos ambientes e para os ambientes da Terra?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando que ao praticarmos estes valores que têm sido ensinados nestas aulas; ao desenvolvermos sentimentos bons, sendo fraternos e pacíficos, estamos gerando energia boa.*

**AULA 29**

*Intrigas*

Quem de vocês tem procurado alimentar o próprio espírito com coisas bonitas?

*O professor deve incentivar respostas.*

No meio de uma floresta, numa grande clareira, havia uma colônia de coelhos. Eles viviam muito felizes plantando cenouras, amendoins e bananas, que lhes davam alimento por todo o ano.

Um dia, um macaco, que vivia cobiçando as bananas dos coelhos, teve uma ideia. Começou a fazer intrigas entre eles, incentivando-os a brigarem, e, enquanto eles brigavam, o macaco roubava suas bananas.

Como se sabe, os coelhos são animais pacíficos, mas, de tanto brigarem, seus dentes e unhas acabaram crescendo, ficando grandes e afiados.

Certo dia, eles brigaram tanto que acabaram todos feridos, menos o coelho mais velho, que era o curandeiro da colônia. Enquanto isso, o macaco roubou todas as suas bananas e, de lambuja, ainda levou os sacos de amendoim.

Ao final da batalha, só se ouviam choro e gemidos de todos os lados.

O velho curandeiro, depois de tratar dos feridos, chamou todos os coelhos para uma reunião de emergência e disse:

– Enquanto vocês estavam brigando, feito uns idiotas, o macaco roubou todas as nossas bananas e amendoins. E agora, com vocês machucados e estropiados, vai ficar muito mais difícil conseguirmos alimento. Estão vendo só o resultado das suas brigas? Acham que valeu a pena?

De todos os lados, as respostas chegavam em gemidos entrecortados, afirmando que tinham sido uns tolos.

Os coelhos custaram muito a se refazer, sofreram muito, mas aprenderam a lição. Nunca mais houve brigas na colônia, e, sempre que dois ou mais não se entendiam, eles lembravam o que havia acontecido. Então, cada um cedia um pouco, e todos acabavam satisfeitos e em paz.

Qual é a lição que esse conto nos ensina?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

**AULA 30**

*Simpatia*

*O professor deve olhar para qualquer um dos alunos, chamá-lo pelo nome e perguntar carinhosamente como está, se está bem de saúde, alimentando-se direitinho etc., mostrando interesse por ele.*

Vocês observaram como uma atitude assim é simpática?

Quando cumprimentamos as pessoas mostrando interesse por elas, estamos sendo simpáticos.

Quando pedimos desculpas ao perceber que incomodamos alguém, quando pedimos licença para passar ou agradecemos pelos favores que nos façam, estamos sendo educados.

Sorrir também é muito importante. Ninguém resiste a um sorriso, mas é preciso que seja verdadeiro, que não esteja apenas nos lábios.

Agora observem o seguinte: simpatia nada tem a ver com beleza. Uma pessoa simpática, mesmo sendo feiosa, pode parecer bonita. De outra forma, uma pessoa bonita, sendo antipática, fica desagradável e parece feia.

Quem aqui conhece alguma pessoa feiosa, cuja simpatia a torna bonita?

*O professor deve incentivar respostas.*

As pessoas simpáticas e educadas sempre são mais bem aceitas em qualquer lugar.

Mas existe a simpatia fingida e a verdadeira. Alguém sabe definir o que é simpatia fingida?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Alguém sabe definir o que é simpatia verdadeira?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

A simpatia verdadeira aflora do interior da pessoa; é indispensável, portanto, que a pessoa seja sincera de coração.

A pessoa simpática é carismática por natureza. Tem o dom de conquistar, marca presença, é querida e admirada. Simpatia verdadeira é uma vibração positiva, que encanta e cativa.

A simpatia está diretamente ligada à maneira simples, sincera e delicada de tratar as pessoas com naturalidade e satisfação.

Vocês acham que vale a pena se esforçar para ser uma pessoa simpática?

*O professor deve incentivar respostas.*

*O professor deve incitar os alunos a serem educados e afetuosos em casa com os familiares, na escola e nos demais ambientes onde estiverem.*

**AULA 31**

*Revisão*

Algum de vocês tem procurado alimentar o próprio espírito com coisas bonitas?

*O professor deve incentivar respostas.*

Nas últimas aulas de valores humanos, falamos sobre a mentalidade vergonhosa que se criou no Brasil, com respeito à honestidade.

Quem de vocês já viu algum noticiário no qual aparecem imagens de homens públicos recebendo propina e que, ao serem acusados de corrupção, com o ar mais cínico afirmam que são inocentes?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Também falamos sobre a importância da simpatia.

Quem de vocês se lembra do que faz uma pessoa ser simpática?

*O professor deve incentivar respostas.*

Quando cumprimentamos as pessoas mostrando interesse por elas, estamos sendo simpáticos.

Quando pedimos desculpas ao perceber que incomodamos alguém, quando pedimos licença para passar ou agradecemos pelos favores que nos façam, estamos sendo educados e simpáticos.

Sorrir também é muito importante. Ninguém resiste a um sorriso, mas é preciso que seja verdadeiro, que não esteja apenas nos lábios.

A simpatia precisa ser verdadeira, precisa aflorar do interior da pessoa; é indispensável, portanto, que a pessoa seja sincera de coração.

Simpatia nada tem a ver com beleza. Uma pessoa simpática, mesmo sendo feiosa, pode parecer bonita. De outra forma, uma pessoa bonita, sendo antipática, fica desagradável e parece feia.

Vocês acham que vale a pena se esforçar para ser uma pessoa simpática?

*O professor deve incentivar respostas.*

Vocês agora vão fechar os olhos e fazer algumas respirações profundas, procurando relaxar... *(dez segundos)*

Continuem com os olhos fechados até eu dizer que podem abri-los. Assim, poderão concentrar-se melhor.

Cada um de vocês vai pensar agora em si mesmo com muito carinho... *(três segundos)*

Imagine seu corpo todo envolvido numa luz branda, cheia de paz... *(cinco segundos)*

Eu vou fazer uma prece, e vocês vão acompanhar, só no pensamento:

“Pai nosso que estás nos Céus e em toda a parte, favorece a paz no meu lar, para que nele não haja discórdia ou malquerença, mas sim harmonia, entendimento e bem-querer. Faz com que eu possa ser no meu lar uma presença boa; onde houver ofensa, que eu promova o perdão; onde houver discórdia, eu promova a paz. Ajuda-me também a ser uma pessoa fraterna e honesta, respeitando os outros e, também, a mim mesmo. Assim seja.”

*O professor deve incitar os alunos a se esforçarem para desenvolver um bom convívio em casa, na escola e nos demais ambientes onde estiverem.*

**AULA 32**

# *A lenda das mariposas – Parte 01*

Quem de vocês sabe o que é uma mariposa?

*O professor deve incentivar respostas.*

As mariposas são parecidas com as borboletas, mas, na maioria dos casos, elas têm o corpo maior e mais peludo, e não são tão coloridas quanto as borboletas.

As mariposas são geralmente ativas durante a noite e são atraídas por focos de luz. É muito comum, principalmente no interior, bandos de mariposas ficarem voando em torno das lâmpadas acesas, durante a noite.

Sininha era uma mariposa muito corajosa, aliás, era a mais corajosa de todas as mariposas que viviam na ilha.

Elas pensavam que só existia aquela ilha na Terra, ou melhor, no universo.

Era uma ilha pequena, com algumas árvores sempre batidas pelo vento e castigadas pela maresia. Ali não viviam outros bichos, nem pessoas... só as mariposas.

Mas, num dia de sol muito quente, de céu sem nuvens, surgiu uma pequena gaivota que pousou numa das árvores da ilha. As mariposas fiaram com medo. Elas nunca tinham visto outros bichos e não sabiam o que era aquele ser estranho, com asas como as delas, mas com penas e bico, e muito maior do que elas.

Mas a gaivota era mansinha e estava assustada porque se perdera das outras gaivotas que estavam viajando para um país muito distante. Foi por isso que ela pousou na ilha das mariposas.

Ninguém tinha coragem de chegar mais perto. Todas ficavam de longe, espreitando a gaivota, com medo de se aproximar... Não, todas não! Sininha, que era muito corajosa, foi chegando perto, mais perto, e perguntou:

– Quem é você? Você não é uma mariposa.

– Eu sou uma gaivota – respondeu o pássaro, olhando curiosamente para Sininha. – Sou um pássaro que gosta muito do mar... Mas eu me perdi das minhas companheiras e já estava cansada... Foi então que vi esta ilha e resolvi descansar um pouco, antes de seguir viagem.

Sininha estava maravilhada. Nunca tinha visto outros bichos e, como era muito curiosa, não iria perder aquela oportunidade. Olhando curiosamente para a gaivota, perguntou:

– De onde você vem? Do mar?

– Não – respondeu a gaivota. – Eu venho do continente.

– Continente? O que é isso?

Fazendo uma expressão de quem sabe tudo, a gaivota respondeu:

– Ah, é uma terra muito grande...

– Maior que esta ilha? – indagou Sininha, com os olhos arregalados.

– Ora, esta ilha é um grãozinho de areia em comparação ao continente. Lá, tem muitos outros bichos e até pessoas.

– Pessoas? O que são pessoas?

A gaivota pensou um pouco e, revirando os olhos, já meio irritada, respondeu:

– Ora, você é muito perguntadeira. Como é que eu vou explicar alguma coisa que você nunca viu e não sabe como é? Por que não vai até lá e vê você mesma?

Sininha ficou pensativa alguns instantes. Seus olhos começavam a brilhar num brilho estranho e murmurou:

– Ir até lá...

Virando-se para a gaivota, perguntou:

– Como é que eu faço para chegar lá?

– É só voar na direção do pôr do sol.

E, enquanto Sininha matutava, a gaivota levantou voo, gritando antes de partir:

– Não seja boba. Vá conhecer o continente. Adeus e boa viagem.

E vocês? Quem acha que Sininha vai ter coragem de se arriscar numa viagem assim?

*O professor deve incentivar respostas.*

Na próxima aula de valores humanos, vamos continuar essa narrativa.

*O professor deve incitar os alunos a se lembrarem sempre de envolver a Terra em sentimentos de amor e de paz.*

# **AULA 33**

# *A lenda das mariposas – Parte 02*

Quem de vocês tem procurado ser uma pessoa afetuosa e fraterna?

*O professor deve incentivar respostas.*

Na última aula de valores humanos, em nossa narrativa sobre a lenda das mariposas, tínhamos ficado na parte em que a gaivota dizia que vinha do continente e incentivava Sininha a ir até lá.

Naquela noite Sininha não conseguiu dormir e, pela manhã, logo cedo, procurou a rainha das mariposas. Ao encontrá-la, foi logo dizendo:

– Sabe, Rainha, aquela gaivota que pousou aqui ontem me falou numas terras imensas, que ela chama de continente. Ela disse que lá tem muitos bichos e até mesmo pessoas... E eu quero que a senhora me autorize a ir até lá. Quero fazer essa viagem.

– Você deve estar delirando... Nenhuma mariposa jamais saiu daqui. Não existem outras terras... Só tem mar.

– Existem sim, Rainha – insistiu Sininha. – Tenho certeza. A gaivota não veio do mar, ela veio de lá. Por favor, deixa eu ir. Eu prometo que volto para contar a vocês como é lá.

– Está bem. – disse finalmente a Rainha. – Pode ir, mas depois não me diga que não avisei. Nada existe além da nossa ilha... Mas, quando ficar cansada de voar sobre o mar, volte, está bem?

– Eu volto, sim – respondeu Sininha, muito feliz. – Mas só depois de descobrir o continente.

O sol já ia alto, e a prudência dizia que Sininha só iniciasse a viagem no dia seguinte, ao amanhecer. Mas a ansiedade era tanta que venceu a prudência e a pequena mariposa levantou voo, seguindo em direção ao poente. Subiu, subiu, até encontrar uma corrente de ar favorável e aí era só permanecer com as asas abertas, como se fosse um planador e deixar o vento levá-la.

Ah, como tudo era lindo! O sol coloria o mar de reflexos prateados e dourados. Aqui e ali o vento levantava uma onda fazendo espuma branquinha.

Sininha nunca se sentira tão feliz. Estava livre... Voando entre o céu e o mar, levada pelos ventos marinhos.

Mas o tempo passava e nada de terra... Só o mar imenso a se confundir com o horizonte distante.

A tarde voou mais rápida que o vento, trazendo a noite, e a terra não aparecia.

Sininha estava muito preocupada. Como iria guiar-se sem o sol? Não sabia ler nos caminhos das estrelas e nem mesmo poderia descer para repousar um pouco, já que lá embaixo só havia mar.

– Que vou fazer agora? – perguntava a si mesma. – Será que a Rainha estava com razão?

Mas logo lhe voltava aquela certeza de que havia um continente... lá, mais adiante, em algum lugar.

O tempo passava, porém, e a terra não aparecia. Olhava para baixo e só via os reflexos das estrelas nas ondas do mar. O vento cantava em seus ouvidos, mexendo com seus pensamentos, e a pequena mariposa começou a pensar em quem teria feito o vento, o mar, as estrelas... Lembrou-se de velhas lições que aprendera na infância sobre o Criador de todas as coisas, que a Rainha chamava de Deus. E, quando o medo já estava se instalando em sua alma, Sininha olhou as estrelas, como a pedir socorro, e implorou:

– Deus, eu estou com medo... com muito medo. Se tu estás nas estrelas, se fizeste o vento e o mar, acho que também consegues me escutar... e me ajudar. Faz alguma coisa por mim, ô Deus... eu sei que não devia ter teimado com a Rainha porque ela sabe mais do que eu, mas, já que estou aqui, sozinha nesta imensidão, morrendo de medo, eu não tenho mais ninguém a quem recorrer... Me ajuda, por favor.

E vocês? Acham que Sininha vai receber ajuda nessa situação tão aflitiva?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Nós vamos continuar essa narrativa em nossa próxima aula de valores humanos.

*O professor deve incitar os alunos a procurarem viver sempre de tal forma a ter a consciência tranquila.*

# **AULA 34**

# *A lenda das mariposas – Parte 03*

Quem de vocês costuma fazer uma prece quando está precisando se acalmar?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Na última aula de valores humanos, em nossa narrativa sobre a lenda das mariposas, tínhamos ficado na parte em que Sininha, desesperada, sozinha, perdida sobre a imensidão do mar, fez uma prece muito angustiada, pedindo ao criador de todas as coisas para ajudá-la.

A prece da pequena mariposa foi feita com tanto sentimento que foi escutada lá no alto, e Deus enviou seu pensamento em direção a ela, que começou a se acalmar.

– Ah, que bom! – exclamou Sininha em voz alta. – Estou mais calma, mais leve... O medo foi embora. Será que foi Deus que me ouviu?

Mas logo a preocupação voltou, quando se lembrou de que estava sem rumo. Sem o sol para guiá-la, não tinha ideia da direção em que estava voando. Também o medo começava a infiltrar-se de novo em sua alma. Fechou os olhos para pensar mais intensamente em Deus e orou:

– Meu Deus, me ajuda mais uma vez... Não sei em que rumo estou indo... Estou completamente perdida...

Mais uma vez, a prece da pequena mariposa, tão sincera e tão aflita, chegou até o Senhor da Vida, que enviou seu pensamento ao reino dos anjos samaritanos, ao posto de socorro que atendia às mariposas, e duas samaritanas foram designadas a socorrê-la. E elas, então, se dirigiram rapidamente até o local em que a pequena mariposa continuava voando, com o medo crescendo cada vez mais em seu coração.

As samaritanas cercaram Sininha, e a mais velha disse:

– Muito bem, aqui estamos para socorrer esta companheira.

A outra, mais nova, perguntou:

– Como é que nós vamos poder ajudá-la? Ela não nos vê nem nos escuta, porque somos anjos.

– Até parece que você não fez o treinamento para samaritana – respondeu a mais velha.

– Ah, fiz sim. Fiz um treinamento de seis meses. Mas eles nunca falaram em situações como esta. Francamente, não vejo como poderemos ajudar nossa companheira.

– Fique quieta um instante, estou pensando. Estou pedindo inspiração... Ah, já sei. Vamos fazer um pé-de-vento.

– Pé-de-vento? Para quê? Não sei em que um pé-de-vento poderá ajudar...

– Pois então deixe de pensar. Você só sabe pensar e falar de forma negativa. Não sabe que o pensamento é a nossa grande força? Se você fica aí pensando que nós não vamos poder ajudar, acabamos não podendo mesmo... Já esqueceu a lição número um da nossa escola?

– Lição número um?

– Ah, estou vendo que esqueceu mesmo. Pois a lição número um é ter sempre fé, ter sempre confiança em Deus, seja qual for a situação.

A samaritana mais nova baixou a cabeça envergonhada e murmurou:

– Tem razão... me desculpa. Prometo que, a partir de agora, vou sempre pensar com otimismo e confiança.

– Ótimo. Pois então, mãos à obra.

O que vocês acham sobre o que a samaritana disse a respeito de pensar e falar de forma negativa?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que a negatividade é um estado de espírito muito carregado, pesado, e que realmente atrapalha a vida de quem o vivencia.*

Nós vamos continuar essa narrativa em nossa próxima aula de valores humanos.

*O professor deve incitar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nesta aula.*

# **AULA 35**

# *A lenda das mariposas – Parte 04*

Alguém de vocês costuma fazer uma prece à noite, antes de dormir?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Na última aula de valores humanos, em nossa narrativa sobre a lenda das mariposas, tínhamos ficado na parte em que as samaritanas iam fazer um pé-de-vento para ajudar Sininha, devido à situação difícil em que se encontrava.

As duas começaram a trabalhar, e logo mais um forte pé-de-vento fez Sininha rodopiar. As samaritanas conduziram seus rodopios de tal maneira que, ao parar, ficou de frente para uma luz que piscava ao longe, no horizonte.

– Meu Deus, eu vi uma luz – exclamou Sininha. – Tenho certeza. Ela acendeu e apagou...

A pequena mariposa fixou o olhar no ponto em que vira a luz, e eis que de novo se acendeu e apagou... acendeu e apagou...

– É uma luz piscando! – exclamou, eufórica. – Ela está piscando para mim... é para me mostrar o caminho...

Com as energias renovadas pela certeza de que Deus enviara aquela luz para indicar-lhe o caminho, Sininha agradeceu ao Criador, pôs-se a voar com redobrado vigor e, com mais uma hora de viagem, chegava ao farol cuja luz via acendendo e apagando, como um sinal de esperança em meio à noite escura.

Chegando mais perto, começou a ver uma porção de coisas que nunca vira. Havia muitas construções... Seriam casas? Havia árvores e flores, muitas flores. Havia bichos também. Sininha olhava maravilhada para tudo, principalmente para os bichos. Aproximou-se de um que parecia adormecido. Mais tarde, soube que era um gato. Mas o bichano, malvado e traiçoeiro, só estava fingindo que dormia e, quando a pequena mariposa estava bem pertinho, ah, que criatura perversa! De um pulo saltou sobre ela e, não fosse uma ajuda providencial das samaritanas que atrapalharam o pulo do gato, ele teria conseguido abocanhá-la.

Aprendida a primeira lição de sobrevivência, Sininha achou melhor dormir aquela noite numa árvore.

E assim, de surpresa em surpresa, a pequena mariposa foi conhecendo as coisas boas e más que havia no continente. Aprendeu que não podia confiar em todo mundo, porque havia muita maldade. Havia bichos que gostavam de comer outros bichinhos como borboletas, gafanhotos e, é claro, mariposas. Era preciso estar sempre atenta. Porém havia também muitos bichos amigos nos quais ela sentia que podia confiar.

Duas semanas mais tarde, a pequena viajante estava bastante mudada. Estava feliz e muito impressionada com tudo que vira, mas também muito saudosa das suas companheiras. No continente não havia mariposas... Não dava para viver assim, tão isolada.

