

Wie ich mich um mich kümmere!

Diese Lektion befasst sich eingehender mit Selbstachtung und wie kleine Kinder dieses Konzept übernehmen können. Die Schüler werden gemeinsam fünf verschiedene Möglichkeiten identifizieren, wie sie Selbstfürsorge praktizieren können, um Respekt vor sich selbst zu zeigen. Anschließend dokumentieren sie ihre Fortschritte mithilfe eines Diagrammformats. Es gibt sowohl technologiebasierte als auch gedruckte Optionen.

Respektieren Unterkonzept(e)
Selbstfürsorge, Freundlichkeit

Zeitraum der Unterrichtsstunde
45 Minuten

Benötigtes Material

- ☐ LeerBalkendiagramm
- ☐ Markierungen

Standards-Karte

Diese Lektion richtet sich nach den CASEL-Kompetenzen, den National Health Education Standards und den Common Core State Standards. Bitte wende dich an die Standards-Karte für mehr Informationen.



**VON CASEL BEZEICHNET
ALS EMPFOHLENES PROGRAMM
FÜR SOZIALE UND EMOTIONALE LERNEN.**
Einzelheiten finden Sie auf der letzten Seite.

Unterrichtsziel

Die Schüler werden:

- Erklären Sie, wie Selbstfürsorge Respekt für sich selbst zeigt.
- Verfolgen Sie ihre persönlichen Fortschritte in Bezug auf Selbstachtung und Selbstfürsorge mithilfe eines Balkendiagrammmodells. (siehe Beispiel unten im Handout)

Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

Wenn wir direkt in diese Einheit eintauchen, nehmen Sie sich die Zeit, sich zu fragen: „Wie zeige ich mir selbst Respekt?“ Wie übe ich Selbstfürsorge?“ Sie müssen sich zuerst satt machen, bevor Sie Ihren Schülern etwas anbieten können! Versuchen Sie, sich jeden Schultag ein positives Ziel im Zusammenhang mit der Selbstfürsorge zu setzen, um sicherzustellen, dass Ihre Bedürfnisse ganz oben auf der Liste stehen. Einige Beispiele könnten sein: Ich entscheide mich, mich in meiner Mittagspause ausschließlich auf das Essen zu konzentrieren (und nicht auf die Notenarbeiten!), oder ich entscheide mich dafür, jeden Morgen eine positive Bestätigung an die Tafel zu schreiben, um mich selbst (und alle, die sie lesen) daran zu erinnern, dass jeder einzelne davon ... Wir sind ein wertvolles Mitglied unserer Klassen- und Schulgemeinschaft.

Tipps für vielfältige Lernende

- Fügen Sie einfache Bilder sowie einfachen Text für jede Art von Selbstpflegeaktion hinzu, die die Gruppe identifiziert.
- Demonstrieren Sie, wie Sie das Balkendiagramm verwenden, um die Selbstfürsorge zu verfolgen, sodass alle Schüler unabhängig von ihren Englischkenntnissen oder verbalen Fähigkeiten in der Lage sind, eine Verbindung herzustellen.



Aktie

3-5 Minuten

Lassen Sie die Schüler in Ihrem Kreis oder Gemeinschaftsbereich zusammenkommen.

Bitten Sie sie, ein Beispiel für Selbstachtung basierend auf der vorherigen Lektion zu nennen. Wenn sie sich nicht erinnern können, lassen Sie sie erzählen, was sie mit ihrer Knetmasse kreiert haben.



Inspirieren

Überblick über Selbstachtung

5 Minuten

Erklären Sie, dass der Schwerpunkt heute auf der Selbstachtung liegt. Unsere Klasse wird sich eingehender mit diesem Konzept befassen und Wege finden, jeden Tag freundlich zu uns selbst zu sein. Erinnern Sie sie an die Definition von Selbstachtung, die Sie für Ihre Klasse erstellt haben. Hier ist das Skript aus der vorherigen Lektion dieser Einheit:

Selbstachtung: Respekt beginnt bei dir selbst! Freundlicher und respektvoller Umgang mit Körper und Geist trägt dazu bei, dass Sie sich glücklich fühlen und bereit sind, das gleiche Maß an Respekt gegenüber anderen zu zeigen, wenn Sie zur Schule kommen. (Frühstücken, saubere Kleidung, viel Schlaf usw.)

T-Chart: Selbstachtung

7-10 Minuten

Erstellen Sie mit Ihrem interaktiven Whiteboard oder einem großen Blatt Papier ein T-Diagramm, das Möglichkeiten hervorhebt, zu Hause und in der Schule Selbstachtung zu zeigen. Lassen Sie die Schüler Ideen für die Selbstfürsorge in beiden Settings sammeln. Einige Ideen könnten sein, sich die Zähne zu putzen, den Rucksack mitzubringen, das gesamte Mittagessen zu essen, gut zu schlafen usw. Die Liste kann so lang und fantastisch sein, wie sie es wünschen. Das Ziel hier ist einfaches Brainstorming, um ihre Ideen zum Fließen zu bringen.



