

مكاني السعيد

هذا هو الدرس الأول في وحدة العناية. لبدء المحادثة بشكل صحيح وتعزيز مفهوم الاحترام من الوحدة السابقة ، سيقوم باستخدامها عندما يشعرون بالضيق أو يكافحون طوال اليوم "My Happy Place" الطلاب بإنشاء لوحات مجمعة الدراسي.

ملحوظة: سيعمل هذا الدرس جيدًا بالتزامن مع وقت الفن خلال العروض الخاصة. ضع في اعتبارك سؤال مدرس الفن الخاص بك عما إذا كان يرغب في التعاون! إنها طريقة رائعة لإظهار اهتمامك بتركيزهم الأكاديمي أيضًا.

(مفهوم (ق-ub-رعاية
عطفو العطف

الإطار الزمني للدرس
45 دقيقة

المواد المطلوبة

- ☐ أحجام مختلفة من الكرتون
- ☐ عصي الغراء
- ☐ مقص لكل طفل
- ☐ المجلات أو الصور المطبوعة من الإنترنت
- ☐ لوازم الفن الأساسية
- ☐ (بريق اختياري)
- ☐ Modge Podge (اختياري)
- ☐ قصاصات ورق ذات أنسجة مختلفة (اختياري)
- ☐ (العناصر المعاد تدويرها (اختياري)

خريطة المعايير

ومعايير التثقيف CASEL يتوافق هذا الدرس مع كفاءات الصحي الوطنية ومعايير الدولة الأساسية المشتركة. يرجى الرجوع إلى الخريطة المعايير للمزيد من المعلومات.

هدف الدرس

الطلاب سوف:

- قم بإنشاء ملصقة شخصية تصور الصور التي تلهم الشعور بالسعادة
- تدرب على استخدام مهارات التأقلم عندما تسبب الظروف مشاعر سلبية

اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

أنافي أول وحدة تحدثنا عنها عن أهمية احترام الذات كأساس للاحترام في عالمنا. ينصب تركيزنا في هذه الوحدة على الرعاية ، والتي تتضمن التعاطف والمساعدة والامتنان والتعاطف. يتم تعريف الاهتمام على أنه الشعور والاهتمام بنفسك والآخرين. مع وضع هذا التعريف في الاعتبار ، حاول تقييم مدى اهتمامك بنفسك

تعتبر الرعاية الذاتية أداة حيوية لضمان توفر الوقت لإعادة التشغيل. ليس من الأنانية أن تخصص وقتًا كل يوم للتركيز عليك فقط. ماذا تفعل فقط لأجلك كل يوم؟ إذا كان من الصعب تحديد الإجابة ، فافكر في بعض الأفكار حول كيفية الاعتناء بنفسك يوميًا. إذا كنت قد بدأت هذه العملية بالفعل ، فحاول توسيع أو تعميق الرعاية الذاتية لتشمل أهدافًا طويلة المدى (مثل التمرين أو أخذ فصل دراسي ممتع). إذا كنت لا تهتم بك ، فكيف تتوقع تقديم رعاية قوية للآخرين؟

نصائح للمتعلمين المتنوعين

- يساعد الطالب ذو المهارات الحركية الدقيقة المحدودة عن طريق قص الصور لهم.
- توفير مجموعة متنوعة من أحجام مختلفة من الورق المقوى للطلاب للاختيار من بينها.
- قدم منتجًا نهائيًا للمساعدة في التصور.



يشارك

دقائق 3

اطلب من الطلاب أن يجتمعوا في وقت دانرتك أو في منطقة المجتمع
اطلب منهم مشاركة طريقة واحدة أظهروا فيها الاحترام لصديق هذا الأسبوع

(قدم أمثلة إذا لزم الأمر)



من تصميم كاسيل
كبرنامج موسى به
للتعلم الاجتماعي والعاطفي.
انظر الصفحة الأخيرة للحصول على
التفاصيل.



يلهم

ما هي العناية؟

دقائق 5-7

اشرح أن الاهتمام هو الشعور والاهتمام بالآخرين. تركز هذه الوحدة على الاهتمام والتعبير عن ذلك في الفصل الدراسي لدينا. لقد تعلمنا بالفعل كيف ساعدنا احترام أنفسنا وأصدقائنا ومساعدتنا على الشعور بالأمان وإظهار اللطف يوميًا. الاهتمام يبني على هذا. عندما نهتم ، تظهر أفعالنا اللطف ويستمتع الآخرون بشركتنا

ما هي الرعاية الذاتية؟

دقائق 5-7

اشرح أن الرعاية الذاتية هي عندما نخصص وقتًا للاعتناء بأنفسنا. قد يبدو هذا سخيًا ، ولكن إذا لم نخصص وقتًا للاعتناء بأنفسنا ، فنحن لا نجيد الاهتمام بالآخرين. تتمثل إحدى طرق ممارسة الرعاية الذاتية في التحقق من مشاعرنا كثيرًا والحصول على بعض أدوات لمساعدتك على تغيير مشاعرنا عندما تكون منزعجًا. نسمي هذه الأدوات مهارات التأقلم. عندما نستخدم مهارة التأقلم ، فإنها تتيح لنا قضاء بعض الوقت بعيدًا عن المشكلة ، وإوتصفية أذهاننا ، والعودة إلى الشعور بالسعادة مرة أخرى

- قد ترغب في تخصيص منطقة في غرفتك تكون هادئة للطلاب لاستخدامها عند ممارسة مهارات التأقلم ((مكتبة الفصل الدراسي الخاصة بك هي أحد الخيارات الرائعة)).