Foi então que se lembrou de ter prometido à Rainha que voltaria, entretanto seu coração ficava apertado ao pensar que iria viver o resto da sua vida naquela ilha depois de ter conhecido as maravilhas do continente. Mas, como era cumpridora das suas promessas, no dia seguinte partiu bem cedo, ainda de madrugada, para chegar à ilha antes do anoitecer. As duas samaritanas foram encarregadas novamente de ajudá-la, dando-lhe a intuição do rumo que deveria seguir.

Como vocês classificariam essa atitude de Sininha, ao renunciar à possibilidade de ficar vivendo no continente, que ela estava achando maravilhoso, para retornar à ilha só para cumprir a promessa que fizera à Rainha?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que a atitude de Sininha demonstrou que ela tinha palavra, que era um bom caráter.*

Na próxima aula de valores humanos, nós vamos continuar essa narrativa.

*O professor deve incitar os alunos a procurarem viver sempre de tal forma a ter a consciência tranquila.*

# **AULA 36**

# *A lenda das mariposas – Conclusão*

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem procurado deixar seu interior mais bonito e mais agradável.*

Na última aula de valores humanos, em nossa narrativa sobre a lenda das mariposas, tínhamos ficado no ponto em que Sininha retornava à ilha, sempre acompanhada das samaritanas que haviam sido encarregadas de ajudá-la novamente, dando-lhe a intuição do rumo que deveria seguir.

O sol já resvalava em direção ao horizonte, dando um tom rosado às poucas nuvens que vagavam preguiçosamente no céu, quando finalmente Sininha chegou à ilha. Mas uma triste surpresa a esperava. As mariposas estavam todas doentes, e algumas até já haviam morrido. A gaivota havia trazido em suas patas um vírus terrível que não fazia mal às gaivotas, mas matava as mariposas.

– E agora? – perguntava a si mesma, entristecida. – Vou ficar de novo sozinha, sem ninguém? As minhas companheiras estão morrendo, e eu nada posso fazer.

Sentou-se sobre uma pedra e começou a pensar. Lembrou-se da ajuda que tivera em sua viagem de ida e, esperançosa, voltou a pedir a Deus, desta vez para ajudar suas companheiras.

As samaritanas que ainda estavam por perto sentaram-se a seu lado e começaram a falar-lhe. Sininha não podia ouvi-las, mas percebeu pela intuição o que estavam querendo lhe dizer. Feliz por acreditar que encontrara uma solução, foi correndo à presença da Rainha.

– Querida Rainha, acho que sei o que está acontecendo. Eu também cheguei perto daquela gaivota, mas não peguei a doença. Alguma coisa me livrou desse vírus, e eu acho que foram as correntes de ar, por onde voei... Ou talvez os raios do sol lá nas alturas... Mas, seja o que for, acho que precisamos todas voar até o continente.

A Rainha acatou as ponderações de Sininha, e, no dia seguinte, ainda de madrugada, todas as mariposas levantaram voo, abandonando para sempre aquela ilha. Elas foram também guiadas pelas samaritanas, sem que o percebessem. As mais doentes eram amparadas pelas que estavam em melhores condições e, assim, ao anoitecer, todas chegaram sãs e salvas ao destino.

Alguns dias mais tarde, já restabelecidas, resolveram espalhar-se pelo continente, muito felizes e muito gratas à pequena companheira, porque foi a sua coragem que as salvara. Ao se despedirem, Sininha tomou a palavra para dizer:

– Quero que saibam uma coisa muito importante. Eu aprendi a ter confiança no Criador, que nós chamamos de Deus, porque foi Ele quem me ajudou em minha primeira viagem. Eu estava perdida, em plena noite, entre o céu e o mar, e estava com muito medo. Mas pedi ajuda a Ele, e pouco depois um pé-de-vento me fez rodar, e, quando parei, vi a luz do farol piscando... Aquela luz bendita é que foi a minha salvação e também a de vocês, porque, se eu não tivesse conseguido me salvar, todas vocês teriam morrido.

Impressionada, a Rainha limpou a garganta com um pigarro, e todas voltaram suas atenções para ela, que falou, emocionada:

– Muito bem, Sininha. Eu, a Rainha, ordeno a todas as mariposas que nunca se esqueçam de que devemos nossas vidas à luz. Bendita seja a luz para todo o sempre... Bendita seja a coragem de Sininha e a sua fé, que nos salvou a todas.

Em seguida, a Rainha ajoelhou-se no chão, ergueu os olhos ao alto e disse:

– Vamos todas juntas agradecer a Deus, Criador de todas as coisas, porque é a Ele, antes de tudo, que devemos nossas vidas.

Entendem, agora, por que as mariposas gostam tanto da luz?

Mas lembrem-se também de que esta narrativa é apenas uma lenda.

*O professor deve socializar o tema.*

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre envolver seus familiares, colegas e professores em sentimentos de afeto e de paz.*

**AULA 37**

# *Revisão*

Quem se lembra quais foram os principais ensinamentos apresentados nas últimas aulas de valores humanos?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, observando que os principais ensinamentos foram:*

**a) Prudência.**

Nas últimas aulas de valores humanos, estivemos narrando a lenda das mariposas e, com ela, aprendemos algumas lições importantes. A primeira lição foi sobre a prudência.

Quem lembra em qual situação naquela narrativa pudemos perceber imprudência?

*O professor deve incentivar respostas.*

Sininha deveria ter iniciado a viagem até o continente no dia seguinte, ao amanhecer, porque teria mais tempo para alcançá-lo. Porém a ansiedade era tanta que abafou a prudência e ela levantou voo quando o sol já ia alto. Assim, ao chegar a noite, acabou se perdendo, porque não havia sol para lhe indicar a direção.

Algum de vocês se considera imprudente?

*O professor deve incentivar respostas.*

**b) Pedir ajuda a Deus nos momentos de aflição.**

Outra lição que pudemos aprender foi a de pedir ajuda a Deus nos momentos de aflição.

Algum de vocês já pediu ajuda a Deus em momentos de aflição?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

**c) Pensamento positivo.**

Mais uma lição importante foi aquela do pensamento positivo, que foi dada pela samaritana mais velha, quando disse à companheira: “Você só sabe pensar e falar de forma negativa. Não sabe que o pensamento é a nossa grande força? Se você fica aí pensando que nós não vamos poder ajudar, acabamos não podendo mesmo.

Agora vamos fazer uma mentalização de paz e de amor para o nosso planeta, porque a humanidade está precisando muito de amor e de paz.

Vamos então fechar os olhos e respirar calma e profundamente algumas vezes, para relaxar. *(dez segundos)*

Vamos imaginar que estamos no topo de uma alta montanha, na hora do amanhecer. *(cinco segundos)*

Ao longe, no horizonte, o sol começa a surgir com todo o seu esplendor, iluminando vales e montanhas, despertando a vida... *(três segundos)*

Vamos agora visualizar os raios desse sol nascente iluminando a todos nós, enchendo nossos corações com paz e com amor. *(cinco segundos)*

Mentalizemos agora essa paz e esse amor se estendendo sobre a Terra, envolvendo toda a humanidade em paz e em sentimentos de amor. *(cinco segundos)*

Mentalizemos todas as pessoas que vivem na Terra recebendo as nossas vibrações de amor e de paz. *(cinco segundos)*

Muito bem, podemos abrir os olhos, mas procuremos continuar sentindo esses sentimentos tão bons que são o amor e a paz.

*O professor deve incitar os alunos a sempre fazerem esse exercício que é muito importante, inclusive para quem o pratica, porque ajuda a desenvolver o mais nobre de todos os sentimentos, o amor universal.*

**AULA 38**

*A felicidade – Parte 01*

Quem de vocês sabe como podemos deixar nosso interior mais bonito e mais agradável?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que podemos deixar nosso interior mais bonito e mais agradável escolhendo coisas melhores e mais bonitas para ouvir, ver e falar.*

Quem sabe o que é um filósofo?

*O professor deve incentivar respostas.*

A palavra filósofo vem do grego *philos*, que significa “que ama”, e *Sophia*, que significa “sabedoria”, ou seja, “que ama a sabedoria”.

Se a humanidade tivesse dado mais atenção aos diversos filósofos e pensadores, com certeza o mundo hoje seria muito melhor.

Porém a história da humanidade foi feita pelos senhores da guerra, cujo interesse maior era a conquista.

Antigamente, conquistavam-se cidades e países. Hoje, as pessoas lutam para conquistar bens e prazeres materiais, acreditando que isto lhes trará felicidade. Mas os filósofos têm ideias bem diferentes sobre o que é felicidade. Por exemplo, o filósofo Humberto Rohden disse: “Ser feliz é estar em perfeita harmonia com a constituição do Universo”.

Alguém sabe definir o que isso significa?

*O professor deve incentivar respostas.*

Estar em harmonia com a constituição do universo é o mesmo que estar em harmonia com as leis universais ou cósmicas, fundamentadas no amor e na justiça. As pessoas que procuram vivenciar essas leis são felizes, apesar das dificuldades e dos sofrimentos naturais do ser humano, porque a felicidade é um dom que construímos dentro de nós.

Outro filósofo, Tales de Mileto, disse: “A felicidade do corpo consiste na saúde, e a do espírito, na sabedoria”.

Alguém sabe definir o que isso significa?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Esse pensamento de Tales de Mileto é bem interessante, porque as pessoas geralmente entendem que a felicidade do corpo está em comer coisas gostosas, dar um mergulho numa piscina, nadar, e fazer outras coisas semelhantes. Mas, se pensarmos bem, a felicidade do corpo realmente deve estar na boa saúde. Já a felicidade do espírito, a felicidade interior, se constrói sobre os valores da sabedoria.

Mas sobre a sabedoria vamos falar em nossa próxima aula de valores humanos.

*O professor deve incitar os alunos a serem educados e afetuosos em casa com os familiares, na escola e nos demais ambientes onde estiverem.*

**AULA 39**

*A felicidade – Parte 02*

Algum de vocês gosta de aparecer?

*O professor deve incentivar respostas, explicando que devemos procurar aparecer pelos nossos valores, não por mostrar ou desenvolver nosso lado feio.*

Na última aula de valores humanos, apresentamos alguns enfoques que os filósofos dão à sabedoria.

Quem sabe definir sabedoria?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando que sabedoria não deve ser confundida com inteligência e que não se baseia em conhecimento, e sim na forma como uma pessoa utiliza esse conhecimento.*

Vejamos o que diz o filósofo Spindola sobre esse assunto: “A felicidade não é recompensa da virtude, mas a própria virtude”.

O que vocês entendem sobre essas palavras?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

O filósofo Augusto Comte disse: “Viver para os outros é não somente a lei do dever como da felicidade”.

O que significa viver para os outros?

*O professor deve incentivar respostas.*

Viver para os outros certamente não significa abrir mão de nós mesmos, mas sim ver nos outros a nossa grande família universal e sempre, na medida do possível, fazer algo de bom em favor dos outros.

Pelo que entende o filósofo Augusto Comte, essa é a lei do dever e gera felicidade.

*O professor deve socializar o tema.*

*O professor deve incitar os alunos a sempre compartilharem com seus familiares os ensinamentos que têm aprendido nestas aulas.*

**AULA 40**

*A felicidade – Conclusão*

Quem de vocês tem se lembrado de agradecer por alguma gentileza recebida, de cumprimentar as pessoas, pedir desculpas, etc.?

*O professor deve incentivar respostas.*

Nas últimas aulas de valores humanos, apresentamos alguns enfoques que os filósofos dão à sabedoria.

Blaise Pascal, que viveu na França no século XVII, além de cientista, foi também filósofo. Ele disse: “O prazer dos grandes homens consiste em poder tornar os outros mais felizes”.  
 O que vocês entendem por “grandes homens”, que preferimos chamar de “grandes pessoas”?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que podem ser consideradas grandes pessoas aquelas que são ou que foram exemplos de justiça, de integridade e de fraternidade; grandes de coração, de alma e de sabedoria.*

Sócrates, considerado um dos principais filósofos de toda a história da filosofia ocidental, disse: “Para mim, quem é virtuoso, seja homem ou mulher, é feliz, ao passo que o injusto e malvado é infeliz”.

Como podemos entender essas palavras de Sócrates?

*O professor deve incentivar respostas.*

Quem de vocês sabe algo sobre Sócrates?

*O professor deve incentivar respostas.*

Sócrates foi um filósofo grego, que viveu há mais de 2.400 anos, e seus ensinamentos formaram a base da filosofia ocidental. Ele vivia de maneira humilde, percorrendo descalço as ruas de Atenas. Tornou-se o filósofo por excelência, “amigo do saber”. Passou a ensinar em praça pública, sem cobrar pelos seus ensinamentos, ao contrário do que faziam os sofistas. Seu método consistia em fazer perguntas que conduziam o discípulo à descoberta da verdade. Ele entendia que a filosofia é necessária para todas as pessoas inteligentes.

Sócrates permaneceu na história como um exemplo de homem que viveu de acordo com seus princípios, mesmo que esses lhe custassem a vida. E foi o que aconteceu. Como os poderosos da época não o toleravam, ele acabou sendo preso e condenado a beber um veneno chamado cicuta.

Quem ainda não conhece a biografia de Sócrates deve fazer essa pesquisa, pois vale a pena.

*O professor deve incitar os alunos a procurarem viver sempre de tal forma a ter a consciência tranquila.*

**AULA 41**

*Revisão*

Quem de vocês tem procurado deixar seu interior mais bonito e mais agradável?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Nas últimas aulas de valores humanos, falamos sobre como os grandes filósofos entendiam a felicidade.

Alguém se lembra do que disse algum deles?

*O professor deve incentivar respostas.*

O filósofo Humberto Rohden disse: “Ser feliz é estar em perfeita harmonia com a constituição do Universo”.

Estar em harmonia com a constituição do universo é o mesmo que estar em harmonia com as leis universais ou cósmicas, fundamentadas no amor e na justiça. As pessoas que procuram vivenciar essas leis são felizes, apesar das dificuldades e dos sofrimentos naturais do ser humano, porque a felicidade é um dom que construímos dentro de nós.

O filósofo Tales de Mileto disse: “A felicidade do corpo consiste na saúde, e a do espírito, na sabedoria”.

O que vocês entendem por sabedoria?

*O professor deve incentivar respostas.*

A sabedoria não deve ser confundida com inteligência. Há muita gente inteligente no mundo, mas que se utiliza dela para beneficiar a si mesmo ou, pior ainda, para prejudicar os outros.

Todos temos uma espécie de conhecimento interior, e algumas pessoas, mesmo sem muita instrução, possuem a capacidade de observar e analisar e usam esse conhecimento para o bem, com equilíbrio e bom senso. Isto é sabedoria.

O cientista e filósofo Blaise Pascal disse: “O prazer dos grandes homens consiste em poder tornar os outros mais felizes”.

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Somente as pessoas pequenas, não no tamanho físico, mas como seres humanos, não se preocupam com a felicidade dos outros.

Já as pessoas que possuem grandeza interior sentem-se felizes quando podem ajudar alguém, quando trabalham pelo bem da comunidade ou quando fazem algo para melhorar o mundo.

Vamos agora relaxar... fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para nos harmonizar.... *(dez segundos)*

Imagine que se encontra no campo... *(cinco segundos)*

Procure perceber a Natureza à sua volta... *(três segundos),* o verde da vegetação... *(três segundos),* o azul do céu... *(três segundos).* Sinta-se integrado à natureza. *(cinco segundos)*

Vamos fazer um pensamento de gratidão ao Criador por tantas coisas tão boas e tão belas que Ele colocou ao dispor de todas as pessoas. *(cinco segundos)*

Vamos também fazer um pensamento de paz para toda a humanidade... *(cinco segundos)*, paz para a nossa família... *(cinco segundos)*, paz aqui na nossa escola... *(cinco segundos).*

Vamos abrindo os olhos e continuar sentindo esse sentimento tão bom que é a paz.

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre envolver seus familiares, colegas e professores em sentimentos de afeto e de paz.*

**AULA 42**

*Que é ser desagradável?*

Algum de vocês gosta de aparecer?

*O professor deve incentivar respostas, explicando que devemos procurar aparecer pelos nossos valores, não por mostrar ou desenvolver nosso lado feio.*

Hoje vamos fazer um trabalho sobre um valor que tem dois lados. Aliás, todos os valores têm sempre dois lados, um bom e outro ruim.

O trabalho de hoje é para definirmos o que é ser **desagradável**. Na próxima aula, vamos definir o que é ser **agradável**.

*O professor deve pedir aos alunos que definam o que é ser desagradável e ir anotando as respostas no quadro-negro. Para ativar mais, pode-se dividir a turma em dois grupos, por exemplo, o da direita e o da esquerda, para ver qual deles apresenta maior número de exemplos.*

Vejamos alguns exemplos de ser desagradável: cheirar a suor ou a sujeira, ter mau hálito, falar alto demais, ter hábitos nojentos, ser escandaloso, ser mal-educado, tossir ou espirrar no rosto de outra pessoa, ser invasivo etc.

Mas é importante não confundir as coisas. Ser desagradável não significa ser mau ou desonesto. Há pessoas muito desagradáveis que dão excelentes exemplos de honestidade, de responsabilidade, de não violência etc.

*O professor deve incitar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nesta aula.*

**AULA 43**

*Que é ser agradável?*

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem compartilhado os ensinamentos destas aulas de valores humanos com seus familiares, e incentivar respostas.*

*O professor deve pedir aos alunos que definam o que é ser agradável e ir anotando as respostas no quadro negro. Para ativar mais, pode-se dividir a turma em dois grupos, por exemplo, o da direita e o da esquerda, para ver qual deles apresenta maior número de exemplos.*

Mas é importante observar que nem tudo é agradável pára todos.

Por exemplo, as pessoas que adoram fofocas ou futilidades não se agradam com conversas que não tenham esses ingredientes. Já aquelas que gostam de falar sobre assuntos mais proveitosos não se agradam com conversas levianas ou sem conteúdo.

Por isso, não se deve querer agradar a todo mundo, participando de algo com que não se tenha afinidade.

Assim, é melhor procurar ser agradável pelos próprios valores, tais como a boa educação, as boas maneiras, a sinceridade, o afeto, o respeito etc.

*O professor deve incitar os alunos a se esforçarem para vivenciar os valores apresentados nestas aulas.*

**AULA 44**

*Aprimorar a alma – Parte 01*

Quem de vocês tem procurado deixar seu interior mais bonito e mais agradável?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Mariazinha chegou da escola e, enquanto ajudava a mãe, dona Ilka, a terminar de fazer o almoço, disse:

– O professor de religião passou uma fórmula bem interessante, para quem deseja aprimorar a própria alma.

– Aprimorar a alma? – perguntou dona Ilka.

– Sim, mamãe, a nossa alma também pode ser aprimorada, embelezada – respondeu Mariazinha. – As pessoas educadas, fraternas e pacíficas têm a alma muito mais bonita do que as mal-educadas, as egoístas e as violentas, não é verdade?

– Tem toda razão, filha. Mas você não disse qual foi a fórmula ou a sugestão que o professor passou.

Mariazinha pensou um pouco e respondeu:

– A sugestão é para cuidar de sempre desenvolver estados de espírito de alteridade, afetividade, humildade e contentamento, isto sem falar nos demais valores.

– Alteridade? O que é isso? – perguntou dona Ilka.

A filha respondeu:

– Ser alteritário é aceitar os que são diferentes de nós. Respeitar os seus direitos, sua maneira de ser, suas crenças, suas escolhas, seu modo de entender a vida. Essa é uma fórmula para a paz.

E vocês? O que acham sobre a alteridade? Quem consegue imaginar uma situação na qual entra a alteridade?

*O professor deve incentivar respostas, dando um exemplo, que pode ser o das inúmeras brigas que acontecem por causa da diferença de opiniões e que, se houvesse mais alteridade, se cada um respeitasse a maneira de ser e de pensar dos demais, tais brigas não aconteceriam.*

A pessoa alteritária aceita os outros como eles são e procura conviver bem com eles. Isto evita muitas discussões e desentendimentos. Os países que praticam alteridade respeitam as outras nações e não procuram interferir em suas decisões e ações. Isto também evita muitas guerras.

Podemos, então, dizer que a alteridade é uma fórmula para a paz.

**AULA 45**

*Aprimorar a alma – Conclusão*

Quem de vocês tem procurado ser uma pessoa alteritária, ou seja, uma pessoa que respeita os que são diferentes?