Ermächtigen

20 Protokoll

Die Schüler nutzen das T-Diagramm als Sprungbrett für die Entwicklung eines Balkendiagramm zur täglichen Verfolgung der Selbstpflege. Entscheiden Sie sich als Gruppe für 5 Selbstpflegeaufgaben. Dazu können sowohl häusliche als auch schulische Aktionen gehören. Sobald die Klasse über die Aufgaben abgestimmt und sie ausgewählt hat, erstellen Sie mit Ihrem interaktiven Whiteboard oder einem großen Stück Postertafel Ihr „Selbstfürsorge“-Balkendiagramm für die Klasse.

- Zeichnen Sie für jede identifizierte Selbstpflegeaufgabe ein einfaches Bild. Wenn Sie am interaktiven Whiteboard arbeiten, können Sie einfache Cliparts oder einfache Lesewörter

verwenden, um den Schülern das Verständnis der einzelnen Aufgaben zu erleichtern.

- Zeigen Sie, wie Sie Ihre Antworten verfolgen können. Wenn die Tabelle auf Papier vorliegt, können die Schüler ein Quadrat platzieren oder das Kästchen über der erledigten Aufgabe ankreuzen. Wenn sich das Diagramm auf dem interaktiven Whiteboard befindet, erklären Sie, wie Sie auf das Feld klicken, um es auszufüllen.
- Führen Sie während dieser Lektion einen Probelauf mit der gesamten Klasse durch, um Verständnis und Verständnis sicherzustellen.
- Legen Sie diese Woche jeden Tag eine Zeit fest, zu der die Schüler ihren Erfolg bei der Selbstfürsorge verfolgen können. Eine Möglichkeit könnte darin bestehen, dass die Schüler morgens als erstes ihre Selbstfürsorge verfolgen, um den Tag mit einer positiven persönlichen Bestätigung zu beginnen.



Reflektieren

5 Minuten

Nachdem Ihr Balkendiagramm erfolgreich erstellt wurde und Sie einen Probelauf mit der gesamten Klasse absolviert haben, leiten Sie eine Gruppendiskussion mit den folgenden Fragen:

- Welche Selbstpflegeaufgabe ist am einfachsten damit du es erreichen kannst? Warum?
- Welche Selbstfürsorgeaufgabe ist für Sie neu? Wie können Sie es ausprobieren?
- Wie können Sie (hier eine Selbstpflegeaufgabe hinzufügen) zu Hause ohne Hilfe arbeiten?

Wenn Sie planen, diese Aktivität diese Woche täglich durchzuführen, sollten Sie jeden Tag mindestens eine Reflexionsfrage stellen.



Erweiterungsideen

Diese Lektion beinhaltet Mathematik durch die Einführung von Balkendiagrammen. Dies kann durch folgende Ergänzungen erweitert werden:

- Lassen Sie jeden Schüler anhand des unten bereitgestellten Handouts sein eigenes, persönliches Selbstpflege-Balkendiagramm mit Bildern und einfachem Text erstellen. Lassen Sie sie jeden Morgen an ihrem Schreibtisch einen Selbstpflegecheck durchführen, nachdem sie die Klassenübersicht ausgefüllt haben.
- Senden Sie die Selbstpflegetabelle nach Hause, um ein Gespräch und eine Nachverfolgung mit der Familie anzuregen, um eine Heimverbindungsoption zu finden.
- Zählen Sie am Ende der Woche alle Stimmen für jede Selbstpflegeaufgabe zusammen. Führe größere und kleinere Mathe-Vokabulare ein und spiele ein Spiel, bei dem zwei Aufgaben gleichzeitig verglichen werden. Sie können auch eine einfache Addition einführen, indem Sie Zählungen für mehrere Aufgaben kombinieren.



VON CASEL BEZEICHNET
ALS EMPFOHLENES
PROGRAMM FÜR SOZIALE
UND EMOTIONALE
LERNEN.

Die Zusammenarbeit für akademisches, soziales und emotionales Lernen (CASEL) überprüft seit 2003 evidenzbasierte SEL-Programme. Kindness in the Classroom® entspricht dem SElect-Programm von CASEL und ist im enthalten CASEL-Leitfaden für effektive soziale und emotionale Lernprogramme.

Kindness in the Classroom® erfüllte oder übertraf alle CASEL-Kriterien für hochwertige SEL-Programme. Kindness in the Classroom® erhielt die höchste Auszeichnung von CASEL für hochwertige SEL-Programme.

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

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®