

Habitat Tubuhku

Pelajaran mendasar di Unit Tanggung Jawab ini berfokus pada disiplin diri dan bagaimana tindakan yang bertanggung jawab memengaruhi diri kita terlebih dahulu dan terutama. Akan ada tema lari di seluruh unit ini yang berfokus pada pengambilan keputusan yang bertanggung jawab dan disiplin diri dengan cara yang menunjukkan tanggung jawab terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. Ilmu kehidupan dan standar musik akan dibahas melalui studi habitat dan dampak lingkungan dari kebisingan. Setiap pelajaran akan disejajarkan dengan tanggung jawab, disiplin diri, dan, pada akhirnya, kebaikan. Fokus dari pelajaran pertama ini adalah membuat keputusan yang bertanggung jawab untuk merawat tubuh fisik, pikiran, dan hati kita: habitat tubuh kita.

Konsep Kebaikan

Tanggung jawab, Disiplin diri,
Habitat, Kebaikan

Jangka Waktu Pelajaran

30-40 menit

Bahan yang Dibutuhkan

- ☐ Selebaran Habitat Pribadi
- ☐ Contoh handout untuk guru

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:

- Jelajahi keputusan yang bertanggung jawab dan tidak bertanggung jawab sehubungan dengan merawat tubuh dan pikiran kita.
- Identifikasi bagian-bagian dari habitat tubuh (tubuh fisik, pikiran, hati) dan evaluasi cara-cara untuk menjaganya agar tetap aman dan sehat.
- Jelajahi bagaimana kita dapat membuat keputusan yang bertanggung jawab mengenai tubuh dan pikiran kita.

Koneksi Guru / Perawatan Diri

Sebagai seorang guru, Anda bertanggung jawab atas keselamatan dan pendidikan puluhan anak. Bagaimana Anda mempersiapkan diri untuk sekolah setiap hari? Setiap guru wajib menyediakan beberapa jenis RPP sebagai bukti perencanaan. Perencanaan yang efektif berjalan lebih jauh dari ini. Memetakan unit berdasarkan jumlah hari kelas ditambah dengan batasan waktu yang diberikan dapat sepenuhnya mengubah pelajaran asli. Sering perencanaan kita semakin pendek dan semakin pendek semakin lama kita mengajar. Namun, setiap tahun kami menerima sekumpulan siswa yang benar-benar baru. Minggu ini, sisihkan waktu ekstra untuk mengevaluasi kelas Anda saat ini. Kebutuhan khusus apa yang mereka miliki (baik kekuatan maupun kelemahan) yang memerlukan pendekatan berbeda dari tahun-tahun sebelumnya? Jika ini adalah tahun pertama Anda mengajar, coba kategorikan siswa Anda berdasarkan gaya belajar daripada tingkat akademik. Anda mungkin mulai lebih menghargai setiap siswa, yang pada akhirnya mengarah pada seorang guru yang merespons dengan kebaikan daripada frustrasi.

Kiat untuk Pembelajar yang Beragam

- Sesuaikan *Tempat Tinggal Pribadi* handout untuk mencerminkan siswa dengan keterbatasan fisik. Pertimbangkan untuk menemukan cetakan gratis online dari seseorang di kursi roda atau apa pun yang paling mewakili batasannya. Anda mungkin ingin berunding dengan siswa terlebih dahulu untuk melihat yang mana *Tempat Tinggal Pribadi* handout yang dia sukai karena tidak memiliki kemampuan berjalan bukan berarti dia tidak memiliki kaki untuk dirawat, dll.



Membagikan

3-5 menit

Kami akan memulai Unit Tanggung Jawab kami hari ini. Sepanjang pelajaran, kita akan berbicara tentang tanggung jawab terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan melalui diskusi tentang habitat. Ada yang tahu apa itu habitat?

Sesuaikan pertanyaan ini tergantung pada apakah Anda sudah membahas habitat tahun ini atau belum. Undang tanggapan siswa.

Itu benar! Habitat adalah ruang hidup bagi manusia, hewan, dan organisme hidup apa pun, sekecil apa pun. Kita semua memiliki habitat - beberapa kita miliki untuk diri kita sendiri, seperti mungkin kamar tidur kita - dan beberapa kita berbagi dengan orang lain, seperti ruang kelas kita.



Mengilhami

7-10 menit

Kita akan bicara a sedikit tentang apa arti tanggung jawab. Bisakah seseorang memberi kita definisi tanggung jawab yang baik?

Panggil beberapa siswa untuk mendapatkan berbagai ide.