*O professor deve incentivar respostas.*

Na última aula de valores humanos, nós contamos que Mariazinha disse à sua mãe que o professor de religião havia passado uma fórmula para quem desejasse aprimorar a própria alma.

Quem lembra qual era essa fórmula?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que a fórmula era a de procurar sempre desenvolver estados de espírito de alteridade, afetividade, humildade e contentamento.*

Nós já conversamos a respeito da alteridade, que é o respeito que devemos ter pelos que são diferentes de nós, procurando aprender com essas diferenças.

O segundo valor apresentado foi a afetividade. Quem de vocês tem procurado ser mais afetuoso?

*O professor deve incentivar respostas.*

O terceiro valor foi a humildade.

Vamos ver quem vai definir melhor o que é humildade.

*O professor deve incentivar respostas.*

Muita gente confunde humildade com pobreza e com falta de cultura, mas esse é um grande engano. Os grandes seres, aqueles que fizeram a diferença em todas as épocas, foram humildes e sempre pregaram a necessidade de desenvolver esse valor.

Ser humilde é não ser orgulhoso nem arrogante, é não se achar superior aos outros.

A pessoa humilde reconhece o próprio valor na medida justa, mas não fica exibindo seus predicados, nem deseja ter a admiração dos outros. Da mesma forma, reconhece os valores dos outros e nunca tenta diminuí-los.

O quarto valor daquela fórmula do professor de Mariazinha... quem se lembra?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que se trata do contentamento.*

O contentamento é um valor muito importante no aprimoramento da nossa alma, porque nos deixa mais leves. A pessoa que sempre está contente não vive a reclamar nem a se maldizer, como muita gente faz. Quando estamos contentes, fica muito mais fácil perdoar, sermos pacíficos e fraternos.

As pessoas contentes são muito mais simpáticas e agradáveis.

O contentamento também é um verdadeiro elixir de vida e saúde. Vale a pena fazer como a Polyana, que sempre procurava ver o lado bom de tudo.

Então, que tal procurarmos seguir a orientação daquela fórmula para aprimorar a própria alma? Quem ainda se lembra qual era?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando que a fórmula é procurar sempre desenvolver um estado de espírito alteritário e afetuoso, e com humildade e contentamento.*

**AULA 46**

*Revisão*

Quem se lembra quais foram os principais ensinamentos apresentados nas últimas aulas de valores humanos?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, observando que os principais ensinamentos foram:*

**a) Ser agradável ou desagradável.**

Nas últimas aulas de valores humanos falamos sobre o que é ser agradável e ser desagradável.

Quem de vocês tem procurado ser uma pessoa agradável?

*O professor deve incentivar respostas.*

Mas é importante observar que ser agradável é uma coisa e procurar agradar as pessoas é outra.

Quem de vocês percebe qual é a diferença entre ser agradável e procurar agradar?

*O professor deve incentivar respostas.*

Ser agradável é algo natural na maneira de ser de uma pessoa. Ela age e se expressa de forma agradável porque gosta de ser assim.

Já, procurar agradar é uma atitude superficial, que se adota com a finalidade de conquistar alguém, como, por exemplo, agradar o pipoqueiro para que ele lhe dê um pacote de pipocas, se você não tem dinheiro para comprá-las.

É importante procurarmos ser agradáveis pelos nossos próprios valores, tais como a boa educação, as boas maneiras, a sinceridade, o afeto, o respeito, a simpatia etc.

**b) Fórmula para aprimorar a própria alma.**

Também narramos aquele episódio no qual Mariazinha contava à mãe, dona Ilka, a fórmula que o professor de religião tinha dado para o aprimoramento da alma.

Alguém lembra qual era essa fórmula?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que a fórmula sugeria cuidar de desenvolver sempre estados de espírito de alteridade, afetividade, humildade e contentamento.*

Alguém ainda se lembra do que é alteridade?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que ser alteritário é aceitar os que são diferentes de nós, respeitar essas diferenças e até procurar aprender com os que são diferentes.*

A alteridade é uma fórmula para a paz, porque a pessoa alteritária aceita os outros como eles são e procura conviver bem com eles. Isto evita muitas discussões e desentendimentos.

Os outros três valores da fórmula do professor de Mariazinha foram afetividade, humildade e contentamento.

Então, se queremos aprimorar nossa alma, devemos procurar desenvolver não apenas esses valores, mas todos os que temos ensinado nestas aulas.

Vamos agora relaxar... fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para nos harmonizarmos.... *(dez segundos)*

Imagine que se encontra no campo... *(cinco segundos)*

Procure perceber a natureza à sua volta... *(três segundos),* o verde da vegetação... *(três segundos),* o azul do céu... *(três segundos).*

Sinta-se integrado à natureza... *(cinco segundos)*

Vamos fazer um pensamento de gratidão ao Criador por tantas coisas tão boas e tão belas que Ele colocou ao dispor de todas as pessoas. *(cinco segundos)*

Vamos também fazer um pensamento de paz para toda a humanidade... *(cinco segundos)*...

Paz para a nossa família... *(cinco segundos)...*

Paz aqui na nossa escola... *(cinco segundos).*

Vamos abrindo os olhos e continuar sentindo esse sentimento tão bom que é a paz.

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre envolver seus familiares, colegas e professores em sentimentos de afeto e de paz.*

**AULA 47**

*Sentir vergonha – Parte 01*

Algum de vocês tem procurado desenvolver um estado de espírito alteritário e afetuoso, e com humildade e contentamento?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Algum de vocês gosta de aparecer?

*O professor deve incentivar respostas, explicando que, se queremos aparecer, que o façamos ativando nossos valores, não exibindo nosso lado feio.*

Antero era filho de pais muito pobres. A mãe, dona Joana, trabalhava como faxineira numa casa de pessoas muito ricas, e o pai, seu Arnaldo, era mecânico. O dinheiro era tão pouco que precisavam economizar em tudo para poderem sobreviver.

O fogão, de tão velho, precisava ficar escorado por tijolos. A geladeira estava toda enferrujada, e os móveis da casa estavam em péssimas condições. A comida era bem simples: arroz, feijão, um pedaço de carne ou de frango e legumes. Frutas e legumes nunca faltavam, porque dona Joana ia sempre ao mercado buscar os que não estavam muito bonitos e seriam jogados fora, mas dava para aproveitar muito bem.

Só as roupas e os calçados de Antero eram bonitos, de marca, embora usados, porque eram dados pelos patrões de dona Joana, que tinham um filho um pouco maior que ele.

Como era excelente aluno, Antero conseguiu bolsa de estudos numa escola particular. Ele fazia o que podia para ninguém descobrir que era pobre.

Uma vez que não havia dinheiro para comprar lanche na escola, ele levava de casa e, quando alguém tirava onda com ele, dizia:

– Minha mãe não quer que eu fique comendo esses lanches daqui, pois não são saudáveis.

O que vocês acham dessa atitude de Antero? Acham que está certo a pessoa se envergonhar pelo fato de ser pobre?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

*Após citar cada um dos itens abaixo, o professor deve incentivar respostas, antes de passar adiante.*

Levante a mão quem teria vergonha de ser feio ou por ter algum defeito físico... Quem teria vergonha de ser mal-educado... Quem teria vergonha de ser pobre... Quem teria vergonha de desenvolver vícios... Quem teria vergonha de ser desonesto... Quem teria vergonha de ser preguiçoso... Quem teria vergonha de ser mau... Quem teria vergonha de ser invejoso.

Na próxima aula de valores humanos, vamos refletir mais sobre os motivos que devem ou não fazer uma pessoa sentir-se envergonhada.

*O professor deve incitar os alunos a compartilharem com seus familiares os ensinamentos que têm aprendido nestas aulas.*

**AULA 48**

*Sentir vergonha – Parte 02*

Quem de vocês tem procurado alimentar o próprio espírito com coisas bonitas?

*O professor deve incentivar respostas.*

Na última aula de valores humanos, falamos sobre os motivos que devem ou não fazer uma pessoa sentir-se envergonhada e pedimos que levantasse a mão quem se envergonharia por ser feio ou por ter algum defeito físico; por ser mal-educado, pobre, desenvolver vícios, ser desonesto, mau, preguiçoso, invejoso...

Vamos analisar essa questão, começando pelo primeiro item: “ser feio ou ter algum defeito físico”.

Nós só devemos sentir vergonha pelas nossas atitudes erradas, pelas coisas erradas que fazemos, porque elas só dependem de nós, da nossa vontade.

Mas, se nascemos feios ou com algum defeito físico, a culpa não é nossa, por isso não temos que nos envergonhar por causa disso. É verdade que nesse caso podemos melhorar nossa aparência com alguns cuidados e, principalmente, podemos parecer bonitos se o nosso interior for bonito.

O que significa ter o interior bonito?

*O professor deve incentivar respostas.*

O que faz com que o nosso interior seja bonito são os valores que cultivamos, ou seja, a simpatia que expressamos, a gentileza de que usamos ao tratar com os outros, a afetividade, a honestidade, a não violência, o esforço que fazemos para estudar e conseguir alcançar nossos objetivos, o respeito que demonstramos pela vida, pelas pessoas, pela natureza, pelas leis etc. Tudo isso nos deixa bonitos por dentro.

Então, é mais importante sermos bonitos por fora ou por dentro?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Assim, a pessoa que é do bem, que é da paz, que é educada e simpática, mesmo sendo feia fisicamente, sempre vai nos parecer agradável, e podemos até achá-la bonita.

O dever de casa de vocês a ser feito para a próxima aula de valores humanos é perguntar a alguns adultos o que preferem: ser bonitos por fora ou por dentro?

*O professor deve incitar os alunos a se lembrarem sempre de envolver a Terra em sentimentos de amor e de paz.*

**AULA 49**

*Sentir vergonha – Parte 03*

Quem de vocês tem se lembrado de envolver a Terra em sentimentos de amor e de paz?

*O professor deve incentivar respostas.*

Na última aula de valores humanos, solicitamos a realização de uma tarefa de casa: vocês deveriam perguntar a alguns adultos se preferem ser bonitos por dentro ou por fora.

Quem fez essa tarefa?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

E vocês? Quem de vocês prefere ser bonito por fora, mas feio por dentro, levante a mão.

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

A beleza que está em nosso corpo e no rosto é passageira, porque todos envelhecemos com o passar do tempo. Vêm as rugas, a pele e os músculos ficam flácidos, e ficamos bem “caidinhos”, no entanto a beleza interior não passa, ela fica ainda melhor com o passar do tempo, porque vamos adquirindo mais experiência e fortalecendo nossos valores.

Por isso a beleza interior é muito mais importante. É a nossa verdade que não envelhece, não fica enrugada nem caída.

É claro que é muito importante também cuidar do corpo, fazer exercícios físicos, ingerir alimentos saudáveis, evitando tudo que possa prejudicar a saúde.

Assim, precisamos ter sempre dois cuidados: com o corpo e com o nosso interior.

Quem de vocês gostaria de começar a cuidar melhor do seu interior?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

**AULA 50**

*Sentir vergonha – Parte 04*

Quem de vocês tem procurado cuidar do próprio interior, tornando-o mais bonito?

*O professor deve incentivar respostas.*

Numa das últimas aulas de valores humanos, nós definimos algumas situações que deveriam ou não nos deixar envergonhados e começamos analisando o primeiro item, ou seja, a feiúra ou defeito físico.

Algum de vocês ainda teria vergonha de ser feio ou por ter algum defeito físico?

*O professor deve incentivar respostas, relembrando que a beleza verdadeira está no interior de cada um, nos valores que vivencia.*

Agora vamos falar sobre o segundo item daquelas atitudes que elencamos e que é “ser mal-educado”.

Como vocês entendem que age uma pessoa mal-educada?

*O professor deve incentivar respostas.*

Uma pessoa mal-educada age de forma que suas atitudes e ações incomodam outras pessoas, ferem a sensibilidade alheia e podem ser inoportunas ou inconvenientes.

As pessoas mal-educadas não são bem aceitas em todos os ambientes e encontram dificuldade para fazer amizades.

Quem aqui quer ser uma pessoa bem-educada?

*O professor deve incentivar respostas.*

Muito bem. Vamos relacionar algumas ações e atitudes próprias das pessoas mal-educadas, atitudes essas que devemos evitar.

*O professor deve pedir aos alunos que digam o que, em seu entendimento, é falta de educação e socializar o tema.*

**AULA 51**

*Revisão*

Ao acordar pela manhã, sempre podemos escolher como queremos estar nesse dia. Algum de vocês escolheu ser gentil, atencioso e bem-educado no dia de hoje?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Nas últimas aulas de valores humanos dissemos que ser feio ou ter algum defeito físico não é motivo para alguém se envergonhar, porque só devemos sentir vergonha pelas nossas atitudes erradas, pelas coisas erradas que fazemos, porque elas só dependem de nós, da nossa vontade.

Se nascemos feios ou se temos algum defeito físico a culpa não é nossa, por isso não temos que nos envergonhar disso. É verdade que nesse caso podemos melhorar nossa aparência com alguns cuidados e, principalmente, podemos parecer bonitos se o nosso interior for bonito.

Quem se lembra do que significa ter o interior bonito?

*O professor deve incentivar respostas.*

A simpatia que expressamos, a gentileza de que usamos ao tratar com os outros, a afetividade, a honestidade, a não violência, o esforço que fazemos para estudar e conseguir alcançar nossos objetivos, o respeito que demonstramos, tudo isso nos deixa bonitos por dentro.

A beleza interior é muito mais importante, porque é a nossa verdade. Ela não envelhece, não fica enrugada nem caída com o passar do tempo.

Também dissemos que a má educação é um daqueles itens que nos devem envergonhar.

Uma pessoa mal-educada age de tal forma que suas atitudes e ações incomodam outras pessoas, ferem a sensibilidade alheia e podem ser inoportunas ou inconvenientes.

As pessoas mal-educadas não são bem aceitas em todos os ambientes e encontram dificuldade para fazer amizades.

Mas agora vamos relaxar...

Fechem os olhos e façam algumas respirações profundas, procurando relaxar... *(dez segundos)*

Continuem com os olhos fechados até eu dizer que podem abri-los. Assim, vocês poderão concentrar-se melhor.

Cada um de vocês vai pensar agora em si mesmo com muito carinho... *(três segundos)*

Imagine seu corpo todo envolvido numa luz branda, cheia de paz... *(cinco segundos)*

Eu vou fazer uma prece, e vocês vão acompanhar, só no pensamento: “Pai nosso que estás no céu e em toda parte, pedimos que nos ajude a nunca sermos egoístas ou ambiciosos, mas sim fraternos. Ajuda-nos a respeitar os outros e a nós mesmos, a ser sempre honestos e a dizer sempre a verdade. Pedimos também tua proteção e amparo às nossas famílias e, também, a todos que se encontram em dificuldades. Abençoa toda a humanidade, ajudando-a a se tornar mais fraterna, mais justa e mais pacífica. Finalmente agradecemos por todas as bênçãos que temos recebido, pelo amor, pela amizade e a alegria que faz tanto bem ao corpo e à alma. Assim seja”.

*O professor deve incitar os alunos a se esforçarem para perdoar sempre, e a se libertarem de quaisquer mágoas ou rancores que possam estar conservando.*

**AULA 52**

*Sentir vergonha – Parte 05*

Quem de vocês tem procurado deixar seu interior mais bonito e mais agradável?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Numa aula anterior de valores humanos fizemos uma relação de ações e atitudes próprias de pessoas mal-educadas.

Agora vamos relacionar cinco ações e atitudes próprias de pessoas educadas:

1 - Não gritar ou falar alto demais, em presença de outras pessoas.

Quem aqui sabe dizer por que “gritar ou falar alto demais, em presença de outras pessoas” é falta de educação?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que tais atitudes incomodam as outras pessoas.*

2 - Não falar de boca cheia.

Quem aqui sabe dizer por que “falar de boca cheia” é falta de educação?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que tal atitude é desagradável, incomoda a quem vê ou escuta.*

3 - Se precisar arrotar diante de outros, fazê-lo com o mínimo ruído possível, colocando a mão sobre a boca.

Quem aqui sabe dizer por que “arrotar de boca descoberta e com muito ruído” é falta de educação?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que tal atitude é desagradável, incomoda a quem vê ou escuta.*

4 - Ao espirrar ou tossir, cobrir a boca com um lenço ou com a mão.

Quem aqui sabe dizer por que é falta de educação “espirrar ou tossir com a boca descoberta”?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que tal atitude é desagradável, é anti-higiênica e prejudicial à saúde dos outros, porque a tosse ou o espirro espalham bactérias e vírus no ambiente, se essa pessoa estiver gripada ou com alguma virose.*

5 - Agradecer sempre que receber uma gentileza ou um presente.

Imaginem como é ruim a gente fazer uma gentileza a alguém e não receber nem mesmo um “muito obrigado”.

*O professor deve incitar os alunos a se lembrarem sempre de envolver a Terra em sentimentos de amor e de paz.*

**AULA 53**

*Sentir vergonha – Parte 06*

Quem de vocês tem procurado envolver a Terra em sentimentos de amor e de paz?

*O professor deve incentivar respostas.*

Na última aula de valores humanos, falamos sobre a boa educação e acabamos relacionando cinco atitudes próprias das pessoas educadas.

Hoje vamos relacionar mais duas atitudes próprias de pessoas educadas:

1 – Sempre cumprimentar as pessoas e responder aos cumprimentos recebidos.

O que vocês acham de alguém que chega a um lugar onde há outras pessoas, conhecidas ou não, e não diz “bom dia”, “boa tarde” ou “boa noite”?

*O professor deve incentivar respostas.*

2 – Nunca jogar lixo no chão, mas apenas em lixeiras.

Quem de vocês tem esse péssimo costume de jogar lixo em qualquer lugar?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Um estudo publicado na Internet informa que cada brasileiro que viva até os 70 anos vai produzir aproximadamente 25 toneladas de detritos, ou seja, de lixo.

Imaginem todo esse lixo que é produzido por cada um de vocês, espalhado por aí, entupindo bueiros, causando enchentes...

Então, sempre que forem jogar fora qualquer lixo, nem que seja apenas um papel de chiclete ou um saquinho de pipocas vazio, lembrem-se dos bueiros entupidos, das enchentes que são terríveis... e coloquem o lixo nos lugares certos.

Quais são esses lugares certos? Quem sabe?

*O professor deve incentivar respostas.*

O lixo largado por aí, além de entupir bueiros e provocar enchentes, produz mau cheiro e permite a proliferação de bichos nocivos, que transmitem doenças, tais como ratos, formigas, moscas e mosquitos.

Quem de vocês ainda vai jogar o lixinho em qualquer lugar?

*O professor deve incentivar respostas.*

*O professor deve incitar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nesta aula.*

**AULA 54**

*Sentir vergonha – Parte 07*

*O professor deve perguntar aos alunos quem compartilhou os ensinamentos da aula anterior de valores humanos com seus familiares, e solicitar um feed-back.*

Na última aula de valores humanos, estivemos conversando sobre a boa educação e, dentro desse tema, sobre o destino do lixo. Quem de vocês tem se lembrado de botar o lixo nos lugares corretos, ou seja, nas lixeiras?

*O professor deve incentivar respostas.*

Vocês sabiam que as sacolas plásticas que a gente utiliza e também os copos de plástico, demoram entre 200 e 450 anos para se decompor, ou seja, apodrecer? Se uma pessoa vive até os 90 ou até mesmo 100 anos de idade, esse material vai levar pelo menos o dobro desse tempo para apodrecer, ou seja, para deixar de prejudicar a natureza e a vida das pessoas. As latinhas de alumínio, as tampas de garrafas, as pilhas podem levar até 500 anos para se decompor.

Então, o que vocês acham? Não é muito importante nos acostumarmos a botar todo o lixo nos lugares certos?

*O professor deve incentivar respostas.*

Outra coisa importante é reciclar ou reaproveitar o papel, sempre que isto for possível, ao invés do jogá-lo no lixo.

Vocês sabiam que, para a fabricação de uma tonelada de papel, são consumidas 17 árvores?

Todos vocês já devem ter visto, na televisão ou no cinema, imagens da derrubada de uma árvore.