التمكين

دقائق 30

باستخدام صور المجلات أو الصور "My Happy Place" اليوم ، سينشئ كل شخص ملصقة خاصة به المطبوعة من الإنترنت واللوازم الفنية والورق المقوى. هذا هو متنتاك الخاص جدا. لا أحد يستطيع أن يخبرك بما ترتديه ، أو كيف تصنعه ، أو حتى استخدامه معك. إنه لك وحدك.

الخطوة 1:

سيختار كل طالب قطعة من الورق المقوى لتجميعها. تأكد من تقديم أحجام مختلفة حيث قد يشعر بعض الطلاب بالإرهاق من هذه المهمة ، بينما سيحتاج الآخرون إلى مساحة أكبر. اكتب اسم الطالب على السبورة واجعله يضع الغراء واللمعان على الحروف لجعلها لامعة. ملاحظة: إذلمعان غير ممكن / مرغوب فيه ، يملك كل طالب اكتب اسمه / اسمها على بطاقة فهرسة وألصقها في منتصف السبورة

الخطوة 2:

أثناء تجفيف اللصقات ، اسمح للطلاب بالفرز في المجلات للعثور على الصور التي تجعلهم يشعرون بالسعادة في الداخل. لتوفير الإلهام والوضوح ، أظهر لهم مجموعتك النهائية وشرح سبب اختيارك للصور. على سبيل المثال ، "هذا الكلب يجعلني أشعر بالسعادة لأنه يجعلني أفكر في كلبتي ، الشمس ، في المنزل." يمكن للطلاب قص الصور أو الرسم على قطع من الورق أو حتى خلق السعادة من الأنسجة والعناصر المعاد تدويرها. لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة على ماذا هم وضع ملصقاتهم ، طالما أنهم يستطيعون شرح كيف تجعلهم النتيجة

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

النهائية يشعرون بالسعادة. اطلب منهم لصق كل خياراتهم على السبورة. ملاحظة: لمساعدة هذه الألواح على أو تصفيحها Mod Podge الاستمرار لفترة أطول ، ضع في اعتبارك طلاءها باستخدام

الخطوة 3

"My Happy Place" بعد الانتهاء من جميع الصور المجمع ، اشرح أن الطلاب سيستخدمون ملفًا لوحة على مدار العام لمساعدتهم عندما يشعرون بالإحباط أو الانزعاج. يمكن للطلاب إخراج السبورة الخاصة بهم ومناقشة بعض الصور الموجودة عليها مع المعلم أو المساعد عندما يكونون مرتبكين أو محبطين أو حتى غاضبين. هذه طريقة رائعة لإظهار الاهتمام بأنفسنا. عندما نسمح للمشاعر السلبية بالبقاء في الداخل لفترة طويلة ، فإننا لا نظهر اللطف. يبدأ موقفنا في التغيير ويصبح من الصعب احترام الآخرين وإظهار اللطف على الشعور "My Happy Place" للآخرين بسبب كل هذه المشاعر السيئة. يمكن أن يساعدك استخدام لوحة إيجابية مرة أخرى بسرعة

- باستخدام لوحك الخاصة ، وضح كيفية استخدام الصورة المجمع لتغيير مشاعرك. تتمثل إحدى الأفكار في توجيه شخص خلال تغيير موقفه من خلال الإشارة إلى عدة صور وسؤاله كيف تجلب الصور السعادة.
- ستحتاج إلى إنشاء إشارة أو خطة لطلابك عندما يريدون / يحتاجون إلى مهارة التأقلم هذه.
- ستحتاج أيضًا إلى تحديد موقع خاص للطلاب لتخزين لوحاتهم.



يعكس

دقائق 5-10

اطلب من كل طالب مشاركة عنصر واحد أو عنصرين من ملصقاتهم مع الفصل. لا يتعين على الطلاب إظهار لوحاتهم بالكامل إذا لم يرغبوا في ذلك. أكد على أن هذه المجالس شخصية وقد لا يشعر بعض الأشخاص بالراحة التامة عند مشاركة كل ما يضعونه عليها. اترح الأسئلة التالية عندما يختار الطلاب صورًا معينة:

- كيف تجعلك هذه الصورة تشعر؟
- لماذا وضعت تلك الصورة على لوحك؟
- هل تذكرك هذه الصورة بشخص أو مكان أو شيء أو وقت ممتع في حياتك؟



أفكار التمديد

- At Home Extension: أرسلها إلى المنزل "Happy Place" التقط صورة لكل ملصقة من استخدام الصورة أثناء الصراع مع أولياء الأمور. اشرح النشاط وادعهم إما إلى صنعه في المنزل أو استخدام الصورة أثناء الصراع مع أطفالهم لتقليل المشاعر السلبية.



من تصميم كاسيل
كبرنامج موصى به للتعليم الاجتماعي
والعاطفي.

المستندة إلى الأدلة منذ عام 2003. SEL التعاونية من أجل التعلم الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي (كاسيل) يراجع برامج ليرامج التعلم الاجتماعي CASL ويتم تضمينه في دليل CASL التابع لـ SElect يلتقي برنامج Classroom® اللطف في والعاطفي الفعالة

Classroom® عالية الجودة. اللطف في SEL لبرمجة CASL أو تجاوز جميع معايير Classroom® استوفى اللطف في عالية الجودة SEL لبرمجة CASL حصل على أعلى تصنيف من

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®