Bagus! Tanggung jawab berarti dapat diandalkan untuk melakukan hal-hal yang diminta atau diharapkan dari Anda. Ini mungkin berarti bersiap-siap untuk sekolah di pagi hari. Mungkin itu berarti merawat hewan peliharaan. Mungkin itu berarti melakukan pekerjaan rumah. Mungkin mengurus barang-barang kita, seperti memastikan kita mengerjakan pekerjaan rumah kita di malam hari, mantel kita digantung dengan benar di ruang loker kita, dan meja kita tertata rapi. Setiap orang memiliki sesuatu yang menjadi tanggung jawabnya. Kita semua bergantung pada diri sendiri dan orang lain untuk melakukan hal yang benar, melakukan apa yang diminta dan diharapkan, dan melakukan apa yang bermanfaat. Itulah yang menjaga habitat kita berjalan lancar! Hal terpenting yang menjadi tanggung jawab Anda, adalah Anda!

Luangkan waktu sekarang untuk memikirkan, memasang, berbagi. Beralihlah ke tetangga Anda dan bicarakan hal-hal yang menjadi tanggung jawab Anda untuk diri sendiri -- bukan untuk orang lain atau keluarga Anda -- tetapi untuk Anda, sehingga Anda tetap sehat dan bahagia dalam hidup Anda. habitat pribadi tubuh, pikiran, dan hati Anda. Beberapa contoh mungkin termasuk menyikat gigi agar gigi tetap kuat; mandi atau berendam agar tubuh tetap bersih; mengerjakan PR agar tidak ketinggalan sekolah, membaca buku agar pikiran berkembang, menjadi sukarelawan untuk

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

membantu agar hatilebih kuat, atau pergi ke dokter untuk pemeriksaan rutin! Bagikan beberapa cara Anda bertanggung jawab dan menjaga diri sendiri.

Undang tanggapan siswa.

Dalam banyak hal, tubuh kita, hati kita, dan pikiran kita adalah milik kita sendiri habitat pribadi. Ini adalah tempat di mana hanya Anda yang bisa. Dan, kita tahu bahwa kesuksesan pribadi kita bergantung pada kesehatan habitat pribadi kita, tubuh, pikiran, dan hati kita. Tidak ada orang lain yang dapat merawat tubuh, hati, dan pikiran Anda dengan cara yang sama seperti Anda, jadi penting bagi kita untuk mengambil tanggung jawab merawat diri sendiri dengan serius!



Memberdayakan

15-20 menit

Kita sekarang akan melengkapi diagram tubuh yang menguraikan bagaimana kita menjaga habitat pribadi kita. Serahkan Habitat Pribadi Saya lembar kerja.

Saya ingin Anda memikirkan tentang apa yang telah kita bicarakan sejauh ini di unit kita yang lain: Rasa Hormat, Kepedulian, Inklusivitas, dan Integritas. Pikirkan tentang ide-ide kunci yang telah kita pelajari. Kemudian, dalam diagram tubuh Anda, gambar atau tulis tentang semua cara Anda membuat pilihan yang bertanggung jawab pertahankan milikmu habitat pribadi (tubuh, pikiran, dan hati Anda) sehat, aman, dan bahagia.

Inilah habitat pribadi saya.

Penting untuk memiliki contoh pelajaran ini sehingga siswa jelas tentang apa yang harus dilakukan. Buat contoh menggunakan selebaran di bawah ini untuk menunjukkan kepada siswa habitat pribadi Anda.

Anda dapat melihat bagaimana...Jelaskan diagram dan tunjukkan keputusan bertanggung jawab yang Anda buat dan bagian tubuh mana (atau pikiran atau hati) yang terkena dampaknya.



Mencerminkan

5 menit

Jika waktu mengizinkan, mintalah siswa membagikan gambar mereka dengan kelas, baik menggunakan sukarelawan siswa atau berpikir, berpasangan, berbagi.

Ada banyak hal yang menjadi tanggung jawab kita setiap hari yang membantu kita tetap sehat, bahagia, kuat, dan dapat diandalkan. Jika kita membuat pilihan yang tidak bertanggung jawab atau ceroboh, kita mempertaruhkan habitat pribadi kita. Beberapa habitat dapat dibangun kembali jika rusak, bukan? Jika sarang burung rusak karena badai, dia bisa membuat yang baru. Jika pondok berang-berang tersapu banjir, berang-berang dapat menyusunnya kembali. Terkadang habitat pribadi kita terluka; kita mematahkan anggota tubuh, terluka, sakit. Untungnya kami memiliki cara untuk membantu kami memperbaiki habitat tubuh kami juga. Namun, jika kita membuat pilihan yang ceroboh, maka kita berisiko merusak habitat kita. Misalnya, mungkin kita tidak memakai helm saat mengendarai

sepeda; mungkin kita tidak cukup tidur atau kita lupa minum obat seperti yang seharusnya.) Tanggung jawab adalah pekerjaan besar, tetapi kita adalah orang terbaik untuk merawat habitat pribadi kita. Mari bekerja setiap hari untuk membuat pilihan yang baik, sehat, dan bertanggung jawab untuk tubuh, pikiran, dan hati kita.