Primeiro, ela aparece no meio da mata, linda, alta, majestosa, representando a própria vida. Em seguida, vem alguém com um motosserra e corta seu tronco. Aí ela começa a cair... e fica só o vazio no lugar onde ela estava.

As árvores são muito importantes para a continuação da vida na Terra. Alguém sabe por quê?

*O professor deve incentivar respostas.*

Vejamos algumas funções das árvores:

a) Permitem maior infiltração de água no solo, alimentando os lençóis freáticos, que formam as nascentes e os rios.

b) Reduzem o impacto causado pelas chuvas, evitando a erosão do solo e o consequente assoreamento dos rios. Quando é absorvida pelas plantas, a água volta à atmosfera em forma de vapor, pela transpiração das folhas, que também origina partículas necessárias para a formação das nuvens e, consequentemente, das chuvas.

d) Dão sombra, deixando os ambientes mais frescos. Além disso, dão alimento e abrigo aos pássaros.

Das árvores frutíferas nem dá para se falar, devido à riqueza das frutas que nos proporcionam.

Como vocês acham que seria a Terra se não existissem árvores?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

*O professor deve incitar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nesta aula.*

**AULA 55**

*Sentir vergonha – Parte 08*

Algum de vocês gosta de aparecer?

*O professor deve incentivar respostas, explicando que, se queremos aparecer, que o façamos ativando nossos valores, não exibindo nosso lado feio.*

Nas últimas aulas de valores humanos, estivemos conversando sobre a boa educação. Agora vamos relacionar mais algumas ações e atitudes próprias de pessoas educadas.

1 – Pedir licença quando tiver de passar entre duas ou mais pessoas.

Quem aqui costuma passar entre pessoas que estão conversando, sem pedir licença?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando que se houver outro caminho não se deve passar entre pessoas que estão conversando, mesmo pedindo licença.*

2 – Pedir licença para levantar-se da mesa, nas refeições.

Alguém aqui costuma pedir licença para levantar-se da mesa, nas refeições?

*O professor deve incentivar respostas.*

3 – Não ficar pulando em cima de poltronas ou sofás.

Alguém aqui costuma fazer isso?

*O professor deve incentivar respostas.*

4 – Não ficar tocando ou pegando objetos em lojas nem em casa de outras pessoas.

Isso é muito feio, e muita gente faz isso. Nós podemos perfeitamente olhar algum objeto, admirá-lo, sem pegá-lo, a não ser que estejamos querendo comprá-lo.

5 - Evitar interromper a conversa de adultos.

Como vocês fazem, quando precisam interromper uma conversa entre adultos?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

6 – Não assistir à tevê ou ouvir música com alto volume de forma a incomodar outras pessoas.

As pessoas sem educação é que gostam de ligar o som em alto volume, e o fazem, muitas vezes, para mostrar aos vizinhos e às demais pessoas que possuem um som potente.

Só que elas não se apercebem de que ligar o som em alto volume demonstra falta de educação. Além disso, é também falta de respeito para com os outros. Ninguém tem obrigação de ficar ouvindo o som de quem quer que seja.

**AULA 56**

*Revisão*

Nas últimas aulas de valores humanos, estivemos falando sobre o que deve nos fazer sentir vergonha, mais precisamente sobre “falta de educação”.

Vamos ver agora quem saberá citar ações e atitudes próprias de pessoas educadas.

Quem começa?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

A seguir, ações e atitudes que foram relacionadas nas últimas aulas:

*1 – Não gritar ou falar alto demais, em presença de outras pessoas.*

*2 – Não falar de boca cheia.*

*3 – Se precisar arrotar diante de outros, fazê-lo com o mínimo ruído possível e colocando a mão sobre a boca.*

*4 – Ao espirrar ou tossir, cobrir a boca com um lenço ou com a mão.*

*5 – Agradecer sempre que receber uma gentileza ou um presente.*

*6 – Sempre cumprimentar as pessoas e responder aos cumprimentos recebidos.*

*7 – Nunca jogar lixo no chão, mas apenas em lixeiras.*

*8 – Pedir licença quando tiver de passar entre duas ou mais pessoas.*

*9 – Pedir licença para levantar-se da mesa, nas refeições.*

*10 – Não ficar pulando em cima de poltronas ou sofás.*

*11 – Não ficar tocando ou pegando objetos em lojas nem em casa de outras pessoas.*

*12 – Evitar interromper a conversa de adultos.*

*13 – Não ouvir tevê ou música com alto volume, de forma a incomodar outras pessoas.*

Vamos agora relaxar...

Fechem os olhos e façam algumas respirações profundas, procurando relaxar... *(dez segundos)*

Continuem com os olhos fechados até eu dizer que podem abri-los. Assim, vocês poderão concentrar-se melhor.

Cada um de vocês vai pensar agora em si mesmo com muito carinho... *(três segundos)*

Imagine seu corpo todo envolvido numa luz branda, cheia de paz... *(cinco segundos)*

Eu vou fazer uma prece, e vocês vão acompanhar, só no pensamento:

“Pai nosso que estás no Céu e em toda parte, estamos aqui reunidos para pedir-te paz, saúde e alegria. Pedimos também proteção e amparo a nós e às nossas famílias. Guarda-nos em tua luz e nos livra de todos os perigos. Dá-nos sempre o que precisamos para nossa sobrevivência e guarda-nos de todas as tentações que possam nos induzir a fazer o que não devemos. Abençoa a humanidade inteira, ajudando as pessoas a se tornarem melhores, mais fraternas, mais justas e mais honestas. Assim seja.”

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre envolver seus familiares, colegas e professores em sentimentos de afeto e de paz.*

**AULA 57**

*Sentir vergonha – Parte 09*

*O professor deve perguntar aos alunos se têm se lembrado de pedir desculpas, de usar o “faz favor”, de cumprimentar as pessoas ao encontrá-las e de agradecer pelas gentilezas recebidas.*

Nas últimas aulas de valores humanos, estivemos conversando sobre a boa educação. Agora vamos continuar relacionando mais algumas ações e atitudes próprias de pessoas educadas.

1 – Não jogar pedras, porque podem atingir pessoas, janelas etc., causando danos.

Algum de vocês costuma ficar jogando pedras por aí?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

2 – Não mostrar a língua, não enfiar o dedo no nariz nem cuspir no chão ou em outros lugares inadequados.

Essas ações, além de denotar falta de educação, são nojentas e feias.

3 – Não fazer caretas para pessoas nem comer fazendo ruído com a boca.

Será que temos alguém aqui que costuma fazer isso?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

4 – Não dizer palavrões, nem faltar com o devido respeito para com os professores e as pessoas mais velhas.

Quem de vocês não diz palavrões, nem falta com o devido respeito para com os professores e para com as pessoas mais velhas?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

5 – Não abrir a geladeira, nem andar pela casa onde está de visita, sem ser convidado.

Alguém aqui costuma chegar à casa de um amigo ou amiga e abrir a geladeira, ou ficar andando pela casa, sem ser convidado a isso?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

6 – Nunca urinar fora do vaso sanitário.

A pessoa educada evita tudo que possa incomodar outras pessoas.

*O professor deve pedir aos alunos para observarem a si mesmos no dia a dia, dentro e fora da escola, quanto ao exercício dos valores estudados.*

**AULA 58**

*Sentir vergonha – Parte 10*

Ao acordar pela manhã, algum de vocês escolheu ser gentil, atencioso e bem-educado no dia de hoje?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Quem de vocês acha que ser mal-educado é motivo para a pessoa se envergonhar?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Dissemos, numa aula anterior, que a feiura ou os problemas físicos **nunca** devem ser motivo para sentirmos vergonha, porque não dependem de nós.

Devemos, sim, sentir vergonha pelas nossas atitudes erradas, pelas coisas erradas que fazemos e também pela nossa falta de educação, porque tudo isso só depende de nós, da nossa vontade. Ninguém nasce mal-educado. As pessoas se tornam mal-educadas porque querem. E olha que há muita gente que gosta de ser mal-educada, de **chocar** os outros pela sua falta de educação.

Mas será que vale a pena alguém **aparecer** através do seu lado feio, das suas qualidades negativas?

O que vocês acham?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Por que vocês gostam de se vestir com roupas bonitas?

*O professor deve incentivar respostas.*

Ora, se temos o cuidado de usar uma roupa bonita para os outros verem, por que não mostrar aos outros também o que temos de bonito dentro de nós?

Vocês acham que faz sentido alguém se arrumar para ficar bem apresentável por fora, sendo feio por dentro?

*O professor deve incentivar respostas.*

Não é muito melhor a pessoa **aparecer** através das boas qualidades que possui? O que vocês acham?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Quem se lembra de como podemos deixar o nosso interior mais bonito e mais agradável?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando que podemos fazê-lo escolhendo coisas melhores e mais bonitas para ouvir, ver e falar.*

*O professor deve incitar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nesta aula.*

**AULA 59**

*Sentir vergonha – Parte 11*

“Se queremos deixar nosso interior mais bonito, mais agradável, podemos fazê-lo escolhendo coisas melhores e mais bonitas para ouvir, ver e falar.”

Nas últimas aulas de valores humanos, temos conversado sobre situações que deveriam ou não nos deixar envergonhados, e já analisamos dois itens: ser feio e ser mal-educado.

Hoje vamos ver o terceiro item: ser pobre.

Já narramos aqui o caso de Antero, que tinha vergonha de ser pobre. Estão lembrados?

Vocês acham que a pessoa pobre é inferior às outras?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

A pobreza, a riqueza ou qualquer outra situação na qual a vida nos coloca devem ser vistas como uma oportunidade de aprendizado para nós.

O rico tem ocasião de aprender a ser fraterno, solidário, e a utilizar os bens que possui em benefício da comunidade. Quanto mais dinheiro alguém possui, maior é a sua responsabilidade perante a vida.

O pobre tem a oportunidade de trabalhar, estudar e lutar para melhorar sua condição e, com isso, com essa luta, vai adquirindo valores como a força de vontade, a tenacidade e experiência.

Outro valor importante que o pobre tem mais possibilidades para assimilar é a solidariedade. Alguém aqui sabe por quê?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando que a pessoa que precisa lutar mais pela sobrevivência, que sofre necessidades variadas, sente pena do sofrimento dos outros, e isto deve torná-la mais solidária.*

Vocês acham que uma pessoa estudiosa, trabalhadora, honesta, deve sentir-se envergonhada por ser pobre?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Vergonhoso é ser preguiçoso, mentiroso, desonesto, invejoso, agressivo etc.

Assim, só devemos nos envergonhar das coisas erradas que fazemos.

E, quanto a uma pessoa rica, mas preguiçosa, desonesta, sem ética, mau caráter... Ela deve sentir vergonha pelo que é?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

*O professor deve incitar os alunos a compartilharem com seus familiares os ensinamentos que têm aprendido nestas aulas.*

**AULA 60**

*Sentir vergonha – Parte 12*

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem compartilhado os ensinamentos destas aulas de valores humanos com seus familiares, e incentivar respostas.*

Quem de vocês tem procurado ser uma pessoa educada e gentil?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Nas últimas aulas de valores humanos, temos conversado sobre os motivos que devem ou não levar uma pessoa a sentir vergonha.

Quem lembra quais foram os motivos que já apresentamos até agora?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando os que já foram apresentados: ser feio, ser mal-educado e ser pobre.*

Agora vamos refletir sobre a seguinte questão: será que alguém deve envergonhar-se porque a mãe é faxineira ou empregada doméstica, porque o pai é alcoólatra ou por qualquer outra situação dos pais que possa parecer humilhante ou degradante?

*O professor deve incentivar respostas.*

Ser filho de faxineira ou de empregada doméstica não é motivo de vergonha, porque essas são profissões tão dignas quanto outra qualquer. Muitas pessoas ilustres, muitos cientistas e profissionais respeitados são filhos de pessoas que trabalharam em atividades as mais humildes e lutaram muito para consegui educá-los. Isto deve ser motivo para um filho orgulhar-se dos pais que tem.

Também ninguém tem culpa por ter um pai ou mãe alcoólatra, mas, se resolver seguir o mau exemplo, aí sim, terá do que se envergonhar.

Foi o caso de Argemiro. O pai dele era alcoólatra, e, desde que fez 15 anos, também começou a beber. Dizia que o pai bebia e que estava apenas seguindo-lhe o exemplo. Argemiro se escondeu atrás do erro do pai para errar da mesma forma.

Vocês acham isso certo?

*O professor deve incentivar respostas.*

No caso do Argemiro, felizmente, ao completar 20 anos, conheceu a Rebeca e se apaixonou por ela. Rebeca detestava bêbados, e ele não teve outro jeito a não ser parar de beber. Isso foi muito bom porque conseguiu terminar a faculdade de medicina e formar um lar equilibrado e feliz, junto com sua amada.

Cada pessoa é responsável por si mesma. Se quiser ser uma pessoa do bem, poderá sê-lo. Se escolher ser uma pessoa do mal, também poderá sê-lo.

Quando um malfeitor é apanhado pela polícia, é ele quem vai preso, e não os seus pais, ou seus irmãos ou seus filhos.

Ninguém obriga outro a ser bom ou mau, nem mesmo os pais. Cada um escolhe seu caminho.

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre envolver seus familiares, colegas e professores em sentimentos de afeto e de paz.*

**AULA 61**

*Revisão*

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem se lembrado de envolver seus familiares, colegas e professores em sentimentos de afeto e de paz.*

Nas últimas aulas de valores humanos, estivemos conversando sobre a boa educação e relacionamos algumas ações e atitudes próprias de pessoas educadas.

Quem lembra quais são?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que tais ações foram:*

1 – Não jogar pedras, porque podem atingir pessoas, janelas, etc., causando danos.

2 – Não mostrar a língua, não enfiar o dedo no nariz nem cuspir no chão ou em outros lugares inadequados.

3 – Não fazer caretas para pessoas nem comer fazendo ruído com a boca.

4 – Não dizer palavrões, nem faltar com o devido respeito para com os professores e as pessoas mais velhas.

5 – Não abrir a geladeira, nem andar pela casa onde está de visita, sem ser convidado.

6 – Nunca urinar fora do vaso sanitário.

A pessoa educada evita tudo que possa incomodar outras pessoas.

Nós falamos também sobre a pobreza. Vocês acham que ser pobre é ser inferior?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que o que torna as pessoas inferiores são os valores negativos que cultivam, e não a sua condição social ou a sua aparência.*

Vamos agora relaxar... fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para nos harmonizar.... *(dez segundos)*

Imagine que se encontra no campo... *(cinco segundos)*

Procure perceber a Natureza à sua volta... *(três segundos),* o verde da vegetação... *(três segundos),* o azul do céu... *(três segundos).* Sinta-se integrado à natureza. *(cinco segundos)*

Vamos fazer um pensamento de gratidão ao Criador por tantas coisas tão boas e tão belas que Ele colocou ao dispor de todas as pessoas. *(cinco segundos)*

Vamos também fazer um pensamento de paz para toda a humanidade... *(cinco segundos)*, paz para a nossa família... *(cinco segundos)*, paz aqui na nossa escola... *(cinco segundos).*

Vamos abrindo os olhos e continuar sentindo esse sentimento tão bom que é a paz.

**AULA 62**

*Sentir vergonha – Parte 13*

Quem de vocês tem procurado ser uma pessoa pacífica?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Em nossas aulas de valores humanos, temos conversado sobre as coisas que devem ou não nos fazem sentir vergonha. Hoje vamos falar sobre a desonestidade.

Quem sabe definir o que é desonestidade?

*O professor deve incentivar respostas.*

A desonestidade é falta de caráter e ela pode estar presente tanto em pequenas quanto em grandes coisas.

Muitas pessoas são desonestas e acham que não são, como por exemplo, aquelas que vão a uma festa e levam para casa os talheres que usaram, ou que enchem os bolsos ou a bolsa com salgadinhos ou docinhos, como se tivessem o direito de agir dessa maneira. Isto também é roubar. Há muitas ações que muitos praticam e que parecem sem importância, mas que são desonestas.

Muitas pessoas aprenderam a ser desonestas com os adultos com os quais conviveram desde a infância, mas o convívio com pessoas desonestas não serve como desculpa. Alguém sabe dizer por quê?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando aos alunos que todas as pessoas sempre sabem o que é certo e o que é errado, pois isto está impresso em suas consciências.*

Quem de vocês conhece algum caso de pessoa que cresceu em meio a pessoas desonestas, mas não se corrompeu?

*O professor deve incentivar respostas.*

São inúmeros os casos de pessoas que crescem em meio a pessoas desonestas, mas não se corrompem. São pessoas de caráter, que se guiam pela própria consciência.

Mas ser desonesto não é somente roubar. É também levantar falso contra alguém, conseguir as coisas passando por cima de outras pessoas, mentir, enganar, etc.

Alguém aqui tem o mau costume de levantar falso?

*O professor deve incentivar respostas.*

Levantar falso é uma ação duplamente condenável. Alguém aqui sabe por quê?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que há nesse ato duas ações condenáveis: a mentira e a maldade para com a pessoa que é alvo da calúnia.*

*O professor deve incitar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nesta aula.*

**AULA 63**

*Sentir vergonha – Parte 14*

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem compartilhado os ensinamentos destas aulas de valores humanos com seus familiares, e incentivar respostas.*

Quem de vocês tem se esforçado para ter um bom convívio em casa e aqui na escola?

*O professor deve incentivar respostas.*

Hoje vamos voltar ao tema “desonestidade”, do qual tratamos na última aula de valores humanos.

Alguns sábios da antiguidade deixaram citações interessantes sobre a desonestidade. Um deles foi Públio Siro, um escritor que viveu em Roma há mais de 2.000 anos. Ele disse: “Como é desonesto aquele que atira sobre outro a própria culpa!”

Alguém aqui conhece uma situação desse tipo, na qual alguém faz uma coisa errada e joga a culpa em cima de outra pessoa?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Quem atira sobre outra pessoa a própria culpa, além de desonesto, é também covarde. É o caso da Ester, que cursava o segundo ano do ensino médio.

Ela tinha uma colega de turma, a Janaína, que não era bonita, mas todo mundo na escola gostava dela porque era simpática, educada, atenciosa e estava sempre disposta a ajudar a quem precisasse.

Já Ester era linda, mas, como era também antipática e mau caráter, quase não tinha amigos, e isso lhe provocava terríveis crises de inveja. Pensou, pensou e resolveu armar contra a Janaina.

Num *site* de relacionamentos, na Internet, fazendo-se passar pela Janaína, divulgou que estava sendo perseguida pela professora de Português, porque estava tendo um caso com o marido dela.

Isso estourou como uma bomba na escola. Janaína foi chamada na diretoria para explicar-se e, como é natural, negou ter sido a autora da calúnia. Como era uma garota que sempre agira com dignidade, a diretora chamou um técnico em Internet para investigar e a burla foi descoberta.

Diante disso, a escola resolveu expulsar Ester, mas Janaína foi interceder por ela, argumentando que a colega já recebera castigo suficiente e que, certamente, havia aprendido a lição.

O que vocês acham dessa situação?

*O professor deve incentivar respostas.*

No caso que foi narrado, Ester demonstrou absoluta falta de caráter e de honra. Agiu com inveja, com desonestidade, com maldade e covardia.

Já a Janaina foi tão generosa, tão bondosa e bom caráter, que intercedeu por quem lhe havia feito tanto mal.

Quais desses dois modelos, o da Ester ou da Janaína, vocês gostariam de tomar como exemplo para vocês mesmos?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

*O professor deve incitar os alunos a procurarem viver sempre de tal forma a ter a consciência tranquila.*

**AULA 64**

*Sentir vergonha – Parte 15*

Quem de vocês tem procurado viver sempre de tal forma a ter a consciência tranqüila?

*O professor deve incentivar respostas.*

Hoje, em nossa aula de valores humanos, vamos apresentar mais algumas citações de sábios da antiguidade sobre “desonestidade”.

Cícero foi um dos mais famosos filósofos da Roma antiga, que viveu há mais de 2.000 anos. Ele disse: “É da natureza do desonesto enganar usando mentiras”.

