

Betapa Aku Peduli Padaku!

Pelajaran ini menyelami lebih dalam tentang Harga Diri dan bagaimana anak-anak kecil dapat menguasai konsep ini. Siswa akan bekerja sama untuk mengidentifikasi lima cara yang berbeda mereka dapat mempraktikkan perawatan diri sebagai alat untuk menunjukkan rasa hormat kepada diri mereka sendiri. Mereka kemudian akan mendokumentasikan kemajuan mereka menggunakan format charting. Ada opsi berbasis teknologi dan hard copy.

MenghormatiSub-Konsep

Perawatan diri, Kebaikan

Jangka Waktu Pelajaran

45 menit

Bahan yang Dibutuhkan

- ☐ KosongGrafik batang
- ☐ Penanda

Peta Standar

Pelajaran ini selaras dengan Kompetensi CASEL, Standar Pendidikan Kesehatan Nasional, dan Standar Negara Inti Umum. Silakan merujuk ke Peta Standar untuk informasi lebih lanjut.



**DITUNJUK OLEH CASEL
SEBAGAI PROGRAM YANG
DIREKOMENDASIKAN
UNTUK PEMBELAJARAN SOSIAL DAN
EMOSIONAL.**

Lihat halaman terakhir untuk detailnya.

Tujuan Pelajaran

Siswa akan:

- Jelaskan bagaimana perawatan diri menunjukkan rasa hormat untuk diri sendiri.
- Lacak kemajuan pribadi mereka terkait dengan Harga Diri dan perawatan diri menggunakan model grafik batang. (lihat handout di bawah misalnya)

Koneksi Guru / Perawatan Diri

Saat kita menyelami unit ini, luangkan waktu untuk bertanya pada diri sendiri, “Bagaimana saya menunjukkan rasa hormat kepada diri sendiri? Bagaimana saya mempraktikkan perawatan diri? Anda harus mengisi diri Anda terlebih dahulu sebelum Anda memiliki sesuatu untuk ditawarkan kepada siswa Anda! Cobalah membuat satu tujuan positif terkait perawatan diri setiap hari sekolah untuk memastikan Anda menempatkan kebutuhan Anda di daftar teratas. Beberapa contohnya adalah: Saya memilih untuk fokus hanya pada makan selama istirahat makan siang (dan bukan kertas nilai!) atau saya memilih untuk menulis afirmasi positif di papan tulis setiap pagi untuk mengingatkan diri sendiri (dan setiap orang yang membacanya) bahwa masing-masing dari kami adalah anggota berharga dari komunitas kelas dan sekolah kami.

Kiat untuk Pembelajaran yang Beragam

- Sertakan gambar sederhana bersama dengan teks dasar untuk setiap jenis tindakan perawatan diri yang diidentifikasi kelompok.
- Peragakan cara menggunakan grafik batang untuk melacak perawatan diri sehingga semua siswa dapat membuat koneksi terlepas dari tingkat Kemahiran Bahasa Inggris atau Keterampilan Verbal.



Membagikan

3-5 menit

Mintalah siswa berkumpul di waktu lingkaran atau area komunitas Anda. Mintalah mereka untuk membagikan sebuah contoh tentang Harga Diri berdasarkan pelajaran sebelumnya. Jika mereka tidak ingat, mintalah mereka membagikan apa yang mereka buat dengan adonan mainan mereka.



Mengilhami

Gambaran tentang Harga Diri

5 menit

Jelaskan bahwa fokus hari ini adalah pada Harga Diri. Kelas kita akan mempelajari konsep ini lebih dalam dan menemukan cara untuk berbaik hati kepada diri sendiri setiap hari. Ingatkan mereka tentang definisi Harga Diri yang Anda buat untuk kelas Anda. Berikut adalah skrip dari pelajaran sebelumnya di unit ini:

Harga Diri: Rasa hormat dimulai dari diri Anda sendiri! Bersikap baik dan menghormati tubuh dan pikiran Anda akan membantu Anda merasa bahagia dan siap untuk menunjukkan rasa hormat yang sama kepada orang lain saat Anda datang ke sekolah. (Makan sarapan, pakaian bersih, banyak tidur, dll.)

