

Caring



Sub-Konsep Tercakup: Welas Asih, Syukur, Menolong, Empati, Kebaikan

Kebaikan dalam pelajaran Kelas mengajarkan keterampilan kebaikan melalui kerangka langkah demi langkah Inspire, Empower, Act, Reflect and Share. Setiap pelajaran dimulai dengan langkah 'berbagi' untuk memperkuat pembelajaran dari pelajaran sebelumnya. Bagian 'tindakan' dijalinkan ke dalam pelajaran tetapi benar-benar terjadi dalam proyek.

Dalam unit ini, siswa belajar bagaimana merawat diri sendiri dan orang lain. Pelajaran 1 dan 2 memberi siswa strategi untuk memahami dan mengelola stres sehingga mereka dapat merawat diri mereka sendiri, dan Pelajaran 3 dan 4 memberi siswa kesempatan untuk mengidentifikasi cara-cara mereka dapat merawat orang lain. Pelajaran 4 berfokus secara khusus pada empati dan bagaimana siswa dapat menunjukkan kasih sayang kepada orang lain melalui empati, dengan mengidentifikasi secara pribadi dengan situasi yang mereka amati atau menjadi bagian darinya.

Tujuan Satuan

Siswa akan:

- Identifikasi strategi untuk membantu mengelola stres dan meningkatkan harga diri.
- Mendiskusikan konsep kepedulian dan kasih sayang.
- Pahami definisi empati.

Pengenalan Siswa

Selamat datang di Unit Perawatan! Anda akan mempelajari sejumlah keterampilan berharga dalam unit ini yang akan membantu Anda merawat diri sendiri dan orang lain dengan lebih baik. Misalnya, Anda akan belajar cara mengidentifikasi penyebab stres dan cara mengelolanya agar stres berkurang. Anda juga akan belajar apa artinya menunjukkan kepedulian dan kasih sayang kepada orang lain, khususnya melalui keterampilan yang kita sebut empati. Empati adalah kemampuan untuk berhubungan dengan seseorang yang mengalami sesuatu yang juga Anda alami. Ketika kita berempati dengan orang lain, kita dapat lebih mudah menunjukkan kepedulian dan kasih sayang kepada mereka. Pelajaran dalam unit ini akan menunjukkan bagaimana Anda bisa menjadi orang yang lebih peduli!

- Mengenali stres baik dan buruk
- Strategi untuk mengelola dan mengurangi stres

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Merawat orang lain di komunitas Anda
- Empati

Mari kita mulai dengan pelajaran pertama kita!

Pelajaran Satuan

| Judul Pelajaran | Tujuan Pelajaran | Bahan yang Dibutuhkan |
|--|--|--|
| Pelajaran 1 Ambil Lima | <ul style="list-style-type: none">• Bandingkan/kontraskan stres yang baik dan buruk.• Identifikasi strategi untuk membantu mengelola stres dan meningkatkan harga diri. | <ul style="list-style-type: none">❑ Kertas putih atau berwarna - idealnya stok kartu - untuk siswa❑ melacak tangan mereka❑ Penanda |
| Pelajaran 2 Beri Lima | <ul style="list-style-type: none">• Kenali apa yang menyebabkan mereka stres.• Periksa bagaimana setiap orang ditekankan oleh hal-hal yang berbeda.• Kembangkan lima strategi untuk merawat orang lain ketika mereka merasa stres. | <ul style="list-style-type: none">❑ Kertas putih/cardstock, seperti yang digunakan di Pelajaran 1❑ Penanda❑ Tanda Kegiatan Tertekan (bisa di kertas, karton, atau bahkan ditulis di papan putih/pintar jika ada ruang) |
| Pelajaran 3 Dear Me: Sebuah Surat tentang Welas Asih | <ul style="list-style-type: none">• Mendiskusikan konsep kepedulian dan kasih sayang.• Saksikan welas asih beraksi melalui video tentang Hati Yosua.• Renungkan gagasan utama video dan hubungkan dengan peluang pribadi mereka sendiri untuk menunjukkan kepedulian dan kasih sayang.• Tulis surat untuk diri mereka sendiri berbicara tentang bagaimana mereka dapat lebih terlibat dalam merawat komunitas mereka. | <ul style="list-style-type: none">❑ Lembar kerja Dear Me atau kertas catatan siswa❑ Amplop bersisi surat, satu untuk setiap siswa |
| Pelajaran 4 Apa yang akan kamu lakukan? | <ul style="list-style-type: none">• Pahami definisi empati.• Renungkan situasi hipotetis yang memicu empati dan rumuskan respons. | <ul style="list-style-type: none">❑ Apa Hal Baik yang Harus Dilakukan? Lembar kerja (lihat pelajaran) |

Proyek Satuan

| Judul Proyek | Ulasan Proyek | Bahan yang Dibutuhkan |
|--|--|--|
| Proyek 1 Merawat Buku Lap | Siswa akan membuat lapbook tentang apa yang telah mereka pelajari di Caring Unit. Topik besar meliputi kepedulian, kebaikan, perawatan diri, mengurangi stres, kasih sayang, dan empati. Siswa dapat memasukkan sebanyak mungkin topik ini sesuai keinginan mereka atau mereka dapat berfokus pada satu atau dua topik yang menurut mereka paling penting bagi mereka. Tujuan dari buku pangkuan ini adalah untuk memungkinkan siswa merenungkan dan membagikan pembelajaran mereka dengan cara yang kreatif dan langsung. | <ul style="list-style-type: none">❑ Folder atau potongan besar kertas konstruksi❑ Gunting❑ Penanda❑ Majalah (untuk memotong gambar/kata-kata)❑ Templat Lapbook (jika diinginkan) |
| Proyek 2 Kursus Rintangan Empati | Siswa terlibat dalam berbagai kegiatan yang dibuat lebih sulit dari biasanya karena mereka kurang beruntung. Siswa bergerak melalui rintangan empati, pertama, dengan kemampuan penuh dan, kedua, dengan keterbatasan yang dipaksakan. Siswa diberi waktu untuk kedua pengalaman dan ada kesempatan di akhir proyek untuk mendiskusikan pengalaman mereka dan perbedaan antara mampu menjalani kursus tanpa batasan dan dengan batasan. | <ul style="list-style-type: none">❑ Ruang kelas besar atau ruang olahraga❑ Lompat tali❑ Dua lembar kertas; yang berbunyi, "Kelas empat adalah yang terbaik!" dan yang bertuliskan "La quatrième année est la meilleure!"❑ Selotip untuk memasang garis zig zag di lantai❑ Sepatu satu ikat❑ Satu sarung tangan oven atau sarung tangan musim dingin |