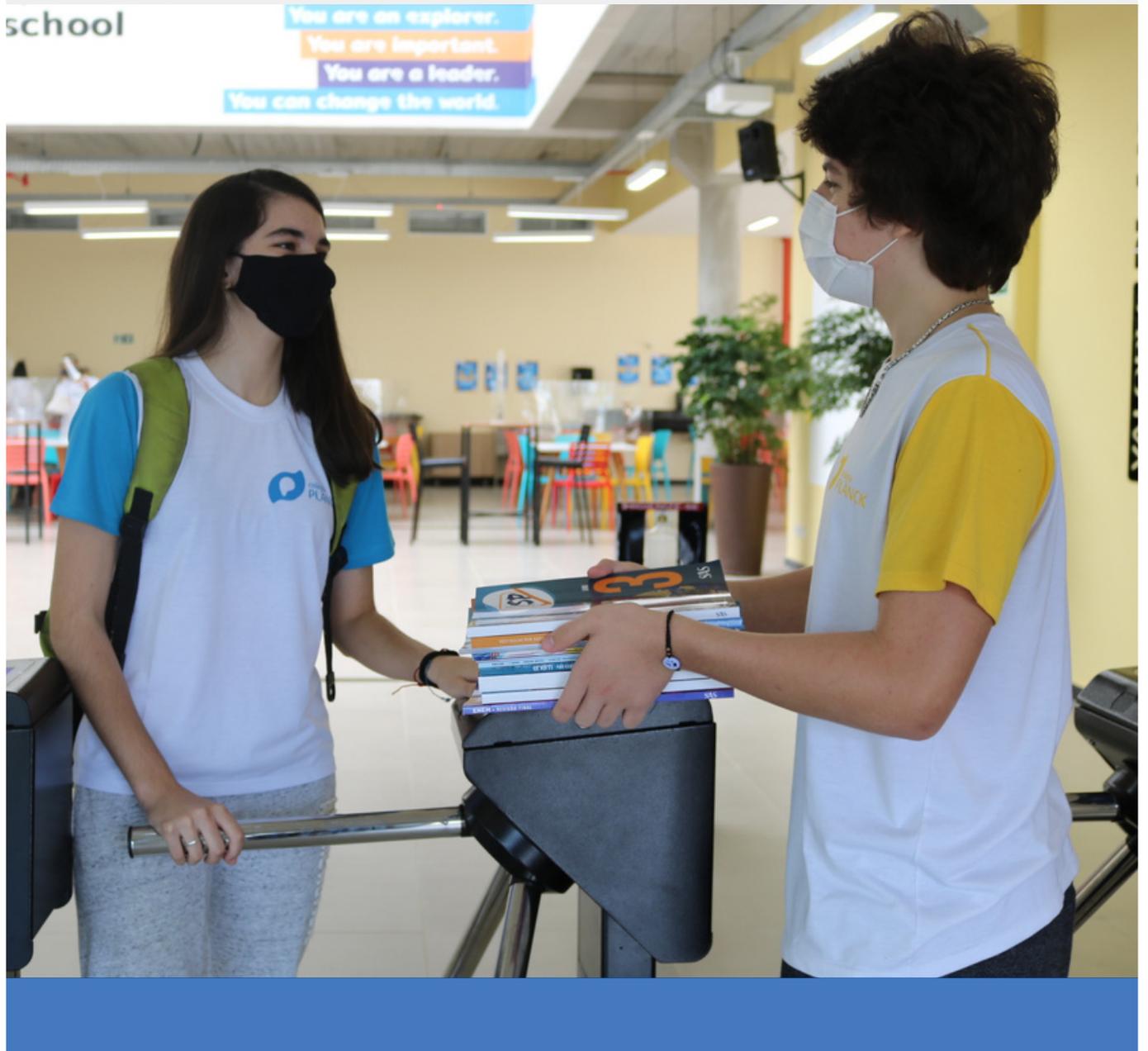


GENTILEZA

EDIÇÃO 30 | NOVEMBRO DE 2020

this school

You are an explorer.
You are important.
You are a leader.
You can change the world.