T-Chart: Harga Diri

7-10 menit

Dengan menggunakan Papan Tulis Interaktif atau selembar kertas besar, buat bagan-T yang menyoroti cara menunjukkan Harga Diri di RUMAH dan SEKOLAH. Mintalah siswa melakukan brainstorming ide-ide untuk perawatan diri di kedua pengaturan. Beberapa ide mungkin termasuk menyikat gigi, membawa ransel, makan siang, tidur nyenyak, dll. Daftarnya bisa sepanjang dan sefantastis yang mereka inginkan. Tujuannya di sini adalah brainstorming sederhana agar ide-ide mereka mengalir.



Memberdayakan

20 menit

Siswa akan menggunakan T-chart sebagai batu loncatan untuk mengembangkan abagan batang untuk melacak perawatan diri setiap hari. Sebagai kelompok, tentukan 5 tugas perawatan diri. Ini dapat mencakup tindakan rumah dan sekolah. Setelah kelas memilih dan memilih tugas, gunakan papan tulis interaktif Anda atau papan poster berukuran besar untuk membuat bagan batang "Perawatan Diri" di kelas.

- Buatlah gambar sederhana untuk setiap tugas perawatan diri yang diidentifikasi. Jika menyelesaikan di papan tulis interaktif, Anda dapat menggunakan clipart sederhana atau kata bacaan tingkat rendah untuk membantu siswa memahami setiap tugas.
- Peragakan cara melacak jawaban Anda. Jika bagan tersebut di atas kertas, siswa dapat menempatkan kotak atau memberi tanda centang pada kotak di atas tugas yang telah mereka selesaikan.

Jika bagan ada di papan tulis interaktif, jelaskan cara mengeklik kotak untuk mengisinya.

- Selesaikan uji coba dengan seluruh kelas selama pelajaran ini untuk memastikan pemahaman dan pemahaman.
- Tetapkan waktu setiap hari minggu ini bagi siswa untuk melacak keberhasilan perawatan diri mereka. Salah satu pilihan mungkin meminta siswa melacak perawatan diri mereka di pagi hari sebagai cara untuk memulai hari dengan penegasan pribadi yang positif.



Mencerminkan

5 menit

Setelah Bagan Batang Anda berhasil dibuat dan Anda telah menyelesaikan uji coba dengan seluruh kelas, pandu diskusi kelompok menggunakan pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Tugas perawatan diri yang manapaling mudah untuk Anda capai? Mengapa?
- Tugas perawatan diri mana yang baru bagi Anda? Apa saja cara yang bisa Anda coba?
- Bagaimana Anda (menambahkan tugas perawatan diri di sini) di rumah tanpa bantuan?

Jika Anda berencana untuk melakukan aktivitas ini setiap hari minggu ini, pertimbangkan untuk memeriksa setidaknya satu pertanyaan refleksi setiap hari.



Ide Ekstensi

Pelajaran ini menggabungkan matematika melalui pengenalan diagram batang. Ini dapat diperpanjang menggunakan tambahan berikut:

- Dengan menggunakan selebaran yang disediakan di bawah ini, mintalah setiap siswa membuat bagan batang perawatan diri pribadi mereka sendiri dengan menggunakan gambar dan teks sederhana. Mintalah mereka melakukan pemeriksaan perawatan diri setiap pagi di meja mereka setelah menyelesaikan bagan kelas.
- Kirim bagan perawatan diri ke rumah untuk mendorong percakapan dan melacak dengan keluarga untuk opsi koneksi rumah.
- Di akhir minggu, hitung semua suara untuk setiap tugas perawatan diri. Perkenalkan lebih dari dan kurang dari kosa kata matematika dan mainkan permainan membandingkan dua tugas sekaligus. Anda juga dapat memperkenalkan penjumlahan dasar dengan menggabungkan penghitungan untuk beberapa tugas.



DITUNJUK OLEH CASL
SEBAGAI PROGRAM YANG
DIREKOMENDASIKAN
UNTUK PEMBELAJARAN
SOSIAL DAN EMOSIONAL.

Kolaborasi untuk Pembelajaran Akademik, Sosial, dan Emosional (KASL) telah meninjau program SEL berbasis bukti sejak tahun 2003. Kindness in the Classroom® memenuhi Program SElect CASL dan disertakan dalam Panduan CASL untuk Program Pembelajaran Sosial dan Emosional yang Efektif.

Kebaikan di Kelas® memenuhi atau melampaui semua kriteria CASL untuk pemrograman SEL berkualitas tinggi. Kebaikan di Kelas® menerima sebutan tertinggi CASL untuk pemrograman SEL berkualitas tinggi.

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

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®