Algum de vocês tem o hábito de mentir?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Um poeta da Roma antiga, conhecido como Juvenal, porque seu nome em latim é meio complicado, certa vez disse: “Nenhum homem desonesto é feliz, muito menos o corruptor”.

Quem de vocês sabe o que é corruptor?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, explicando aos alunos o que é corruptor.*

Também o rei Salomão, que viveu muito tempo antes de Cristo e que ficou conhecido pela sua sabedoria, disse: “Aquilo que se consegue com desonestidade não serve de nada” e um italiano, Aldo Manuzio, que viveu há mais ou menos 500 anos, disse: “O ganho desonesto traz a desgraça”.

Muitas pessoas se tornam desonestas por ambição, pelo desejo de ter o que não podem comprar.

Outras se tornam desonestas para enriquecer facilmente, como é o caso de muitos políticos, não só no Brasil, mas também em outros países. Muitos desses políticos desonestos receberam boa educação na infância; muitos deles puderam estudar, fazer curso superior, mas mesmo assim são corruptos.

Como podemos ver, a desonestidade é mesmo falta de caráter.

Então, vamos sempre lembrar que a melhor riqueza que alguém pode possuir é ter um bom caráter, ser digno, honrado, estudioso, trabalhador etc.

*O professor deve incitar os alunos a compartilharem com seus familiares os ensinamentos que têm aprendido nestas aulas.*

**AULA 65**

*Sentir vergonha – Parte 16*

Quem de vocês gosta de aparecer?

*O professor deve incentivar respostas, explicando que, se queremos aparecer, que o façamos ativando nossos valores, não exibindo nosso lado feio.*

Nós começamos esta série de aulas sobre os motivos que devem ou não levar uma pessoa a sentir-se envergonhada, citando oito situações ou causas: ser feio, ser mal-educado, ser pobre, desenvolver vícios, ser desonesto, ser mau, ser preguiçoso, ser invejoso.

É claro que há muito mais coisas das quais devemos nos envergonhar, mas citamos as principais.

Até agora já falamos sobre as cinco primeiras. Agora vamos falar sobre “ser mau”.

O que vocês entendem por ser mau?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Ser mau é agir com maldade, tanto em relação a outras pessoas quanto a animais.

Há muitas pessoas más no mundo, mas todas sempre acabam colhendo o que plantam. A vida é como um caminho de ida e volta. Na ida, vamos semeando ações e, na volta, colhemos os frutos da sementeira que fizemos. Se forem boas ações, colheremos bons frutos, mas, se nossas ações forem más, colheremos frutos maus.

Não vale a pena ser mau.

O penúltimo item que elencamos sobre os motivos que devem, ou não, fazer uma pessoa sentir-se envergonhada foi “ser preguiçoso”.

Quem aqui se considera preguiçoso?

*O professor deve incentivar respostas.*

A enciclopédia livre da Internet, a Wikipédia, diz que preguiça pode ser interpretada também como aversão ao trabalho, negligência, indolência, morosidade, lentidão, pachorra, moleza, dentre outras coisas.

O preguiçoso é aquele indivíduo que não gosta de atividades nas quais precise fazer esforço físico ou mental.

Tais pessoas, se não se esforçarem para mudar, acabarão como parasitas, encostados à família, só dando despesas, sem contribuir em nada.

Muitos desses “parasitas” se fazem de doentes ou inventam muitas situações irreais para justificar a preguiça, mas sempre acabam se dando mal.

Vocês não acham que é bom demais a pessoa estudar, esforçar-se e conseguir crescer e situar-se bem na vida através dos próprios esforços?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

**AULA 66**

*Revisão*

Em nossas aulas de valores humanos, temos conversado sobre as coisas que devem ou não nos fazem sentir vergonha, e uma delas é a desonestidade.

Vocês acham que desonestidade é falta de caráter?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

As pessoas de caráter são honestas. Podem até crescer em meio a pessoas desonestas, mas não se corrompem, porque se guiam pela própria consciência.

Outra coisa que deveria envergonhar alguém é o fato de “ser mau”.

O que vocês entendem por ser mau?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Ser mau é agir com maldade, tanto em relação a outras pessoas quanto a animais e até mesmo quanto ao reino vegetal.

Há muitas pessoas más no mundo, mas todas sempre acabam colhendo o mal que plantaram, a começar pelo fato de não terem amizades. Podem ter comparsas, mas não amigos, por isso não conhecem o prazer e o conforto que nos dá uma amizade verdadeira.

Também elencamos a preguiça como algo vergonhoso.

A pessoa preguiçosa não sobe na vida honestamente, porque isto exige esforço.

Vocês não acham que é bom demais a pessoa estudar, esforçar-se e conseguir crescer e situar-se bem na vida através dos próprios esforços?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Vamos fechar os olhos, respirar fundo e relaxar. Pensemos no Criador de todas as coisas e peçamos a Ele, só no pensamento, para abençoar nosso planeta Terra *(cinco segundos);* ajudar todas as pessoas a se tornarem mais fraternas, mais pacíficas e mais justas *(cinco segundos)*; amparar os que estão sofrendo e abençoar a todos nós que aqui estamos e também os nossos lares *(dez segundos).*

Vamos abrir os olhos e continuar sentindo esse ambiente tão bom que se forma quando elevamos nosso pensamento ao Criador.

*O professor deve incitar os alunos a compartilharem com seus familiares esses exercícios de relaxamento, mentalizações positivas e preces, lembrando o quanto é bom inserir emoções tão benéficas no seio familiar.*

**AULA 67**

*Sentir vergonha – Parte 17*

*O professor deve perguntar aos alunos quem compartilhou o exercício de relaxamento e mentalização positiva da aula anterior com os familiares e socializar, pedindo algum feedback sobre o que os pais e/ou familiares comentaram.*

Algum de vocês se considera invejoso?

*O professor deve incentivar respostas.*

Agora vamos falar sobre o último item que elencamos sobre os motivos que devem, ou não, fazer uma pessoa sentir-se envergonhada: “ser invejoso”.

Vocês acham que “ser invejoso” é motivo para alguém sentir-se envergonhado?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

É comum encontrar, em estabelecimentos comerciais, um cartaz que diz assim: “Se a sua estrela não brilha, não queira apagar a minha”.

Os dizeres desses cartazes falam com muita clareza sobre o que acontece no íntimo de um invejoso. A inveja é um sentimento de aversão ao que outra pessoa possui; sentido figurado, o invejoso deseja apagar a estrela brilhante do outro, porque a dele está apagada.

É meio complicado, não é?

Mas a inveja tanto pode focar-se em coisas materiais como em qualidades inerentes ao ser.

O que isso significa? Quem sabe?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, explicando que o invejoso tanto pode invejar coisas materiais, quanto qualidades, tais como a inteligência, as aptidões, a capacidade, o espírito de liderança etc.*

Como o invejoso não tem capacidade para conquistar de forma legítima aquilo que deseja, ou talvez tenha preguiça de ir à luta, fica invejando os que foram à luta e conseguiram.

A inveja é uma das qualidades mais detestáveis numa pessoa.

Porém, é importante lembrar que tudo que fazemos contrariando as leis cósmicas reverte em prejuízo de nós mesmos. No caso do invejoso, ele se prejudica de várias maneiras:

a) dificilmente consegue ter amizades verdadeiras, porque ninguém gosta de invejosos;

b) atrasa a própria evolução como ser humano, porque, ao invés de estudar, trabalhar, ir à luta para conseguir o que quer, perde tempo e energia invejando os outros;

c) a inveja obscurece a consciência do invejoso;

d) os sentimentos de inveja prejudicam a saúde em muitos sentidos.

Vemos, então, que, se quisermos andar de cabeça erguida, sem precisar sentir vergonha, devemos nos esforçar para vivenciar esses valores de que temos falado em nossas aulas.

*O professor deve pedir aos alunos para observarem a si mesmos no dia a dia, dentro e fora da escola, quanto ao exercício dos valores estudados.*

**AULA 68**

*Solidariedade no trânsito (Colaboração de Socorro Souza)*

Algum de vocês costuma jogar lixo em lugares impróprios?

*O professor deve incentivar respostas.*

O trânsito nas grandes cidades reflete o comportamento da população. A educação dos homens e mulheres é posta à prova nas horas de congestionamento.

Certo dia, a jovem Laura levava sua irmã a um hospital para cuidar de um braço ferido. Perdendo muito sangue, a menina gritava de dor e de medo. Laura corria em disparada. Numa via única e com trânsito congestionado, ela pedia socorro aos motoristas, mas ninguém a atendia. Precisava tomar a direita para em seguida dobrar e chegar a um hospital que estava próximo.

Com a sinaleira ligada o tempo inteiro, pedia passagem, mas ninguém lhe dava. Desesperada, ela saiu do carro e gritou em voz alta:

– Me deixem pegar a via direita, preciso dobrar na próxima esquina para o hospital.

Porém ninguém lhe dava atenção. Cada qual só queria saber dos próprios problemas e interesses. Angustiada com o choro da irmãzinha, ela a colocou nos braços, bateu a porta do carro, deixando-o estacionado no meio da rua, e seguiu a pé para o hospital, complicando ainda mais a situação do trânsito.

A buzina dos veículos era estridente, e a coisa foi ficando mais feia. Então, os motoristas dos dois carros que estavam atrás do seu desceram de seus veículos e, junto com alguns transeuntes, empurraram o carro de Laura para a calçada, desobstruindo a rua.

O trânsito seguiu seu curso normal, mas muitos problemas foram criados por causa da falta de solidariedade das pessoas.

**1°** - Se os motoristas da fila ao lado tivessem sido solidários, teriam atendido a sinaleira do carro de Laura, que há tempos pedia passagem para a direita;

**2º -** Laura não teria saído desesperada deixando o carro obstruir o trânsito;

**3º** - os motoristas da fila não teriam tido necessidade de colocar seu carro na calçada;

**4º -** Laura não teria recebido multa por estacionar em local proibido.

Essa narrativa mostra o quanto a falta de solidariedade e a impaciência podem comprometer a vida de outras pessoas.

*O professor deve socializar o tema*

*O professor deve incitar os alunos a se lembrarem sempre de envolver a Terra em sentimentos de amor e de paz.*

**AULA 69**

*Vida bem ou mal vivida – Parte 01*

Na Terra, existe todo tipo de pessoas.

Há os que, ao morrer, não deixam saudades, porque cuidaram de utilizar os bens da vida apenas para si mesmos; são os egoístas que não souberam ou não quiseram construir afetos. Esses são logo esquecidos, como se nunca tivessem existido, e, quando alguém por acaso se lembra deles o faz de uma maneira ruim, ou com um sentimento de repulsa, porque viveram, mas não souberam viver; saíram da vida sem deixar saudades.

O que vocês acham? Vale a pena viver com egoísmo e sem criar afetos em torno de si?

*O professor deve incentivar respostas.*

Outros, ao morrerem, deixam muita gente aliviada. São daqueles que passaram seu tempo na Terra fazendo o mal, prejudicando, roubando ou maltratando, matando e fazendo crueldades e perversidades. Em pouco tempo, são também esquecidos, e, quando alguém por acaso se lembra deles, o fazem de uma maneira ruim, com ódio, ou com piedade, porque são criaturas que receberam a benção da vida, mas não souberam aproveitá-la.

O que vocês acham? Vale a pena viver fazendo o mal? Vale a pena ser mau?

*O professor deve incentivar respostas.*

Há também outro tipo de pessoas que, ao morrer, na maioria dos casos, deixa a família aliviada e também as pessoas mais próximas. Alguém sabe dizer que tipo de pessoas é esse?

*O professor deve incentivar respostas, explicando que esse tipo de pessoas são os viciados em drogas e/ou em álcool.*

A situação desses viciados é muito ruim, porque geralmente não são más pessoas, apenas se deixaram levar pela tentação de experimentar, acreditando que não iriam criar vício.

Quanto a vocês, quando chegarem àquela idade em que muitas pessoas acham que já podem começar a beber, procurem lembrar-se sempre dos estragos e dos sofrimentos que esse uso tem causado a milhões de pessoas em todo o mundo.

Na próxima aula de valores humanos, voltaremos a este assunto.

*O professor deve incitar os alunos a compartilharem com seus familiares os ensinamentos que têm aprendido nestas aulas.*

**AULA 70**

*Vida bem ou mal vivida – Conclusão*

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem conseguido vivenciar os valores estudados nestas aulas, e socializar.*

Hoje vamos voltar a falar sobre os vícios, porque eles são muito traiçoeiros, e a cada dia mais e mais pessoas embarcam neles, numa viagem difícil que sempre provoca muito sofrimento.

Alguns vícios demandam mais tempo para dominar a pessoa. Já outros, como é o caso do “craque”, viciam desde a primeira experimentação.

Quem de vocês já viu, ao vivo ou na tevê, um viciado em craque?

*O professor deve incentivar respostas.*

O infeliz que cai nas garras do craque logo se transforma numa criatura digna de pena, que passa a viver apenas em função do vício, um vício terrível que leva à morte em pouco tempo.

Mas as outras drogas também são terríveis, desde aquelas consideradas mais leves até às mais pesadas.

O álcool também é uma droga. Muitas pessoas são alcoólatras em potencial. Essas, mesmo bebendo com moderação, podem acabar completamente viciadas. Muitos outros, mesmo sem ser alcoólatras em potencial, gostam de beber e acabam adquirindo vício. Com o tempo, o álcool vai gerando inúmeros prejuízos no organismo do usuário. Além disso, também gera infinitos problemas, tanto ao viciado quanto a seus familiares e pessoas mais próximas.

Será que vale a pena tomar contato com drogas e se candidatar a estragar o próprio futuro?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Nós tínhamos começado esta série citando alguns tipos de pessoas que morrem sem deixar saudades. Agora vamos falar sobre aquelas que deixam, não apenas saudades, mas também boas lembranças e exemplos que valem a pena ser seguidos.

Vamos fazer uma relação de pessoas que vale a pena lembrar. Quem começa?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

A história está repleta de personagens valorosos, que fizeram a diferença. São filósofos que ajudaram a construir o pensamento da humanidade; cientistas que dedicaram suas vidas ao bem da humanidade; pessoas que se dedicaram a ajudar o próximo necessitado; outros que buscaram elevar o espírito humano através da arte, e assim por diante.

É como disse o grande filósofo Platão, “o importante não é viver, mas sim, viver bem”.

O que vocês entendem por viver bem?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, explicando que viver bem, é levar uma vida útil, benéfica, de tal forma a que, ao morrer, deixe saudades.*

**AULA 71**

*Revisão*

*O professor deve perguntar quem tem procurado ser educado e afetuoso, em casa, na escola e nos demais ambientes onde tem estado, e incentivar respostas.*

Nas últimas aulas de valores humanos, falamos sobre os motivos que devem, ou não, fazer uma pessoa sentir-se envergonhada, e o último item apresentado foi “ser invejoso”.

A inveja é um sentimento muito mesquinho, próprio de pessoas sem valor. Estas são criaturas que, ao invés de batalhar honestamente pelo que desejam, ficam invejando os outros.

A inveja é uma das qualidades mais detestáveis numa pessoa.

Também falamos sobre as pessoas que, ao morrer, não deixam saudades.

São os egoístas que não souberam ou não quiseram construir afetos. São aqueles que passaram seu tempo na Terra fazendo o mal, prejudicando, roubando ou maltratando, matando e fazendo crueldades e perversidades. Esses, ao morrerem, deixam muita gente aliviada. São aqueles que mergulharam em vícios que fazem a família sofrer, e por aí afora.

Mas é importante lembrar também que milhões de pessoas vivenciam estes valores de que temos falado nestas aulas. Outros milhões se dedicam a fazer o bem, a ajudar os mais necessitados, e muitos o fazem até mesmo com sacrifício de suas próprias vidas.

Alguém sabe dar exemplos?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando, por exemplo, os “Médicos sem fronteiras”, que atuam no mundo todo em situações de desastres naturais, fome, conflitos, epidemias etc.*

Felizmente há muita gente boa neste planeta. São pessoas que, quando morrerem, vão deixar saudades e também boas lembranças e exemplos que valem a pena ser seguidos.

Agora vamos fazer um exercício para gerarmos boa energia para a Terra.

Respiremos fundo algumas vezes para relaxar. *(dez segundos)*

Vamos imaginar que estamos numa nave espacial estacionada a grande altura e de onde vemos a Terra girando lindamente no espaço. *(três segundos)*

Pensemos agora com muito amor no nosso planeta, como se o estivéssemos abraçando com muito carinho. Afinal, trata-se da nossa casa cósmica, não é? ... *(três segundos)*

Pensemos nas belezas da natureza... Nas matas verdes... *(três segundos)*... Nos oceanos azuis... *(três segundos)*... Nas cordilheiras geladas... *(três segundos)*...Nas terras férteis onde são plantados alimentos que nutrem os seres humanos e muitos animais. *(cinco segundos)*

Vamos envolver a Terra num sentimento de amor e de paz. *(cinco segundos)*

Vamos envolver toda a humanidade num sentimento de amor e de paz. *(cinco segundos)*

Agora vamos abrir os olhos e continuar sentindo esses sentimentos tão bons que são o amor e a paz.

*O professor deve explicar aos alunos que esse exercício pode ser feito sempre, mesmo da forma mais simples. Para isso basta pensar na Terra e na humanidade com carinho, com amor.*

*Deve também convidá-los a sempre fazerem esse exercício que é muito importante, principalmente para quem o pratica, porque ajuda a desenvolver o mais nobre de todos os sentimentos, o amor universal.*

**AULA 72**

*A importância do perdão*

Ao acordar hoje pela manhã, algum de vocês escolheu perdoar e não sentir mágoa neste dia?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

O que vocês acham do perdão? É importante perdoar?

*O professor deve incentivar respostas. Em seguida, deve dividir a classe em dois grupos, A e B. Por exemplo, os do lado direito seriam a turma A, e os do lado esquerdo, a turma B.*

Vamos ver qual dos dois lados indica um maior número de razões para perdoar.

*O professor deve incentivar respostas e verificar qual dos lados venceu.*

O perdão acaba com o círculo vicioso do ódio, pacifica nosso interior, nos deixa mais leves e é ótimo para a saúde.

Vamos fazer um exercício do perdão.

Vamos fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para relaxar... *(dez segundos)*

Vamos imaginar que estamos no campo... *(três segundos)*

Em torno de nós, há muitas flores, vermelhas, azuis, branquinhas, que exalam suave perfume.

Olhamos em torno e percebemos que uma luz diferente começa a clarear a paisagem... Por meio das flores, um anjo vem caminhando em nossa direção. Seu passo é calmo, e o semblante, belo e sereno. Todo o seu ser irradia bondade e amor. *(três segundos)*

Ele para diante de nós, sorri com muita ternura e diz: “Não vale a pena guardar mágoas nem rancores, porque eles envenenam a alma. O melhor é perdoar... porque o perdão acalma, pacifica e deixa a alma leve e bem mais feliz.”

E assim, diante daquele anjo, envolvidos em seu amor, sentimos nosso coração cheio de paz, de amor e de perdão.

Pensamos, então, nas pessoas que nos magoaram ou nos maltrataram e perdoamos... Perdoamos de todo coração. *(três segundos)*

O anjo nos sorri novamente e segue caminho, deixando em nossas almas uma sensação maravilhosa de amor e de alegria. *(três segundos)*

Vamos abrir tranquilamente os olhos e deixar que essa sensação tão boa de amor e de perdão permaneça em nossos corações.

*O professor deve incitar os alunos a se esforçarem para perdoar sempre, e a se libertarem de quaisquer mágoas ou rancores que possam estar conservando.*

**AULA 73**

*A felicidade é um estado de espírito*

Algum de vocês guarda rancor em seu coração e não consegue perdoar?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema lembrando a importância do perdão.*

Numa tarde chuvosa de domingo, Mariazinha conversava com sua mãe, dona Ilka, sobre a felicidade.

A felicidade, minha filha – dizia dona Ilka – é um estado de espírito que nós podemos construir. Conheço muitas pessoas que sempre estão felizes, apesar de todas as situações difíceis que estejam atravessando. E olha que isto é muito importante para a saúde, porque a alegria é um verdadeiro elixir de vida, saúde e bem-estar.

E vocês o que acham? Acreditam que é possível construirmos nosso estado de espírito?