HISTÓRIA

Conheça como surgiu o Dia Mundial da Gentileza

LETRAS DE GRATIDÃO

O sentimento de gratidão pelas pequenas coisas

CINE KINDNESS

Filmes que inspiram o nosso coração

ÍNDICE

03 DIA MUNDIAL DA GENTILEZA

06 PROFETA GENTILEZA

07 15 ATOS DE GENTILEZA

08 LETRAS DE GRATIDÃO

09 CINE KINDNESS



NOTA DO EDITOR

Logo quando decidimos o tema para esta edição, eu pensei que seria uma temática tranquila de desenvolver, ainda mais sendo algo tão importante e agradável. Mas logo nas primeiras pesquisas eu me recordei que é necessário coragem para ser bom e gentil, e que apesar de todo mundo gostar de receber atitudes de gentileza, não é algo tão simples de se praticar, mesmo sendo algo tão recompensador. A beleza da gentileza está justamente no fato de se praticar sem esperar nada em troca, mas isso chega a ser em certo ponto

contraditório, pois são as mais gentis que acabam sendo mais agraciadas com a influência dos seus atos. Não é à toa que a frase "Gentileza Gera Gentileza" se propagou tanto, e dos muros da cidade do Rio de Janeiro ganhou o mundo. Espero que as inspirações que nos moveram nesta edição possam contagiar a vida de cada um de vocês com muitas alegrias, paz e gentilezas.

Leonardo Lobo
Coordenador de Educação Física e Esportes



DIA MUNDIAL DA GENTILEZA

#PratiqueGentileza

O Dia Mundial da Gentileza é celebrado no dia 13 de novembro e surgiu em 1996, durante um evento em Tóquio. O grupo responsável por este evento foi o *Small Kindness Movement* (Movimento das Pequenas Gentilezas). Este movimento foi criado e inspirado pelas palavras emitidas por Seiji Kaya, 17º Presidente da Universidade de Tóquio, em março de 1963: “Eu quero que todos vocês sejam corajosos em praticar pequenas gentilezas, criando assim uma onda de bondade que um dia irá atingir toda a sociedade japonesa”. Esta frase marcou toda

uma geração e despertou o início do Movimento das Pequenas Gentilezas, que foi fundado em Junho de 1963, com a simples mensagem “Seja gentil com os outros”. O movimento logo ganhou evidência, pois o Japão estava em preparação para receber os Jogos Olímpicos de 1964. Atualmente, com a proposta “Vamos demonstrar toda a gentileza que nós podemos, assim a gentileza será uma norma na sociedade”, o Movimento das Pequenas Gentilezas organiza várias ações para promover um mundo mais pacífico e gentil. Uma



dessas ações é a promoção do Dia Mundial da Gentileza, que é celebrado atualmente em diversas partes do mundo.

