

Nimm fünf

Diese Lektion vermittelt den Schülern eine praktische Definition von Stress und ermöglicht ihnen, zwischen negativem und positivem Stress zu unterscheiden. Es gibt den Schülern auch die Möglichkeit, fünf praktische Strategien zum Stressabbau zu identifizieren, die sie anwenden können, wenn sie sich in Stresssituationen befinden. Ziel ist es, den Schülern Echtzeitstrategien für die Selbstfürsorge an die Hand zu geben, damit sie schlimmen Stress minimieren und ihre Selbstachtung maximieren können.

Fürsorgliche Unterkonzept(e)

Mitgefühl, Freundlichkeit

Zeitraumen der Unterrichtsstunde

25-30 Protokoll

Benötigtes Material

- ☐ Weißes oder farbiges Papier – idealerweise Karton – für die Schüler
Verfolgen Sie ihre Hände
- ☐ 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:

- Vergleichen/kontrastieren Sie guten und schlechten Stress.
- Identifizieren Sie Strategien zur Stressbewältigung und zur Verbesserung der Selbstachtung.

Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

In der ersten Einheit sprachen wir über die Bedeutung der Selbstachtung als Baustein für Respekt in unserer Welt. In dieser Einheit liegt unser Fokus auf Fürsorge, die Mitgefühl, Hilfsbereitschaft, Dankbarkeit und Empathie beinhaltet. Fürsorge bedeutet, sich um sich selbst und andere zu kümmern und Sorge zu zeigen. Versuchen Sie anhand dieser Definition zu beurteilen, wie Sie für sich selbst sorgen.

Selbstfürsorge ist ein wichtiges Instrument, um sicherzustellen, dass wir Zeit für einen Neustart haben. Es ist nicht egoistisch, sich jeden Tag Zeit zu nehmen, um sich nur auf DICH zu konzentrieren. Was machst du jeden Tag nur für dich? Wenn die Antwort schwer zu finden ist, überlegen Sie sich ein paar Ideen, wie Sie täglich für sich selbst sorgen können. Wenn Sie diesen Prozess bereits begonnen haben, versuchen Sie, Ihre Selbstfürsorge zu erweitern oder zu vertiefen, um langfristige Ziele einzubeziehen (z. B. Sport zu treiben oder einen unterhaltsamen Kurs zu besuchen). Wenn Sie sich nicht um sich selbst kümmern, wie können Sie dann erwarten, dass Sie sich solide um andere kümmern?

Tipps für vielfältige Lernende

- Seien Sie sensibel gegenüber Studierenden, die an medizinisch diagnostizierten Belastungsstörungen oder Depressionen leiden. Wir sprechen in dieser Lektion nicht über diesen Stresspegel, aber er kann die Schüler dazu veranlassen, ihre Erfahrungen zu teilen.

- Ermöglichen Sie Schülern mit eingeschränkten Sprach- oder Schreibfähigkeiten, Bilder ihrer „Take Five“-Strategien zu zeichnen.



Aktie

3-5 Minuten

Willkommen in der Pflegeeinheit! Wer erinnert sich noch an das Thema unserer letzten Einheit?

Bitten Sie die Schüler um Antworten.

Richtig! Es war Respekt. Respekt ist sehr wichtig, nicht nur in unserem Klassenzimmer, sondern im Leben! Wenn wir Respekt zeigen, zeigen und demonstrieren wir Freundlichkeit. Kann jemand die vier Bereiche nennen, in denen wir Respekt zeigen?

Bitten Sie die Studierenden um eine Antwort. Die Antworten sollten Folgendes umfassen: sich selbst, andere, Dinge oder Orte.

Gut! Von uns wird erwartet, dass wir uns selbst, anderen, Dingen und Orten gegenüber Respekt und Freundlichkeit zeigen. Ein großer Teil dessen, was uns dazu befähigt, uns selbst und anderen gegenüber Respekt zu zeigen, ist unsere Fähigkeit, fürsorglich zu sein. Fürsorge bedeutet, sich um andere zu kümmern und sich um sie zu kümmern. In dieser Einheit sprechen wir darüber, wie wir uns um uns selbst und andere kümmern – oder Gefühle und Fürsorge zeigen. Beginnen wir bei uns selbst.

Etwas, das etwas bewirken kann wir vergessen Sich selbst sorgsam zu behandeln, ist Stress. Kann jemand seine Definition von Stress mitteilen?

Bitten Sie die Schüler um Antworten

Gut! Stress ist für mich _____. ich fühlebetont Wenn _____(persönliche Definition und Beispiel anbieten).

Wenden Sie sich jetzt an Ihren Nachbarn und teilen Sie ihm eine Sache mit, die Sie gestresst macht.