*O professor deve incentivar respostas e fazer com os alunos uma experiência.*

Digamos que aqui é uma importante emissora de tevê, e vocês estão fazendo um teste para participar de uma novela.

Pois bem, vamos ao teste.

Vamos ver quem de vocês consegue fazer a melhor expressão de tristeza, como se estivessem realmente muito tristes. *(dez segundos)*

Agora façam uma expressão de alegria, como se estivessem muito felizes. *(dez segundos)*

*O professor deve perguntar aos alunos o que eles sentiram enquanto faziam a expressão de tristeza e incentivar respostas.*

*Em seguida, deve perguntar a eles o que sentiram enquanto faziam a expressão de alegria e incentivar respostas.*

Deu para perceber como nós conseguimos desenvolver os estados de espírito que desejamos?

Certamente não é fácil desenvolver um estado de espírito alegre, contente, quando temos motivos para tristezas, ou quando estamos sofrendo. Mas, quando sabemos que um estado de espírito positivo nos faz muito bem, fica mais fácil desenvolvê-lo.

O que vocês acham? Vamos colocar essa experiência na prática e procurar estar sempre contentes e alegres, apesar das dificuldades ou das tristezas?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

*O professor deve incitar os alunos a se lembrarem sempre de desenvolver um estado de espírito contente.*

**AULA 74**

*Bastaria apenas uma lei*

Quem de vocês costuma fazer uma prece à noite, antes de dormir?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Vocês acham que é preciso haver muitas leis para que haja na Terra justiça, honestidade e paz, para que todos possam viver bem e felizes?

*O professor deve incentivar respostas.*

Quem de vocês acredita que, a fim de haver felicidade para todas as pessoas na Terra, bastaria que todos obedecessem **apenas a uma lei**, bem simplesinha?

*O professor deve incentivar respostas.*

Pois isso é verdade.

Quem sabe qual é essa lei, tão simples, mas tão importante?

*O professor deve incentivar respostas.*

Essa lei, tão importante, tem sido ensinada aos mais diversos povos da Terra desde os tempos mais antigos. Vejam como ela é simples: “só fazer aos outros o que desejar que os outros lhe façam”.

Então, se eu quero que os outros sejam justos e honestos comigo, o que eu preciso fazer?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que para isso é preciso também ser justo e honesto com os outros.*

Se eu quiser que os outros me respeitem, que sejam educados e afetuosos comigo, o que eu preciso fazer?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que para isso é preciso também respeitar os outros, ser educado e afetuoso com todos.*

Mas aí temos um problema: nem todo mundo obedece a essa lei.

Então, se nem todos a obedecem, nem sempre vamos ter bons resultados ao obedecer a ela, porque, se sou justo, honesto, educado e afetuoso, sempre vou encontrar alguém que seja injusto, desonesto, mal-educado e agressivo comigo.

Vocês acham que, mesmo assim, vale a pena viver e agir de acordo com essa lei?

*O professor deve incentivar respostas.*

Não importa o que os outros façam. Cada um responde pelos próprios atos. Sempre que vivemos e agimos de acordo com as leis cósmicas, estamos nos tornando seres humanos melhores, estamos fazendo a diferença.

Além disso, quando obedecemos a essa lei, estamos iluminando nossa própria consciência e criando alicerces de paz e de felicidade para nós mesmos.

*O professor deve incentivar os alunos a se lembrarem sempre de envolver a Terra em sentimentos de amor e de paz.*

**AULA 75**

*Energias*

Quem de vocês tem procurado ser uma pessoa pacífica?

*O professor deve incentivar respostas.*

Por que será que há tanta violência no mundo? Alguém sabe?

*O professor deve incentivar respostas.*

Quando entramos numa igreja, onde as pessoas desenvolvem sentimentos elevados, de religiosidade, de amor e de fé, podemos sentir um ambiente leve, agradável. Mas, se entramos num presídio, sentimos o ambiente muito pesado, difícil de suportar.

Isso acontece por causa dos sentimentos e pensamentos dos que ali vivem, assim como também por causa do que falam.

Hoje, na Terra, milhões de pessoas “curtem” a violência através de jogos eletrônicos, dos filmes chamados de “ação”, dos noticiários sobre violência que enchem a mídia e até das conversas que giram em torno desse tema.

Os bandidos se especializam em agredir, assaltar e matar, enquanto as polícias se esmeram em técnicas para coibir as ações dos fora-da-lei.

Além disso, os países procuram se armar para defender-se ou para atacar outros países, e os armamentos são cada vez mais sofisticados.

Podemos perceber, assim, que os ambientes humanos estão impregnados com energia agressiva, de violência, e as pessoas sentem essa influência.

É comum vermos noticiários sobre alguém que pegou uma arma e saiu por aí matando gente inocente.

Vocês acham que é possível mudar esse estado de coisas?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando a importância de se evitar a violência, em todas as suas formas.*

Vocês acham que as crianças poderão ajudar a mudar o mundo?

*O professor deve incentivar respostas.*

As crianças podem, sim, ajudar a mudar o mundo. Não agora, assim de imediato. Mas, se as crianças de hoje procurarem cultivar a não violência, a honestidade, a fraternidade e todos esses valores que temos ensinado nestas aulas, elas começam desde logo a gerar boa influência em casa, na escola, junto aos amigos etc., e, futuramente, quando já forem adultas, poderão desenvolver ações para mudar as coisas que estiverem erradas. Além disso, elas irão somar-se às milhões de pessoas que já trabalham para melhorar o mundo. Então, com esse grande reforço, com muita gente trabalhando por esse ideal, com certeza o mundo vai se tornar bem melhor para todos.

O que vocês acham? Vale a pena se esforçar para cultivar esses valores que têm sido ensinados nestas aulas?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

*O professor deve pedir aos alunos para observarem a si mesmos no dia a dia, dentro e fora da escola, quanto ao exercício dos valores estudados.*

**AULA 76**

*Revisão*

Ao acordar hoje pela manhã, algum de vocês escolheu perdoar e não sentir mágoa neste dia?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Nas últimas aulas de valores humanos, conversamos a respeito do perdão, essa atitude que pacifica nosso interior, nos deixa mais leves e é ótimo para a saúde.

Depois falamos sobre a felicidade, dizendo tratar-se de um estado de espírito que podemos construir; sobre as muitas pessoas que sempre estão felizes, apesar de todas as situações difíceis que estejam atravessando.

Certamente não é fácil desenvolver um estado de espírito alegre, contente, quando temos motivos para tristezas, ou quando estamos sofrendo. Mas, quando sabemos que um estado de espírito positivo nos faz muito bem, fica mais fácil desenvolvê-lo.

Também dissemos, numa das últimas aulas, que bastaria apenas uma lei para que todas as pessoas da Terra pudessem ser felizes. Quem se lembra que lei é essa?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando que a lei em questão é “só fazer aos outros o que desejar que os outros lhe façam”.*

Também falamos sobre as energias boas ou ruins que ficam impregnadas nos ambientes, e dissemos que nosso planeta está muito envolvido com energias agressivas, e que nós podemos procurar ao menos não aumentá-las. Alguém sabe como?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando que podemos colaborar evitando ver filmes violentos, noticiários policiais, jogar jogos eletrônicos com temática violenta etc.*

Sempre que envolvemos nossas emoções em algo violento, estamos gerando essa energia agressiva que vai se somar à que já existe nos ambientes da Terra, aumentando-a.

Vamos, então, fazer uma mentalização para gerar energia boa para o nosso planeta.

Respiremos fundo algumas vezes para relaxar. *(dez segundos)*

Vamos imaginar que estamos numa nave espacial estacionada a grande altura e de onde vemos a Terra girando lindamente no espaço. *(três segundos)*

Pensemos agora com muito amor no nosso planeta, como se o estivéssemos abraçando com muito carinho. Afinal, ela é a nossa casa cósmica, não é? ... *(três segundos)*

Pensemos nas belezas da natureza, nas matas verdes... *(três segundos)*

Nos oceanos azuis... *três segundos)*

Nas cordilheiras geladas... *três segundos)*

Nas terras férteis onde são plantados os alimentos. *(cinco segundos)*

Vamos envolver a Terra num sentimento de amor e de paz. *(cinco segundos)*

Vamos envolver toda a humanidade num sentimento de amor e de paz. *(cinco segundos)*

Agora vamos abrir os olhos e continuar sentindo esses sentimentos tão bons que são o amor e a paz.

*O professor deve explicar aos alunos que esse exercício pode ser feito sempre, mesmo da forma mais simples. Para isso basta pensar na Terra e na humanidade com carinho, com amor.*

*Deve também convidá-los a sempre fazerem esse exercício que é muito importante, inclusive para quem o pratica, porque ajuda a desenvolver o mais nobre de todos os sentimentos, o amor universal.*

**AULA 77**

*Amizade*

Quem de vocês tem procurado ser uma pessoa respeitadora?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

O que vocês acham sobre a amizade?

*O professor deve incentivar respostas.*

Hoje em dia, milhões de pessoas só querem se dar bem e não se importam com os outros. São pessoas egoístas que só pensam em si mesmas. São criaturas que não fazem por merecer a amizade de alguém. Mas um dia elas vão se sentir sozinhas, sem ter a quem recorrer numa dificuldade.

Já as pessoas fraternas, que sempre procuram ajudar a quem está no sufoco, criam laços de amizade e de gratidão. Isto é muito bom.

Também é muito bom saber que ajudamos alguém que se encontrava num momento de aflição ou de necessidade. É muito confortador saber que fomos úteis. Vocês não acham?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Os atos de bondade que praticamos e o bem que fazemos nunca se perdem. São ações que fazem bem a nós mesmos. Também há inúmeras situações em que uma pessoa, num momento de aflição, recebe uma ajuda inesperada de alguém a quem havia ajudado algum dia.

Quem se lembra de alguma boa ação que tenha praticado?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Existem muitas amizades por aí que não são verdadeiras. A pessoa se enturma num grupinho e logo vai achando que são seus amigos, mas não são.

Amigo é aquela pessoa com quem podemos falar sobre nós mesmos, sobre os nossos problemas, a quem podemos contar nossas tristezas e nossas alegrias...

Amigo é aquele com quem sabemos que podemos contar numa necessidade; é aquele que nos procura quando está triste, precisando de colo...

É muito bom ter amizades, sentir que outras pessoas gostam realmente de nós. Mas também é importante selecionar as amizades porque existem aquelas que não são boas para nós.

Que tipo de amizade não é boa?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando que as más amizades são aquelas que nos influenciam de forma negativa; são as pessoas que possuem vícios, que são desonestas, agressivas, mentirosas ou más.*

*OBS.: Para a aula seguinte, deve-se providenciar folhas de papel, na mesma quantidade de alunos. Podem ser pedaços pequenos, folhas arrancadas de revistas etc.*

**AULA 78**

*Pessoas são como uma folha de papel*

*O professor deve entregar a cada aluno uma folha de papel (das que foram solicitadas na aula anterior) pedindo que a amasse até* *fazer um bolinho.*

Quando ofendemos alguém, acontece o mesmo que com esses pedaços de papel que vocês amassaram. A amizade, o carinho e a confiança ficam amarrotados.

*O professor deve pedir aos alunos que desamassem as folhas de papel, procurando deixá-las bem lisinhas, como eram antes; quando terminarem de desamassar, deve ler-lhes o seguinte texto:*

*“*Digamos, então, que nos arrependemos de ter ofendido aquela pessoa e vamos pedir-lhe desculpas. Aí acontece o mesmo que à folha de papel. Para desamassá-la, vai ser preciso alisar muito, muito...”

Deu para perceber como é importante aprendermos a respeitar os outros e a nos controlar, quando ficamos com raiva?

Mas precisamos lembrar também que devemos perdoar quando nos ofendem.

O grande dramaturgo e poeta inglês, William Shakespeare explicou isso de forma muito simples e clara, quando disse:

“Não importa quão boa seja uma pessoa, ela vai feri-lo de vez em quando e você precisa perdoá-la por isso.”

Quem de vocês entendeu o significado dessas palavras?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Em resumo, é importante perdoarmos quando nos ofendem, e é importante procurarmos nunca ofender a quem quer que seja.

E, a propósito, alguém aqui conhece alguma fórmula que ajude a nos controlar na hora da raiva?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando atitudes como contar até dez, antes de responder ou dizer algo, etc.*

*O professor deve incitar os alunos a compartilharem com seus familiares os ensinamentos que têm aprendido nestas aulas.*

**AULA 79**

*Bom ou mau caráter – Parte 01*

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem conseguido vivenciar os valores estudados nestas aulas, e socializar.*

O conhecido ator e diretor inglês Charles Chaplin, falando sobre caráter, disse: “Não se mede o valor de um homem pelas suas roupas ou pelos bens que possui, o verdadeiro valor do homem é o seu caráter, suas ideias e a nobreza dos seus ideais.”

Quem de vocês entendeu o que ele quis dizer?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

John Wooden recomendou: "Preocupe-se mais com seu caráter do que com sua reputação. Caráter é aquilo que você é, reputação é apenas o que os outros pensam que você é."

O que vocês acham mais importante, o que os outros pensam de vocês ou o que vocês são de fato?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que é natural que queiramos ter uma boa reputação, mas o mais importante é o que somos em nossa realidade mais íntima.*

O que vocês entendem como sendo características de um bom caráter?

*O professor deve incentivar respostas e anotá-las.*

Agora vamos definir as características de um mau caráter.

*O professor deve incentivar respostas e anotá-las.*

*O professor deve incitar os alunos a compartilharem com seus familiares os ensinamentos que têm aprendido nestas aulas.*

**AULA 80**

*Bom ou mau caráter – Conclusão*

Quem de vocês se considera uma pessoa de bom caráter?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Na última aula de valores humanos, dissemos que um bom caráter é o que a pessoa pode ter de mais importante.

Vocês acham que essa afirmativa está correta?

*O professor deve incentivar respostas.*

Todas as pessoas querem ter felicidade, não é verdade? Mas a felicidade verdadeira não está nos bens materiais, porque eles não são duradouros; ela não está nos relacionamentos, porque também um dia podem se acabar.

Mas o nosso bom caráter é permanente e nos garante paz de espírito e harmonia interior. Sem esta paz e esta harmonia, qualquer tipo de felicidade fica prejudicado.

George Washington, general e primeiro presidente dos Estados Unidos, recebeu do povo o título de “Pai dos Estados Unidos”. Observem que título importante esse que ele recebeu. No entanto ele afirmou: “Considero o **caráter** de um homem honesto, o mais invejável de todos os títulos”.

Vocês concordam com essa afirmativa de George Washington?

*O professor deve incentivar respostas.*

George Washington possuía títulos importantíssimos, mas observem que ele considerava o caráter de uma pessoa honesta como o mais importante de todos.

Martin Luther King Jr. era negro e foi o líder pioneiro na defesa dos direitos dos negros nos Estados Unidos. Numa conferência memorável, ele disse: "Eu **tenho um sonho,** de que um dia meus quatro filhos vivam em uma nação onde não sejam julgados pela cor de sua pele, mas pelo seu caráter.”

Como vocês definem as palavras: “... não sejam julgados pela cor de sua pele, mas pelo seu caráter”?

*O professor deve incentivar respostas.*

À época de Martin Luther King Jr., havia muito racismo nos Estados Unidos contra os negros, que eram discriminados e perseguidos. Então, seu sonho era o de ver um dia as pessoas serem julgadas pelo caráter, não pela cor, porque a importância da pessoa, o seu valor, nada tem a ver com a cor, mas sim com seu caráter.

*O professor deve socializar o tema.*

*O professor deve incitar os alunos a procurarem sempre desenvolver um bom caráter.*

**AULA 81**

*Revisão*

Nas últimas aulas de valores humanos, falamos sobre a amizade, que é um dos mais belos sentimentos.

O filósofo grego Aristóteles, disse:

“A amizade é, pois, uma virtude extremamente necessária à vida. Mesmo que possuamos diversos bens, riqueza, saúde, poder, ainda assim, não será suficiente para nossa realização plena, pois nos falta a essencial e indispensável amizade.”

Quem de vocês saberia explicar o que Aristóteles quis dizer?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Vamos fazer uma pequena experiência. Fechem os olhos e relaxem.

Cada um de vocês vai imaginar que não possui amigos. Então, chega seu aniversário e seus pais resolvem comemorar com uma festa, mas como você não tem amigos... vai passar o aniversário sozinho...

Então, deu para perceber como é bom ter amigos?

Quando estamos tristes ou passando por alguma situação que nos provoca sofrimentos, é muito bom ter um amigo ou uma amiga para dividir.

É muito bom ter amizades, sentir que outras pessoas gostam realmente de nós, mas também é importante selecionar as amizades porque existem aquelas que não são boas para nós.

Que tipo de amizade não é boa?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando que as más amizades são aquelas que nos influenciam de forma negativa; são as pessoas que possuem vícios, que são desonestas, agressivas, mentirosas ou más.*

Também falamos sobre o caráter, que é uma base essencial para se ter felicidade, porque um caráter bem formado, nos garante paz de espírito e harmonia interior. Sem esta paz e esta harmonia, qualquer tipo de felicidade fica prejudicado.

Vamos agora relaxar... Fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para harmonizar nossos ritmos internos. *(dez segundos)*

Vamos imaginar que estamos no topo de uma alta montanha, no finalzinho da tarde. *(três segundos)*

Ao longe vemos o mar, todo iluminado pelo sol do entardecer...

Mais perto, a paisagem é toda recortada por montanhas, rios e vales...

No alto, algumas estrelas começam a pontilhar o céu como se estivessem dizendo: “Paz na Terra às pessoas de boa vontade”. *(três segundos)*

Vamos pensar no Criador de todas as coisas e pedir a Ele, só no pensamento, para abençoar nosso planeta Terra... *(cinco segundos)* Vamos pedir-lhe que ajude todas as pessoas a se tornarem mais fraternas, mais pacíficas e mais justas *(três segundos)*; amparar os que estão sofrendo e abençoar a todos nós que aqui estamos e também os nossos lares. *(cinco segundos)*

Vamos abrindo os olhos e continuar sentindo esse sentimento tão bom que é o amor universal.

**AULA 82**

*Afeto*

Algum de vocês tem tentado ser mais afetuoso e mais atencioso com as outras pessoas?

*O professor deve incentivar respostas.*

É muito importante procurarmos sempre desenvolver afetividade em nossos sentimentos. Isto faz bem à nossa saúde e nos torna mais simpáticos, mais agradáveis.

E vocês? Por quantas pessoas vocês sentem afeto?

*O professor deve incentivar respostas.*

É muito importante sentir afeto de forma generalizada. Não importa se as pessoas são bonitas ou feias, se são pobres ou ricas; se são simpáticas ou antipáticas. São apenas pessoas, seres humanos como nós mesmos. O importante é **procurar sentir afeto** por todas as pessoas.

É verdade que muitos não merecem o nosso afeto, mas isso não importa, porque o sentimento que geramos provém da nossa riqueza interior.

Quem de vocês conhece alguém que é afetuoso com todo mundo?

*O professor deve incentivar respostas.*

As pessoas realmente felizes são afetuosas. São pessoas que sentem carinho pelos animais, pelas plantas, por seus espaços e por todas as outras pessoas. A esse tipo de amor chamamos de amor universal, porque é um sentimento que não necessita de resposta para existir.

Alguém sabe o que significa **não necessitar de resposta para existir?**

*O professor deve incentivar respostas.*

Digamos que alguns de vocês não gostem de mim; mesmo assim, eu continuo querendo bem a todos vocês. Isto é amor universal, porque, nesse caso, não é preciso que vocês me amem para eu amá-los. Deu para entender?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre envolver seus familiares, colegas e professores em sentimentos de afeto e de paz.*

**AULA 83**

*Leis e regras de conduta – Parte 01*

Quem de vocês tem procurado alimentar o próprio espírito com coisas bonitas?

*O professor deve incentivar respostas.*

Hoje vamos falar sobre as leis.

Existem as leis federais, que valem para todo o Brasil.

Existem as leis estaduais, que valem dentro do estado, e existem as leis municipais, que valem dentro dos municípios.

Quem aqui conhece alguma lei federal?

