

**ATUAR**

**Uma boa  
ação por  
dia!**

**mentorART**  
o programa

## OBJETIVO

1. Explorar e reconhecer a realidade do Mundo
2. Promover uma cidadania ativa, com uma boa ação de cada vez, desenvolvendo boas práticas na relação e respeito pelo outro

## ROTEIRO DE ATIVIDADE

1. Iniciar a dinâmica com um debate, recorrendo às questões geradoras:

- a) que impacto têm as minhas ações no outro?
- b) que marcas quero deixar na vida dos outros?

Posteriormente distinguir um impacto positivo de um negativo (recorrendo a exemplos pessoais). Finalizar a reflexão, com a questão sobre que impacto o mentorado costuma ter na vida de alguém e sobre que tipo de marca quer que seja deixada quando se relaciona com as outras pessoas

2. Visualizar um dos vídeos <https://youtu.be/6AcspgiLLlg> ou <https://youtu.be/w4UgxiPhul8>. Debater sobre a sua mensagem central

3. Refletir sobre às questões geradoras:

- a) Qual a definição de uma boa ação?
- b) Como e quando podemos começar a fazer a diferença na vida do outro?

4. Desafiar o mentorado a iniciar uma jornada de pequenas boas ações. Começar com uma boa ação por dia [durante uma semana], registar e descrever o momento, assim como a reação das pessoas

## RECURSOS E MATERIAIS

1. Telemóvel ou computador e internet
2. Diário de bordo (caderno) e caneta

## DICAS E POSSÍVEIS ADAPTAÇÕES

1. Pensar grande, começar pequeno
2. Se mentorado tiver dificuldade em definir ações, o mentor poderá auxiliar em definir um exemplo em ambiente escola

## REFLEXÃO E APRENDIZAGENS

1. É importante a tomada de consciência do impacto dos nossos atos, palavras e/ou falta destes, na minha relação e interação diária com o outro e refletindo sobre o impacto que quero ter na vida do outro
2. Fazer uma boa ação, não significa exclusivamente ter grandes gestos, por vezes, o impacto está nos pequenos detalhes como dizer bom dia, agradecer, ajudar alguém, elogiar ou reconhecer o esforço de alguém
3. É importante aprender que fazer o bem, não deve ser algo movido pelas recompensas ou visibilidade. Mas sim, seguir o objetivo que é tentar ser sempre o melhor que o mundo precisa, para que todos os dias a realidade seja cada vez melhor e mais positiva. E por fazermos bem ao outro, a felicidade também nos encontra!
4. Diariamente existem inúmeras formas de fazer a diferença na vida de alguém e devo começar já hoje! "muito perde quem pouco dá"

25  
min