Inspirieren

5 Protokoll

Sehen Sie sich dieses 1-minütige Video darüber an, was Stress ist und wie wir damit umgehen können:

<https://www.youtube.com/watch?v=5ypbyD28vDg>



Ermächtigen

10-15 Minuten

Da es unsere erste Aufgabe sein sollte, uns selbst zu respektieren und für uns selbst zu sorgen, müssen wir nach Dingen Ausschau halten, die uns Sorgen, Ängste oder Aufregung bereiten. Die Dinge, die uns vergessen lassen, uns selbst mit dem Respekt und der Freundlichkeit zu behandeln, die wir verdienen. Dies sind die Arten von Stress, die schädlich für uns sein können. Mancher Stress – wie die Aufregung oder das Adrenalin, die wir verspüren, wenn wir an einem Spiel teilnehmen, bei einem Konzert ein Instrument spielen, an einer Prüfung teilnehmen oder in einem Theaterstück auftreten – können wirklich gut für uns sein. Aber selbst diese Art von Stress und Aufregung muss bewältigt werden, sonst fühlen wir uns davon überwältigt. Zu wissen, wie wir mit allen Formen von Stress umgehen können, ist wichtig für unsere Selbstfürsorge und Selbstachtung!

Jetzt werden Sie fünf Dinge identifizieren, die Sie tun können, um Ihren Stress zu bewältigen oder abzubauen. Es heißt „Take Five“ und Sie werden diese Strategien auf einen Umriss Ihrer Hand schreiben. Der Trick besteht darin, dass wir für Ihr Stressabbauinstrument nur ein oder zwei Wörter verwenden können, damit sie auf Ihre Hand passen und sich leicht merken lassen. Bevor Sie dies tun können, denken Sie vielleicht zunächst über einige Dinge nach, die Stress in Ihr Leben bringen.

Hier ist ein Beispiel:

Stressor: Ich habe Angst, wenn ich zum Haus einer anderen Person gehen muss.

Stressabbau: Atmen Sie!

Was ich auf meinem Handumriss tun werde, ist, BREATHE auf einen der Finger oder meinen Daumen zu schreiben (tun Sie dies als Beispiel).

Welche anderen Ein-Wort-Stressabbauinstrumente fallen Ihnen ein?

Beispiele könnten sein:

- Übung
- Umzug
- Singen
- Quetschen
- Beten
- Sprechen
- Tanzen
- Entspannen Sie sich (das ist in Ordnung, aber nicht sehr spezifisch)
- Zählen

OK! Nehmen Sie dieses Blatt Papier (Handoutpapier oder besser Karton) und zeichnen Sie eine Ihrer Hände nach. Schneiden Sie es noch nicht aus. Schreiben Sie zuerst alle Ihre Strategien zum Stressabbau auf. Denken Sie daran, nur fünf davon zu verwenden und jeweils eine auf jeden Finger und Daumen zu kleben.

Wenn Sie fertig sind, können Sie Ihre Hand bemalen oder verzieren. Letztendlich werden wir diese herausschneiden. Ich möchte, dass Sie sie in Ihrem Spind/Ablagefach, in Ihrem Tagebuch/Notizbuch ablegen oder sie an Ihren Schreibtisch kleben (dies ist möglicherweise nicht praktikabel, wenn Schüler das Zimmer wechseln), um sich daran zu erinnern, was Sie tun können, wenn Sie „Nehmen“ müssen 5 Zoll und Stress abbauen.



Reflektieren

5 Minuten

Bitten Sie die Schüler, ihre Strategien zu teilen, indem sie ihre Hände zeigen. Zeigen Sie zuerst Ihr eigenes Beispiel und zeigen Sie es dort, wo sie es sehen können.

Geben Sie den Schülern eine Minute Zeit, ihre Handfigur an einer Stelle zu platzieren, an der sie möglicherweise am meisten Strategien zur Stressbewältigung benötigen.



Erweiterungsideen

- Bitten Sie die Eltern, ein „Family Take 5“ zu erstellen, das sie zu Hause aushängen können, damit die Familie mit Stress umgehen kann.
- Lassen Sie die Schüler an einem „Klassenzimmerhandbuch“ zu Selbstfürsorge, Selbstachtung und Stressbewältigung arbeiten. Es könnte als zukünftiges „wöchentliches Feature“ dienen, bei dem Sie jede Woche eine neue Stressbewältigungstechnik hervorheben und die Schüler ermutigen, sie in der Woche anzuwenden, wenn sie sich überfordert fühlen. Oder leiten Sie die Schüler gemeinsam an einer Stressbewältigungsaktivität vor einer großen Prüfung oder einem großen Projekt.
- Lassen Sie die Schüler (entweder in der Schule oder zu Hause) Stressbälle herstellen: <https://copingskillsforkids.com/blog/homemade-stress-balls>



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®