*O professor deve incentivar respostas.*

Quem de vocês conhece alguma lei estadual?

*O professor deve incentivar respostas.*

Quem conhece alguma lei municipal?

*O professor deve incentivar respostas.*

Alguém sabe dizer para que servem as leis?

*O professor deve incentivar respostas.*

Antigamente as comunidades estabeleciam regras de conduta para preservar os direitos das pessoas e para elas saberem quais eram os seus deveres. Só assim, seria possível viverem em harmonia entre si.

Hoje, as nações estabelecem suas leis e criam organizações para fazer com que sejam cumpridas.

Quem sabe citar alguma dessas organizações?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando aos alunos que, no Brasil, há o sistema judiciário, as polícias, o sistema carcerário etc.*

Porém existem também outras leis ou regras de conduta que são criadas nas empresas, nas escolas e até mesmo nos lares.

Quem de vocês saberia citar alguma dessas regras estabelecidas em sua casa?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Na próxima aula de valores humanos, nós vamos continuar com esse assunto.

*O professor deve incitar os alunos a se esforçarem para desenvolver um bom convívio em casa, na escola e nos demais ambientes onde estiverem.*

**AULA 84**

*Leis e regras de conduta – Parte 02*

Quem se lembra qual foi o assunto da nossa última aula de valores humanos?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando aos alunos, caso eles não se lembrem, que o assunto foi “as leis e as regras de conduta”.*

Aqui na escola também temos algumas regras de conduta. Quem sabe dizer quais são?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Algum de vocês sabe dizer para que servem essas regras de conduta?

*O professor deve incentivar respostas.*

É na escola que estudamos, aprendemos as matérias e adquirimos os conhecimentos de que vamos precisar durante toda a nossa vida.

Mas, para que isto aconteça, para que existam condições boas para os alunos poderem estudar com tranquilidade, é preciso haver regras, e que elas sejam obedecidas, para o bem de todos.

Sem leis e sem regramentos, tudo vira bagunça, e, com bagunça, não se faz nada de bom.

A escola é lugar de aprendizado, por isso é necessário haver um ambiente equilibrado para o bem de todos.

As leis e as regras de conduta foram criadas para definir os direitos e os deveres de todos.

Que sugestões vocês dariam para melhorar o ambiente aqui da escola, para torná-lo mais adequado a quem deseja aprender?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que cada aluno tem o dever de fazer a sua parte para evitar brigas, discussões e tudo o mais que possa tornar ruim o ambiente escolar.*

*O professor deve pedir aos alunos para observarem a si mesmos no dia a dia, dentro e fora da escola, quanto ao exercício dos valores estudados.*

**AULA 85**

*Fazer a sua parte*

Alguém de vocês costuma fazer uma prece à noite, antes de dormir?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

A grande floresta ia pegar fogo.

Um incêndio vinha se aproximando pela campina de forma assustadora, deixando os animais apavorados. O desespero era geral, e ninguém sabia o que fazer.

Enquanto isso, um pequeno beija-flor voava para um rio próximo, enchia o bico de água e voava para o local da queimada, despejando a água nas labaredas. Ia e vinha sem parar, até que a coruja lhe perguntou:

– Por que você está tendo todo esse trabalho? Não vê que isto não vai apagar o incêndio?

O beija-flor, interrompendo um pouco seu voo, respondeu:

– Estou fazendo a minha parte.

A coruja ficou pensativa por instantes e em seguida começou a bater asas e a piar tão alto quanto conseguia. Logo os animais da floresta se aproximaram, e ela disse:

– Companheiros, deveríamos estar envergonhados. Ficamos aqui parados só olhando o fogo a se aproximar da nossa floresta, que é o nosso lar. Vejam o beija-flor. Ele está fazendo a sua parte. E nós? Vamos ficar parados?

Os animais olharam uns para os outros e soltaram seu grito de guerra. Em seguida, partiram todos para o combate ao incêndio, cada um fazendo o que podia.

A coruja, muito sábia, organizava os trabalhos. Os pássaros ficaram encarregados de retirar as palhas e as folhas secas de uma extensão de campina, junto à floresta, para fazer o fogo parar, por falta de combustível. Era bonito se ver a passarada voando sem parar, conduzindo no bico um punhado de folhas ou de palha, limpando a área. Enquanto isso, em outro local, os tatus cavavam o chão com suas unhas afiadas, abrindo grandes buracos, nos quais os macacos e outros animais jogavam o capim seco que recolhiam do chão, cobrindo-os de terra, construindo, assim, uma larga barreira para o fogo.

Dois elefantes que também moravam na floresta corriam até o rio, enchiam suas longas trombas com água que iam esguichar sobre as chamas, apagando-as.

Todos os bichos da floresta trabalharam muito durante muitas horas, mas finalmente puderam dar seu grito de vitória. O incêndio havia sido apagado.

O que vocês acharam dessa narrativa? Qual a lição que ela nos passa?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

As pessoas geralmente têm a tendência de só fazer a sua parte se os outros também estiverem fazendo. Então, ficam esperando uns pelos outros e acabam nada realizando em benefício da coletividade. No caso que foi narrado, se o beija-flor pensasse como os demais, a floresta teria se queimado e todos eles junto com a floresta.

Dessa forma, é importante sempre nos lembrarmos do pequeno beija-flor que, com o seu exemplo, procurando fazer a sua parte, salvou a floresta.

*O professor deve incitar os alunos a se esforçarem para vivenciar os valores apresentados nestas aulas.*

**AULA 86**

*Revisão*

Ao acordar hoje pela manhã, algum de vocês escolheu perdoar e não sentir mágoa neste dia?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Nas últimas aulas de valores humanos, falamos sobre a importância de desenvolver afetividade em nossos sentimentos, pois isto faz bem à nossa saúde e nos torna mais simpáticos, mais agradáveis.

Não importa se as pessoas são bonitas ou feias, se são pobres ou ricas; se são simpáticas ou antipáticas. O importante é **procurar sentir afeto** sempre.

É verdade que muitas pessoas não merecem o nosso afeto, mas isso não importa, porque o sentimento que geramos provém da nossa riqueza interior.

As pessoas realmente felizes são afetuosas. São pessoas que sentem carinho pelos animais, pelas plantas, por seus espaços e por todas as outras pessoas. A esse tipo de amor chamamos de amor universal, porque é um sentimento que não necessita de resposta para existir.

Também narramos um episódio no qual um pequeno beija-flor voava para um rio próximo, buscando água para apagar um grande incêndio que se aproximava da floresta onde ele morava.

Quem lembra qual foi a moral desse conto?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando que a moral desse conto foi o entendimento de que cada um deve sempre fazer a sua parte, independentemente de que os outros façam a deles.*

Vocês vão agora relaxar...

Fechem os olhos e façam algumas respirações profundas, procurando relaxar... *(dez segundos)*

Vamos pensar no Criador de todas as coisas e pedir a Ele, só no pensamento, para abençoar nosso planeta Terra; ajudar todas as pessoas a se tornarem mais fraternas, mais pacíficas e mais justas; amparar os que estão sofrendo e abençoar a todos nós que aqui estamos e, também, os nossos lares.

Vamos abrir os olhos e continuar sentindo esse ambiente tão bom que se forma quando elevamos nosso pensamento ao Criador.

**AULA 87**

*Proteger a fauna e a flora (Colaboração de Socorro Souza)*

Quem de vocês se considera uma pessoa pacífica?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Conta-se que, numa vila muito simples pelos lados do norte do Ceará, havia um homem muito pobre, que ficou conhecido naquela região por ajudar as pessoas, os animais e as plantas.

Certo dia, ao sair de casa para a ferraria, local onde amolava foices e enxadas para os agricultores da região, deu de cara com um gatinho que miava insistentemente. Olhou para a ferraria, que ficava próxima dali, e viu que alguns trabalhadores da roça já o esperavam para amolar suas ferramentas, já que ia começar o período de plantio.

Olhou para o gatinho e, com muita pena do seu sofrimento, pois notara que havia machucado a patinha, abaixou-se e o acariciou dizendo: “Espere aí que vou ajudá-lo”. Levantou-se e seguiu para a ferraria. Atendeu aos agricultores e voltou para cuidar do gatinho.

Perto dali, Luizinho, um garoto que gostava de judiar dos animais, observava-o escondido. O ferreiro sabia que tinha sido ele que quebrara a perna do gatinho e, enquanto cuidava do animalzinho, ia falando em voz alta, para Luizinho escutar:

– Pois é, meu amigo – dizia o ferreiro – aquele menino que o machucou vai sofrer muito ainda na vida, porque todos os seres da natureza precisam existir, eles não foram criados para o nada. Ele, sendo menino, é filho da Natureza, e você, sendo gatinho, também é filho da Natureza. Tudo é obra da criação de Deus.

E vocês? Algum de vocês costuma judiar de animais?

*O professor deve incentivar respostas.*

O ferreiro, observando que Luizinho o escutava atento, continuou a falar, dizendo:

– Sabe, gatinho, para que aquele garoto que te machucou não venha a sofrer muito por causa disso, ele precisa deixar de ser mau. Também deve conversar com Deus em voz alta e pedir perdão a Ele por ter machucado um ser de sua obra. Só assim, ele evitará o sofrimento, pois tudo que se faz de bem ou de mal volta para a gente. É por isso que todos nós devemos tratar bem todas as pessoas, os animais e as plantas. Aliás, tudo deve ser bem tratado, para que dure o tempo que for necessário.

Luizinho saiu dali preocupado e, um pouco mais à frente, começou a escrever no chão: “Meu Deus, me perdoe, eu não vou mais fazer mal a nada e a ninguém. Peço que cure aquele gatinho que eu quebrei a pata.”

O ferreiro, vendo que Luizinho saíra cabisbaixo, foi até o local onde ele estivera; ao ler o que havia escrito no chão, sentiu-se aliviado e resolveu chamar seus pais, que sempre o defendiam nas suas maldades, para contar-lhes tudo que acontecera.

Os pais agradeceram ao velho ferreiro e lhe disseram que iriam encarregar Luizinho de cuidar do gatinho doente. O garoto, que estava escondido embaixo da mesa, sentiu-se feliz por poder reparar o erro e falou baixinho: “Gatinho, você me desculpa pelo que te fiz? Vou cuidar de você e lhe darei o nome de Lição, a lição que estou aprendendo e que vai ser muito importante para mim”.

A partir daquele dia, Luizinho nunca mais fez qualquer daquelas maldades que costumava fazer; ao contrário, sempre que tinha oportunidade, ajudava a uns e outros, fossem pessoas, animais e até mesmo plantas.

Algum tempo depois, o ferreiro adoeceu e, quando Luizinho soube que era grave, correu lá, abraçou-o com carinho e disse:

– Eu vou lhe pedir uma coisa. Quando o senhor estiver lá no Céu com Deus, pois eu sei que o senhor vai para lá, converse com Ele e diga que a lição que o senhor me ensinou vai me ajudar a não machucar mais a obra de Sua criação.

– Tá certo, meu menino – respondeu o ferreiro – mas, de hoje em diante, trate tudo e todos muito bem, assim você vai ajudar o progresso da humanidade e será mais feliz.

O velhinho olhou para o gatinho no braço do menino, acariciou-o e sorriu. Estava se sentindo muito feliz.

*O professor deve incentivar os alunos a compartilharem com seus familiares os ensinamentos que têm aprendido nestas aulas.*

**AULA 88**

*Beleza interior*

“Se queremos deixar nosso interior mais bonito, mais agradável, podemos fazê-lo escolhendo coisas melhores e mais bonitas para ouvir, ver e falar.”

Quem de vocês tem procurado deixar seu interior mais bonito?

*O professor deve incentivar respostas.*

Há um ditado assim: “Quem vê cara não vê coração”. O que isto significa?

*O professor deve incentivar respostas.*

Quando olhamos para alguém, costumamos classificar aquela pessoa como bonita ou feia.

Mas essa não é uma classificação correta, porque é parcial. Alguém sabe explicar isto?

*O professor deve incentivar respostas.*

Quando olhamos para alguém, estamos vendo apenas o seu exterior, o seu corpo, que vai se modificando com o passar dos anos e cuja beleza mais cedo ou mais tarde se acaba.

Mas, quando conhecemos melhor uma pessoa, vamos também percebendo algo sobre a sua condição interior, se é uma pessoa boa ou má, se é egoísta ou altruísta, se é agressiva ou pacífica, estudiosa, trabalhadora ou preguiçosa; se é honesta ou desonesta, e assim por diante. A partir dessas observações, podemos ir classificando-a de forma mais completa.

Algum de vocês conhece alguém feio por fora, mas bonito por dentro?

*O professor deve incentivar respostas.*

O que vocês preferem valorizar, a beleza exterior ou a interior?

*O professor deve incentivar respostas.*

É muito importante aprendermos a ver as pessoas além da sua aparência.

Se alguém é realmente bonito por dentro, a aparência pouco importa. O valor da pessoa não está no seu exterior, mas em sua riqueza interior, nos seus bons sentimentos, nas suas atitudes justas e honestas, no respeito que tem por si mesma, pelos outros, pelas leis, pela natureza...

Então, as pessoas bonitas por dentro não são bem mais dignas de admiração?

*O professor deve incentivar respostas.*

A beleza exterior não define o que a pessoa é. Ela já nasce com um corpo e um rosto bonitos, não tem qualquer merecimento em relação a isso.

Mas as pessoas bonitas por dentro são muito mais admiráveis, porque a beleza interior é resultado de seus próprios esforços, de suas escolhas e decisões.

*O professor deve incentivar os alunos a compartilharem com seus familiares os ensinamentos que têm aprendido nestas aulas.*

**AULA 89**

*Crescimento interior – Parte 01*

*O professor deve perguntar aos alunos quem tem conseguido vivenciar os valores estudados nestas aulas, e socializar.*

Vocês sabem o que significa crescer por dentro?

*O professor deve incentivar respostas.*

Crescer por dentro significa desenvolver o próprio interior, enriquecê-lo com os valores da honestidade, da fraternidade, da ética, da não violência, da humildade e de todos esses que têm sido ensinados em nossas aulas de valores humanos.

Esse crescimento interior é faculdade somente do ser humano. Alguém sabe por quê?

*O professor deve incentivar respostas.*

Os animais se guiam pelo instinto. Eles agem e reagem de acordo com o que o instinto os orienta. Já o ser humano tem a faculdade da inteligência para orientá-lo e a consciência para guiá-lo de acordo com as leis cósmicas.

Alguém sabe por que tantas pessoas vivem e agem em desacordo com essas leis?

*O professor deve incentivar respostas.*

O ser humano tem dificuldade para obedecer às leis cósmicas por causa da sua natureza ainda muito impregnada de valores negativos, tais como a ganância, o orgulho e a agressividade. Por isso é tão importante nos esforçarmos para crescer interiormente, ou seja, procurar desenvolver esses valores de que temos falado nestas aulas.

Alguém sabe quais são as vantagens de se desenvolver valores como honestidade, não violência, fraternidade, humildade, boa educação etc.?

*O professor deve incentivar respostas.*

As pessoas **honestas** são mais confiáveis, ou seja, merecem confiança.

As pessoas **fraternas** são muito mais amadas e respeitadas.

Quem é **pacífico tem** muito mais chances de viver mais tempo e é bem mais agradável na convivência.

Quem é **bem-educado** tem muito mais chances na vida, e sua presença sempre é mais agradável.

As pessoas **humildes** não são arrogantes nem orgulhosas, tornando-se, assim, muito mais simpáticas, o que lhes abre muitas portas na vida.

Entretanto, é importante entender a humildade em seu verdadeiro significado, mas sobre isso vamos falar na próxima aula de valores humanos.

*O professor deve convidar os alunos a procurarem sempre envolver seus familiares, colegas e professores em sentimentos de afeto e de paz.*

**AULA 90**

*Crescimento interior – Conclusão*

Quem de vocês tem se esforçado para ser uma pessoa melhor?

*O professor deve incentivar respostas.*

Hoje vamos voltar a falar sobre humildade, porque esse é um valor muito importante.

Muita gente confunde humildade com pobreza e com falta de cultura, mas esse é um grande engano. Os grandes seres, assim como Jesus, Gandhi, Francisco de Assis, Buda e muitos outros, foram humildes e sempre pregaram a necessidade de desenvolver esse valor.

Algum de vocês sabe definir humildade?

*O professor deve incentivar respostas.*

Ser humilde é não ser orgulhoso nem arrogante, é não se achar superior aos outros.

A pessoa humilde reconhece o próprio valor, na medida justa, mas não fica exibindo seus predicados, nem se importa com a admiração dos outros. Da mesma forma, reconhece os valores dos outros e nunca tenta diminuí-los.

Por que vocês acham que algumas pessoas gostam de diminuir os outros?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando que as pessoas com complexo de inferioridade gostam de diminuir os outros, por uma questão de competição; o importante não é competir com outros, mas consigo mesmo.*

Muitas vezes, em determinadas circunstâncias, podemos nos sentir superiores a alguém, mas sempre devemos lembrar que, se somos superiores a essa pessoa, somos também inferiores a muitas outras pessoas. Portanto, não há razões para nos sentirmos superiores.

A vida é assim como uma escadaria pela qual transita a humanidade em busca de evolução. Seja qual for o degrau no qual estejamos, sempre haverá muitas pessoas abaixo de nós e muitas outras, acima de nós.

Então, não há motivos para nos sentirmos superiores.

*O professor deve incentivar os alunos a compartilharem com seus familiares os ensinamentos que têm aprendido nestas aulas.*

**AULA 91**

*Revisão*

Nas últimas aulas de valores humanos, citamos um ditado antigo. Alguém lembra qual foi?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando o ditado em questão: “Quem vê cara não vê coração”.*

Quando olhamos para alguém, estamos vendo apenas o seu exterior, o seu corpo, cuja beleza vai se acabando com o passar do tempo.

Então, o mais importante é a condição interior, os valores que a pessoa detém, porque esses não envelhecem.

Alguém lembra quais são as vantagens em se desenvolver valores como honestidade, não violência, fraternidade, humildade, boa educação etc.?

*O professor deve incentivar respostas, lembrando que:*

a) as pessoas honestas são mais confiáveis;

b) os que são pacíficos têm muito mais chances de viver mais tempo e são bem mais agradáveis na convivência;

c) as pessoas fraternas são muito mais amadas e respeitadas;

d) os bem-educados tem muito mais chances na vida, e sua presença sempre é mais agradável;

e) as pessoas humildes não são arrogantes nem orgulhosas, tornando-se, assim, muito mais simpáticas, o que abre muitas portas na vida.

Algum de vocês sabe definir humildade?

*O professor deve incentivar respostas.*

Ser humilde é não ser orgulhoso nem arrogante, é não se achar superior aos outros.

A pessoa humilde reconhece o próprio valor, na medida justa, mas não fica exibindo seus predicados, nem se importa com a admiração alheia. Da mesma forma, reconhece os valores dos outros e nunca tenta diminuí-los.

Vamos agora fazer uma mentalização de paz e de amor para o nosso planeta, porque a humanidade está precisando muito de amor e de paz.

Vamos então fechar os olhos e respirar calma e profundamente algumas vezes, para relaxar. *(dez segundos)*

Vamos imaginar que estamos no topo de uma alta montanha, na hora do amanhecer. *(cinco segundos)*

Ao longe, no horizonte, o sol começa a surgir com todo o seu esplendor, iluminando vales e montanhas, despertando a vida... *(três segundos)*

Vamos agora visualizar os raios desse sol nascente iluminando a todos nós, enchendo nossos corações com paz e com amor. *(cinco segundos)*

Mentalizemos agora essa paz e esse amor se estendendo sobre a Terra, envolvendo toda a humanidade em paz e em sentimentos de amor. *(cinco segundos)*

Mentalizemos todas as pessoas que vivem na Terra recebendo as nossas vibrações de amor e de paz. *(cinco segundos)*

Muito bem, podemos abrir os olhos, mas procuremos continuar sentindo esses sentimentos tão bons que são o amor e a paz.

*O professor deve incentivar os alunos a se lembrarem sempre de envolver a Terra em sentimentos de amor e de paz.*

**AULA 92**

*Cultura de Paz – Parte 01*

Quem de vocês tem se lembrado de agradecer por alguma gentileza recebida, de cumprimentar as pessoas, de pedir desculpas, etc.?