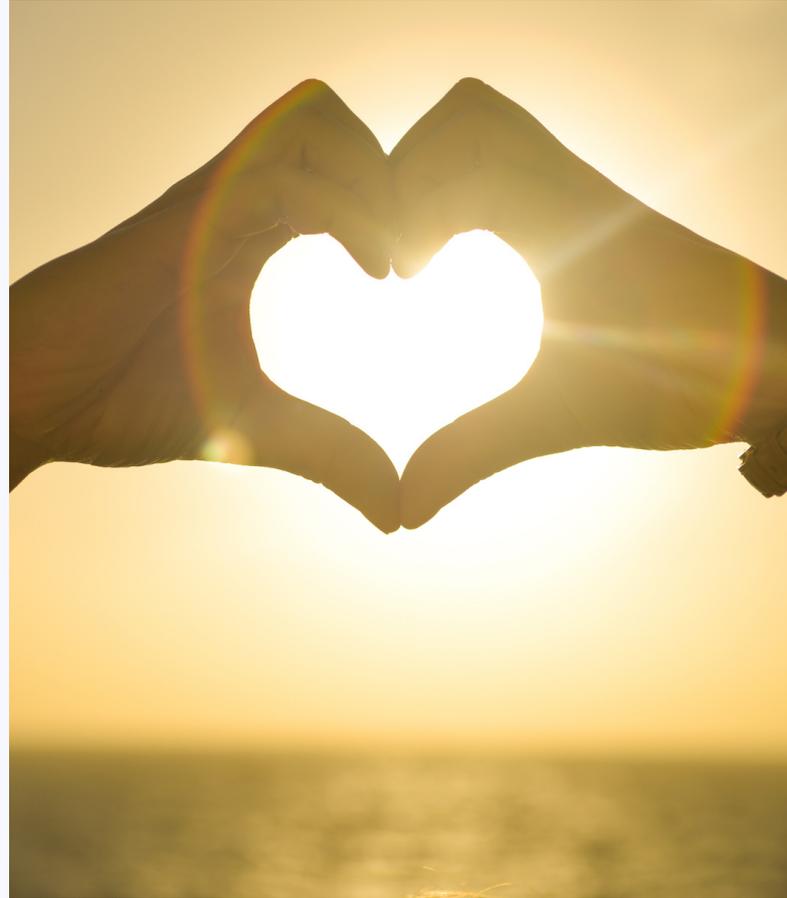
Existem diferentes formas de praticarmos a gentileza. Eles podem ser com atos simples, como ceder o lugar na fila, segurar o material de um amigo para ele poder organizar suas coisas no armário ou atos mais concretos como serviços voluntários, que já foram reportados por algumas alunas no Guia Planck Idosos, dispor livros em locais para doação, entre outras formas.

Segundo Mario Sérgio Cortella...

"a gentileza precisa e pode ser aprendida, ensinada, praticada, protegida e partilhada".

Mas o que é essa tal gentileza que estamos tanto falando? Segundo o Dicionário Michaelis, é um ato de delicadeza e de grande distinção. Foi um destes atos que inspirou Clóvis de Barros a escrever o livro "Shinsetsu - O Poder da Gentileza". Em uma de suas viagens, um passageiro japonês à sua frente lhe perguntou: "Você se incomoda se eu reclinar minha poltrona?". Este gesto simples demonstrou que o interrogador considerou e respeitou a existência de Barros. Nesta obra, o autor nos traz outra maneira de ver a gentileza, refletindo que a sua origem pode estar no ato de se importar genuinamente com o outro. Isto significa que devemos ter em mente que nossas ações causam impacto na vida das outras pessoas, que podem ser bons ou ruins.

Como vimos anteriormente, a prática da gentileza não torna apenas a nossa vida mais leve, mas a vida de todos ao nosso redor. Diversos estudos comprovam que pessoas mais gentis rendem mais no trabalho, são mais comprometidas e geram um melhor clima organizacional. Não é por acaso que Empatia & Respeito estão em nossa matriz socioemocional e que diversas empresas estão criando o cargo de Chief Happiness Officer, que é um gestor responsável pelo clima organizacional das empresas. Para sermos mais gentis e praticar cada vez mais a gentileza, é necessário que aprendemos a olhar mais para as outras pessoas e escolher nossos atos, com o objetivo de causar influências positivas na vida dos demais. Para isso fica o convite **#PratiqueGentileza**



PROFETA GENTILEZA

GENTILEZA

+ GERA ↷

GENTILEZA

Imagina como seria se você fosse reconhecido pelo nome gentileza. Foi assim que José Dadrino ficou conhecido, como Profeta Gentileza. Se você nunca ouviu falar deste personagem popular das ruas do Rio de Janeiro, fique sabendo que ele ficou famoso pela criação da frase “Gentileza gera Gentileza” e pelos seus murais, que foram pitados nos 56 pilares do Viaduto do Gasômetro e tombados pela Prefeitura do Rio de Janeiro. Ele não representava nenhuma religião específica, mas é considerado mais um personagem do folclore urbano de uma das cidades do nosso país. O Profeta Gentileza ganhou notoriedade por andar pelas ruas da capital carioca “semeando o amor”, conforme diz Gonzaguinha em uma das composições inspiradas no Profeta Gentileza.