Ide Ekstensi

- Kirimkan diagram ke rumah bersama siswa dan minta mereka menjelaskan kepada orang tua/wali mereka bagaimana siswa bertanggung jawab atas habitat tubuh mereka. Kemudian, mintalah orang tua/wali memasukkan gagasan tentang bagaimana mereka dapat membantu siswa mereka merawat habitat pribadinya. Contohnya boleh termasuk membantu dengan obat-obatan, memasak makanan sehat, membawa siswa ke janji dengan dokter, memastikan siswa cukup berolahraga, dll. Setelah selesai, siswa dapat membawa diagram kembali ke kelas untuk dibagikan kepada orang lain atau mengirimkan kredit/pengakuan tambahan.

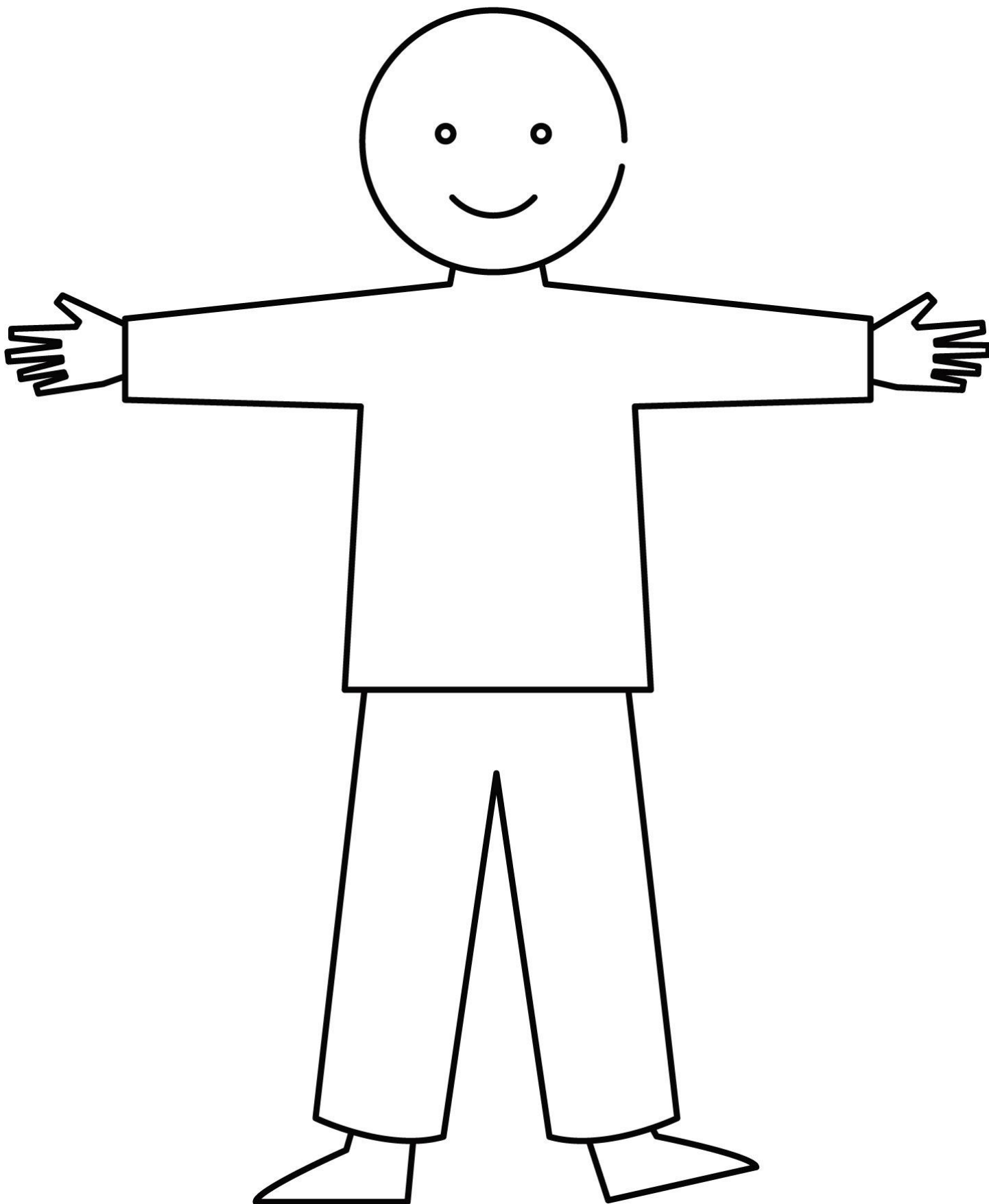


DITUNJUK OLEH CASEL
SEBAGAI PROGRAM YANG
DIREKOMENDASIKAN
UNTUK PEMBELAJARAN
SOSIAL DAN EMOSIONAL.

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

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

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



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®