*O professor deve incentivar respostas.*

Hoje a violência está tão atuante que até chegamos a duvidar de que isso um dia mude. O que vocês acham? Quem acredita que ainda poderemos viver num mundo de paz, num mundo mais justo e fraterno?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Acontece que a mídia divulga com muito mais ênfase as ocorrências negativas, assim como a violência, mas existem milhões de pessoas se esforçando para melhorar o mundo.

Um exemplo disso é o "Manifesto 2000 por uma Cultura de Paz e Não-Violência". Esse manifesto foi lançado pela UNESCO, Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura.

Isso aconteceu no ano 2.000, e mais de 50 milhões de pessoas em todo o mundo assinaram esse manifesto.

Vejam que coisa interessante: o Brasil foi o campeão proporcional em coleta de assinaturas, com quase 15 milhões de adesões.

Esse manifesto representou um compromisso das pessoas que o assinaram em busca de seguir os seis princípios de uma cultura de paz.

Alguém sabe que princípios são esses?

*O professor deve incentivar respostas.*

Os seis princípios de uma cultura de paz são:

1 – Respeitar todas as formas de vida.

2 – Rejeitar a violência.

3 – Compartilhar.

4 – Ouvir para compreender.

5 – Preservar o planeta.

6 – Redescobrir a solidariedade.

Levante a mão quem aqui gostaria de colaborar com a paz.

*O professor deve incentivar adesões.*

Muito bem. Vamos conversar mais um pouco sobre esses seis princípios de uma cultura de paz. Hoje vamos ver o primeiro: “respeitar todas as formas de vida”.

O que significa respeitar todas as formas de vida?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

*O professor deve incentivar os alunos a compartilharem com seus familiares os ensinamentos que têm aprendido nestas aulas.*

**AULA 93**

*Cultura de Paz – Parte 02*

Quem de vocês tem se esforçado para respeitar todas as formas de vida?

*O professor deve incentivar respostas.*

Na última aula de valores humanos, nós começamos a analisar os seis princípios de uma cultura de paz e começamos pelo primeiro: “respeitar todas as formas de vida”.

O segundo é “rejeitar a violência”.

Quem sabe o que significa rejeitar a violência?

*O professor deve incentivar respostas.*

Rejeitar a violência é não entrar na onda da agressão. Quando a gente quer de verdade, pode resolver a maioria dos conflitos com diálogo, com uma conversa amigável, procurando entender as razões do outro. Acima de tudo, é preciso ser sincero, estar de coração aberto, para que o outro não fique na defensiva.

Zenon e Cláudio eram amigos desde pequenos. Moravam perto um do outro e estavam sempre juntos. O Ernesto, que também morava perto e era colega de faculdade deles, tinha inveja daquela amizade tão bonita e começou a fazer intrigas. Dizia ao Zenon que tomasse cuidado para não perder a namorada, porque Cláudio estava dando em cima dela.

O que vocês entendem que acontece quando acolhemos, ou aceitamos, uma intriga?

*O professor deve incentivar respostas.*

Quando acolhemos uma intriga, estamos deixando o veneno entrar na nossa alma e, assim, não conseguimos mais ver as coisas com clareza. Passamos a desconfiar de tudo.

Foi o que aconteceu com Zenon. Ele passou a ver o amigo como a um rival, por isso a amizade começou a se transformar em desconfiança. Qualquer coisa era motivo para agressividade e até mesmo ofensas.

A mãe de Cláudio percebeu logo que estava acontecendo algo ruim entre os dois amigos. Chamou o filho para conversarem a respeito e soube que Zenon estava mudado, agressivo, cheio de desconfianças.

– Qualquer dia destes, a gente acaba se pegando – disse Cláudio, preocupado. – Ontem ele me ameaçou...

– Por que não o chama para uma conversa franca? – perguntou ao filho.

– Ele não vai me ouvir – argumentou Cláudio. – Do jeito como me trata...

– Não custa tentar – respondeu a mãe. – Vá de peito aberto, com sinceridade e com humildade. O Zenon deve estar com o espírito envenenado contra você e por isso vê em você um inimigo, um traidor ou sei lá mais o quê.

Cláudio aceitou o conselho e foi procurar Zenon. Não se aborreceu com os seus insultos e ironias e, com isso, conseguiu que ele o escutasse com calma e de boa vontade.

Assim, descobriram que tudo era resultado das intrigas do Ernesto. Zenon, muito arrependido, pediu perdão ao amigo, e se abraçaram muito emocionados.

Nesse episódio, Claudio demonstrou possuir dois valores importantes. Quem sabe dizer quais são?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

O primeiro desses valores foi a **grandeza de espírito** que demonstrou ou procurar Zenon para um entendimento sincero.

O segundo valor ele demonstrou com a **humildade** com que ouviu os insultos e as ironias do amigo, não se irritando nem se aborrecendo.

*O professor deve incitar os alunos a se esforçarem para desenvolver um bom convívio em casa, na escola e nos demais ambientes onde estiverem.*

**AULA 94**

*Cultura de Paz – Parte 03*

Quem de vocês tem procurado ser uma pessoa solidária?

*O professor deve incentivar respostas.*

Nas últimas aulas de valores humanos, começamos a analisar os seis princípios de uma cultura de paz. O primeiro foi “respeitar todas as formas de vida”. O segundo, “rejeitar a violência”. Hoje vamos conversar sobre o ato de compartilhar.

Quem sabe o que significa compartilhar?

*O professor deve incentivar respostas.*

Compartilhar significa partilhar, repartir, usar junto com outros. Aqui, por exemplo, vocês compartilham a mesma sala de aula, e todos nós, incluindo os alunos, professores e demais funcionários compartilhamos a escola. Em casa, vocês compartilham o lar com seus familiares.

Vamos relacionar outras coisas que compartilhamos. Quem começa?

*O professor deve incentivar respostas e socializar, lembrando que compartilhamos o ar, a água, a natureza, a cidade onde moramos, o país, o planeta, o conhecimento, a alegria, o lazer, o trabalho etc.*

Observem que compartilhamos quase tudo. Assim, se queremos viver melhor, se queremos viver em paz, precisamos agir de que maneira?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que precisamos aprender a respeitar os direitos dos outros, já que compartilhamos quase tudo com quase todos.*

**AULA 95**

*Cultura de Paz – Parte 04*

Quem de vocês tem procurado rejeitar a violência?

*O professor deve incentivar respostas.*

Nas últimas aulas de valores humanos, nós estivemos analisando seis princípios de uma cultura de paz, do manifesto lançado pela UNESCO.

Já vimos os três primeiros:

1 – Respeitar todas as formas de vida.

2 – Rejeitar a violência.

3 – Compartilhar.

Hoje vamos conversar sobre o quarto princípio: “ouvir para compreender”.

Vamos ver quem sabe definir o que significa “ouvir para compreender”.

*O professor deve incentivar respostas.*

Quando ouvimos com atenção aqueles que são diferentes de nós, acabamos percebendo que devemos compreender e respeitar as diferenças.

Abram suas mãos e olhem para elas. Em cada mão, vocês têm cinco dedos, não é mesmo?

*O professor deve incentivar a participação de todos.*

Agora respondam: esses cinco dedos são todos iguais entre si?

*O professor deve incentivar respostas.*

O que aconteceria se todos os dedos fossem exatamente iguais?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que pouca coisa seria possível fazer com as mãos se os dedos fossem todos iguais.*

Nem mesmo os dentes são todos iguais. Se fossem, mastigar ficaria muito difícil. Imaginem como seria se as pessoas fossem todas iguais. Que graça a vida teria?

Agora olhem em torno de vocês e procurem identificar quantas cores vocês veem... *(cinco segundos)*

Imaginem como seria se tudo fosse de uma só cor.

Deu para perceber a importância das diferenças?

Então, em vez de criticarmos, ou marginalizarmos, os que são diferentes de nós, o que devemos fazer?

*O professor deve incentivar respostas.*

A resposta está no quarto princípio do manifesto por uma cultura de paz, lançado pela UNESCO, e que é “ouvir para compreender”.

Então, quando ouvimos aqueles que vivem, ou pensam, de forma diferente da nossa, e procuramos compreendê-los e aceitá-lo assim como são, estamos buscando caminhos para a paz. Ao invés de procurarmos combater os diferentes, passamos a caminhar lado a lado com eles. Dessa forma, todos ganham.

**AULA 96**

*Revisão*

Nas últimas aulas de valores humanos, conversamos sobre o “Manifesto 2000 por uma Cultura de Paz e Não-Violência”, lançado pela UNESCO no ano 2.000.

Quem lembra quais foram os princípios que fizeram parte desse manifesto?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que já foram analisados até o momento apenas os primeiros quatro princípios:*

*1 - Respeitar todas as formas de vida.*

*2 - Rejeitar a violência.*

*3 - Compartilhar.*

*4 - Ouvir para compreender*

Falamos também das intrigas que não devemos acolher para não deixar esse veneno entrar na nossa alma, passando a desconfiar de tudo.

Em situações onde haja intrigas, é importante ir para o diálogo sincero e de coração aberto, como aconteceu com aqueles dois amigos, o Zenon e o Cláudio.

Quem se lembra do modo como eles resolveram a questão?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema, lembrando que Cláudio foi procurar o Zenon, não se aborreceu com os seus insultos e ironias, por isso conseguiu que ele o escutasse com calma e de boa vontade. Assim, descobriram que tudo era resultado das intrigas do Ernesto, e a amizade voltou a alegrar seus corações.*

Claudio demonstrou **grandeza de espírito** ao ir falar com Zenon, e **humildade** ao não se irritar nem se aborrecer com os insultos e as ironias do amigo.

Vamos fechar os olhos e respirar fundo algumas vezes para nos harmonizar... *(vinte segundos).*

Vamos imaginar que estamos no topo de uma alta montanha... *(cinco segundos).*

Aqui podemos sentir a paz das alturas, as carícias da brisa ao longo do corpo e a presença grandiosa da natureza... *(cinco segundo).*

Procurem sentir esta paz em seus corações... *(três segundos),* paz em suas mentes... *(três segundos),* paz em todo o seu ser... *(cinco segundos).*

Vamos aproveitar este momento de tanta paz para fazermos uma prece. Eu vou fazer a prece e vocês acompanham só no pensamento... sempre de olhos fechados.

“Senhor Deus, nós agradecemos pela natureza tão bela... pela água... pelo ar que respiramos... e pelo Sol, que nos dá vida e calor. Agradecemos pelo amor, pela amizade e pedimos que nos proteja e a toda a nossa família, e que ajude a humanidade a ser mais pacífica e fraterna. Assim seja.”

Vamos abrindo os olhos e continuar sentindo esses sentimentos tão bons que são a paz e o amor, em sua forma universal.

**AULA 97**

*Cultura de Paz – Parte 05*

Quem de vocês tem procurado respeitar todas as formas de vida?

*O professor deve incentivar respostas.*

Analisando os seis princípios de uma cultura de paz, do manifesto lançado pela UNESCO, nós já vimos os quatro primeiros, que são:

1 - Respeitar todas as formas de vida.

2 - Rejeitar a violência.

3 - Compartilhar.

4 - Ouvir para compreender.

Vamos agora ao quinto princípio: “preservar o planeta”.

Acho que todos vocês já têm ouvido falar muito sobre a necessidade de preservar o nosso planeta.

Quem sabe o que isso significa?

*O professor deve incentivar respostas.*

Preservar o planeta é preservar a própria raça humana, porque, se a vida em nosso planeta se tornar impossível, o ser humano também deixa de existir. E observem que isto não é um filme de terror, mas a realidade. Então, todos precisamos colaborar para que o planeta possa continuar a dar condições de vida aos que nela habitam.

Vamos fazer uma relação de ações que refletem como cada um de nós pode colaborar. Quem começa?

*O professor deve incentivar participações e ir escrevendo no quadro negro as ideias dadas pelos alunos e enriquecê-las, lembrando que tais colaborações passam pela não poluição do meio ambiente com materiais que vão entupir esgotos ou são conduzidos para os rios ou o mar, prejudicando a vida marinha; pela economia de água e energia elétrica, pelo plantio de árvores, sempre que possível etc.*

*O professor deve incitar os alunos a compartilharem com seus familiares o que aprenderam nesta aula.*

**AULA 98**

*Cultura de Paz – Parte 06*

*O professor deve perguntar aos alunos quem compartilhou com seus familiares os ensinamentos da aula anterior, e socializar.*

Analisando os seis princípios de uma cultura de paz do manifesto lançado pela UNESCO, nós já vimos os cinco primeiros:

1 - Respeitar todas as formas de vida.

2 - Rejeitar a violência.

3 - Compartilhar.

4 - Ouvir para compreender.

5 - Preservar o planeta.

Vamos agora ao sexto e último item: “redescobrir a solidariedade”.

O que é solidariedade? Alguém sabe definir?

*O professor deve incentivar respostas.*

A solidariedade tem como base o amor universal, o amor que se estende a tudo e a todos.

A solidariedade é um ato natural das pessoas que se sentem tocadas ao ver o sofrimento alheio e procuram ajudar, não para mostrar aos outros que são solidários, mas simplesmente porque sentiram piedade, que é uma forma de amor.

Leon Tolstoi, o genial escritor russo que viveu no século XIX e início do século XX, em sua velhice tornou-se um pacifista e seus textos e ideias eram contrariavam a igrejas e o governo, porque ele pregava uma vida simples e em proximidade à natureza.

Sobre solidariedade, Leon Tolstoi, disse: “Quem faz o próximo sofrer pratica o mal contra si mesmo. Quem ajuda aos outros ajuda a si mesmo”.

O que vocês acham dessas palavras de Tolstoi?

*O professor deve reler a citação de Tolstoi, incentivar respostas e socializar, lembrando aos alunos que o último dos princípios de uma cultura de paz, do manifesto lançado pela UNESCO é “redescobrir a solidariedade”.*

A solidariedade nos tira do isolamento e nos transporta para o aconchego do convívio. É um sentimento que leva os seres humanos a se auxiliarem mutuamente, partilhando a dor com o outro ou procurando fazer algo para atenuar essa dor.

A solidariedade é um valor muito importante, porque é o oposto do egoísmo.

*O professor deve incentivar os alunos a se esforçarem para vivenciar os valores apresentados nestas aulas.*

**AULA 99**

*O valor das pessoas*

Ao acordar hoje pela manhã, algum de vocês escolheu ser solidário neste dia?

*O professor deve incentivar respostas e socializar.*

Zabeu chegou ao seu professor com um problema e lhe disse:

– Venho aqui, professor, porque me sinto tão pouca coisa, que até me dá desânimo. Dizem que não sirvo para nada, que não faço nada bem. Me chamam de lerdo e de idiota. Como posso melhorar? O que posso fazer para que me valorizem mais?

O professor, sem olhá-lo, disse:

– Sinto muito, meu jovem, mas eu não posso ajudá-lo, porque preciso primeiro resolver o meu próprio problema. Talvez depois.

Fazendo uma pausa, o professor falou:

– Se você me ajudar, eu posso resolver o meu problema com mais rapidez e depois talvez possa ajudar você a resolver o seu.

– Claro, professor – gaguejou Zabeu, sentindo-se outra vez desvalorizado.

O professor tirou um anel que usava no dedo, deu ao garoto e disse:

– Monte no cavalo e vá até o mercado. Deve vender esse anel porque tenho que pagar uma dívida. É preciso que obtenha pelo anel o máximo possível, mas não aceite menos que uma moeda de ouro. Vá e volte com a moeda o mais rápido possível.

Zabeu pegou o anel e partiu.

Mal chegou ao mercado, começou a oferecer o anel aos mercadores. Eles olhavam com algum interesse, até quando Zabeu dizia o quanto pretendia pelo anel.

Tentando ajudá-lo, chegaram a oferecer até duas moedas de prata pelo anel, mas Zabeu seguia as instruções de não aceitar menos que uma moeda de ouro e recusava as ofertas.

Depois de oferecer a joia a todos que passavam pelo mercado, abatido pelo fracasso, montou no cavalo e voltou. Desejou ter uma moeda de ouro para que ele mesmo pudesse comprar o anel. Assim, acabaria com a preocupação do professor e poderia receber sua ajuda e conselhos.

Entrou na casa e disse:

– Professor, sinto muito, mas é impossível vender o anel pelo que o senhor pediu. Talvez pudesse conseguir duas ou três moedas de prata...

O professor olhou-o sorridente e disse:

– É muito importante o que me disse, meu jovem. Devemos saber primeiro o valor do anel. Volte a montar no cavalo e vá até o joalheiro. Quem melhor para saber o valor exato do anel? Diga que quer vender o anel e pergunte quanto ele te dá por ele. Mas não importa o quanto ele oferece, não o venda. Volte aqui com meu anel.

Zabeu foi até ao joalheiro e lhe deu o anel para examinar. O joalheiro examinou o anel com uma lupa, pesou e disse:

– Diga ao seu professor que, se ele quer vender agora, não posso dar mais que 58 moedas de ouro pelo anel.

– Cinquenta e oito moedas de ouro! – Exclamou o jovem.

– Sim – replicou o joalheiro – com tempo poderia oferecer cerca de setenta moedas, mas se a venda é urgente...

Zabeu correu emocionado à casa do professor para contar o que ocorreu. O professor, depois de ouvir tudo que o jovem lhe contou, disse:

– Você, Zabeu, é como esse anel, uma joia valiosa e única. Só pode ser avaliado por um especialista. Pensava que qualquer um podia descobrir o seu verdadeiro valor?

E, dizendo isso, voltou a colocar o anel no dedo.

Quem de vocês entendeu o significado desse conto?

*O professor deve incentivar respostas e socializar o tema.*

Todos nós somos como uma jóia, valiosos e únicos. Andamos por todos os mercados da vida pretendendo que pessoas inexperientes nos valorizem.

Por isso somos nós mesmos que precisamos nos valorizar, elevar nossa autoestima, mas tendo sempre o cuidado de não nos tornarmos orgulhosos nem prepotentes.

*O professor deve incentivar os alunos a procurarem sempre alimentar o próprio espírito com coisas boas e bonitas?*

**AULA 100**

*Pobreza*

Quem de vocês tem se lembrado de alimentar o próprio espírito com coisas boas e bonitas?

*O professor deve incentivar respostas.*

Hoje vamos conversar um pouco sobre algumas das causas da pobreza.

Alguém sabe dizer quais são?

*O professor deve incentivar respostas.*

Muitas pessoas são pobres, passam necessidades, não têm dinheiro para nada porque quando estavam na escola faltavam às aulas, não faziam os deveres e com isso não se prepararam para poder ter uma profissão melhor quando fossem adultas.

Por falar nisso, quem de vocês se esforça para estudar, visando ter um futuro melhor?

*O professor deve incentivar respostas.*

Muitas pessoas são pobres por causa da preguiça, da falta de responsabilidade ou por causa dos vícios.

Quantos homens, em vez de procurarem trabalho, ficam pelos bares, bebendo! Muitas pessoas, quando conseguem um emprego, trabalham alguns dias e depois não mais.

Outros, quando têm um emprego, não se dedicam ao trabalho, fazem mal suas obrigações, chegam atrasados e acabam demitidos.

O que vocês acham desse tipo de pobreza?

*O professor deve incentivar respostas.*

Quem estuda direitinho, esforçando-se para aprender, quem é responsável e dedicado está construindo um futuro melhor para si.

Existem milhares de exemplos de pessoas que nasceram e cresceram num lar pobre, mas conseguiram superar todas as dificuldades e construir para si mesmas um futuro melhor, ter uma boa profissão e subir na vida.

É verdade que existem também aqueles que se esforçam muito, são honestos e trabalhadores, mas continuam vivendo uma vida muito apertada.

Quanto àqueles que não se importam com o estudo, faltam à aula, não fazem os deveres de casa, esses estão construindo para si mesmos um futuro difícil.

*O professor deve socializar essa questão.*

*O professor deve incentivar os alunos a compartilharem com seus familiares os ensinamentos que têm aprendido nestas aulas.*

**FIM**

**do primeiro semestre do 3º Módulo**