15 ATOS DE GENTILEZA

01 **Cumprimente...**

as pessoas com um sorriso, mesmo que seja um desconhecido.

03 **Ajude...**

alguém necessitado. Pode ser um amigo com dificuldades em alguma matéria ou alguém a atravessar a rua.

05 **Elogie...**

alguém ou algo que você admire.

07 **Recolha...**

o lixo na rua. Além de deixar o bairro mais agradável, você ajuda a evitar enchentes.

09 **Peça...**

com licença sempre que precisar passar por alguma pessoa.

11 **Diga...**

desculpas e "não sei". A humildade é uma das características mais acolhedoras que existe.

13 **Doe...**

não apenas as coisas que não tem mais utilidade, mas também coisas novas para quem não tem.

02 **Abra...**

a porta para alguém entrar primeiro ou ceda o seu lugar para alguém em uma fila.

04 **Deixe...**

pago um "Suspended coffee" ou café pendente. É o ato de deixar pago uma xícara de café para a próxima pessoa.

06 **Arrume...**

a sua casa ou o seu quarto. Manter o ambiente organizado é um sinal de cuidado com as outras pessoas

08 **Agradeça...**

a todas as pessoas que lhe ajudam ou lhe prestam algum tipo de serviço.

10 **Ofereça...**

ajuda. Muitas pessoas têm dificuldades em solicitar o apoio dos demais. Dê o primeiro passo.

12 **Prepare...**

um café ou ofereça um copo de água para qualquer técnico/prestador de serviços em visita a sua casa.

14 **Ouçã...**

verdadeiramente as pessoas que conversem com você.

15 **Escreva...**

cartões com mensagens positivas para seu amigos e familiares.



Letras de Gratidão

Sabemos que pequenas atitudes como um abraço ou um sorriso podem mudar o dia de uma pessoa. Isso ficou ainda mais evidente neste tempo de isolamento social. Gentilezas tornam a nossa vida mais leve, fácil e feliz. Um dos caminhos para sermos gentis com as outras pessoas é despertarmos o sentimento de gratidão, em especial pelos diversos momentos que recebermos ajuda de pessoas ou o auxílio das coisas que nos cercam. Foi com esse espírito que o Professor Valente, responsável pelas redações do Ensino Fundamental, desenvolveu a temática, baseado no livro "O Livro da gratidão" de Luciana Betti e nos presenteou com a seleção de dois textos de nossos estudantes para esta edição.



Obrigada Grafite

Julia Roberti

O livro da Gratidão, escrito e ilustrado por Luciana Betti, é um livro muito inspirador, que fala do quanto devemos ser gratos por cantando de onde as coisas vem. Há uma história por trás de tudo que temos. Ele também vem acompanhado de belas e belas ilustrações.

Lendo o trecho "Você já pensou que o lápis grafite que você usa para escrever belas palavras já foi muito silencioso lá no fundo da Terra?" percebi que, sem um pequeno lápis, não poderia desenhá-los nem escrever, algo que eu adoro. Pesquisando mais sobre o assunto, descobri que o grafite teve que ficar mais tempo em silêncio nas profundezas da Terra, esperando o calor e a pressão, para poder ter virado um diamante, já que os grafites não feitos de carbono.

Nessa citação, "uma história para contar de um passado tem bonito" refleti, que não são só as albatrizes que tem uma história para contar, mas as pessoas também. É principalmente agora que estamos de quarentena, nunca sentimos tanto falta de um abraço, e de uma conversa olho no olho de quem amamos.

Devemos dar valor aos albatrizes que nos servem e as pessoas que nos amam. Não precisamos ter tudo se amamos e que não temos, ser grato é o caminho para uma vida feliz e se todo mundo fosse um pouco mais grato o mundo seria um lugar muito melhor.

Assim, termino agradecendo ao lápis grafite que me permitiu estar passando essa mensagem e, a você, que dedicou um minuto do seu tempo para ler esse texto.

Refletindo sobre a gratidão

Vinicius Carvalho

Refletindo sobre a gratidão
 O sentimento da gratidão faz parte da nossa vida. Esse sentimento nos permite agradecer, por certas coisas materiais e imateriais, como a saúde e a alegria.

Em "O Livro da Gratidão" de Luciana Betti, ela dá exemplos de gratidão como:

"Você já pensou que a cama na qual você dorme já foi uma grande árvore?" Já tive essa experiência com 4 anos eu me perguntei de onde viriam as camadas mas não perguntei a ninguém com medo que me rissem para mim.

"Você já pensou que o lápis grafite que você usa para escrever belas palavras, já foi muito silencioso lá no fundo da terra? Eu não, mas possivelmente a vida existiu lá - descobri isso com ele."

Cito que o livro tem um tema interessante porque ele te faz pensar que não tem ninguém nunca te fez, ele me faz pensar nas reflexões de vida, principalmente o final que pergunta se eu sou útil para alguém.

Tim

Cine Kindness



DICAS DE FILMES, DOCUMENTÁRIO E CANAIS

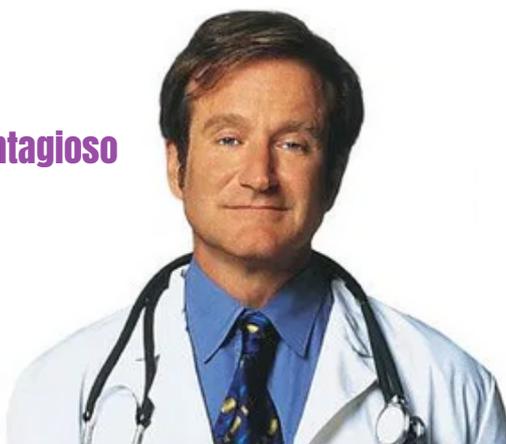


clique na imagem para acessar o vídeo na plataforma correspondente
Utilize o celular na horizontal para melhor visualização



Patch Adams

O Amor é Contagioso



Filme baseado em uma história real de doação e dedicação.

NETFLIX

12 anos

Um Dia Dourado

Baseado no livro homônimo, este filme ilustra o poder das boas ações.

 Google Play
12 anos



Extraordinário

Baseado na história de um garoto que nasceu com uma síndrome, cuja seqüela é uma severa deformidade, e agora irá frequentar a escola pela primeira vez.

TELE CINE
10 Anos

TELE CINE
seu momento cinema

10 Anos

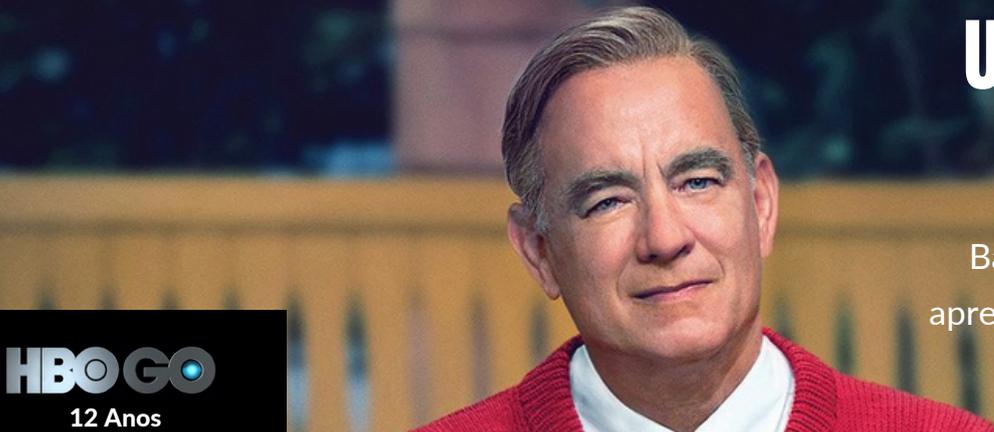


Um Sonho Possível

Uma história emocionante baseada em fatos reais.

HBO GO
10 Anos

10 Anos



Um Lindo Dia na Vizinhança

Baseado na vida de Fred Rogers, apresentador de um programa infantil norte americano.

HBO GO
12 Anos

Klaus

A história de um carteiro egoísta e um fabricante de brinquedo solitário que irá nos trazer grandes lições.

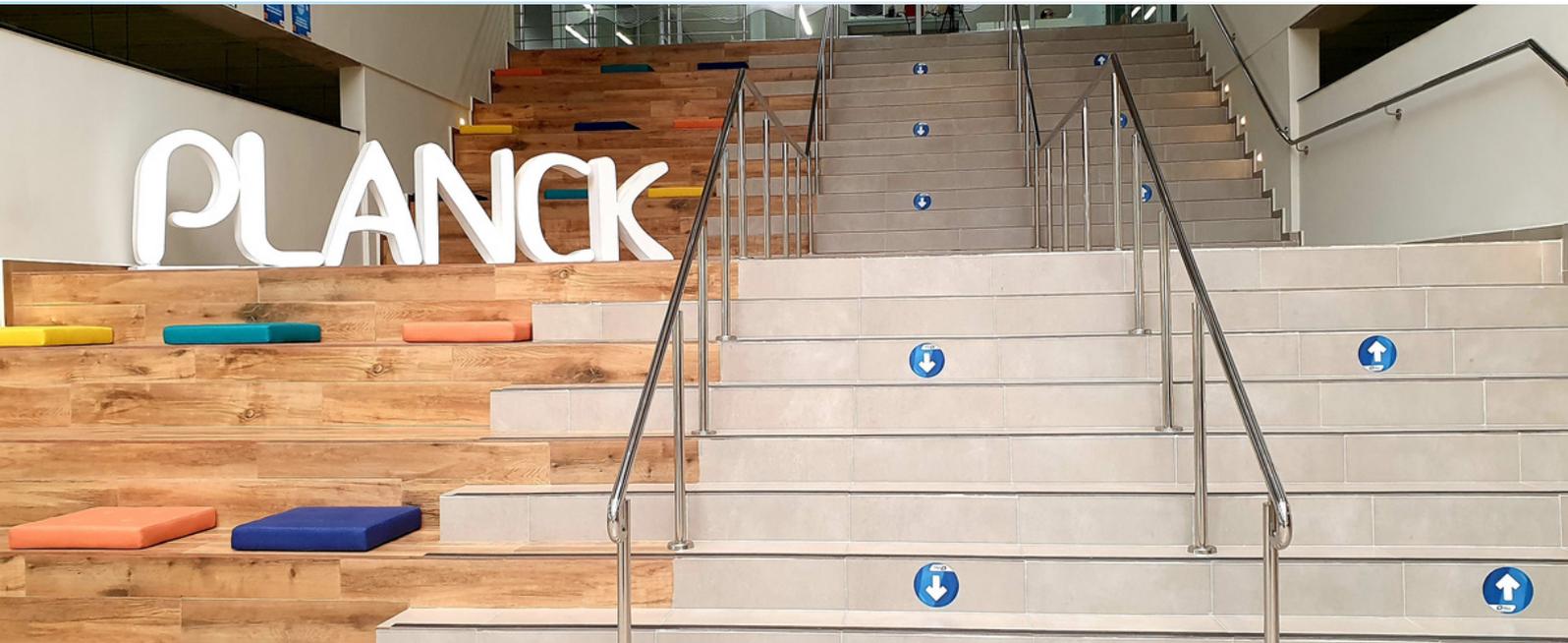


NETFLIX

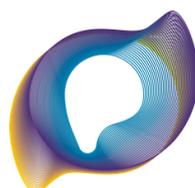
12 anos

“Eu gosto de olhos que sorriem, de gestos que se desculpam, de toques que sabem conversar e de silêncios que se declaram.”

Machado de Assis



**NÚCLEO
PLANCK DE
ESPORTES**



colégio curso
PLANCK

Saiba mais em
www.colegioplanck.com.br

