

# Conoscere e rispettare se stessi

Questa lezione consente agli studenti di elaborare il concetto di rispetto a livello personale stabilendo un breve insieme di regole per aiutare a governare il modo in cui trattano le loro menti, corpi e cuori ogni giorno, sia a casa che a scuola.

## Sotto-concetti di rispetto

Cura di sé, gentilezza

## Orario della lezione

45 minuti

## Materiali richiesti

- ☐ Diari degli studenti (se questo non fa parte del tuo curriculum, qualsiasi quaderno funzionerebbe) per idee sul rispetto di sé
- ☐ Carta (preferibilmente cartoncino robusto) per regole di rispetto di sé
- ☐ Utensili per scrivere - possono essere pennarelli se incoraggiano gli studenti a disegnare o decorare il loro lavoro
- ☐ Nastro

## Mapa degli standard

Questa lezione è in linea con le competenze CASEL, gli standard di educazione sanitaria nazionale e gli standard statali comuni. Si prega di fare riferimento al [Mappa degli standard](#) per maggiori informazioni.

## Obiettivo della lezione

Gli studenti:

- Definisci il rispetto e il rispetto di sé.
- Sviluppa una serie di regole personali sul rispetto di te stesso.

## Connessione insegnante / cura di sé

È estremamente importante essere gentile con te stesso come insegnante prima di poterti aspettare di condividere lo stesso livello di rispetto all'interno della tua classe. Come pratici il rispetto di te stesso personalmente? Alimentare il tuo corpo, garantire un sonno adeguato e ritagliarti un po' di tempo tranquillo ogni giorno sono tutte opzioni fantastiche per essere gentile con te stesso in preparazione per la tua classe ogni giorno.

### Suggerimenti per studenti diversi

- Incoraggia gli studenti a disegnare le loro idee se hanno capacità di scrittura limitate.
- Non costringere tutti gli studenti a condividere le loro idee se sono a disagio.
- Puoi accoppiare gli studenti o metterli in piccoli gruppi se gli studenti hanno difficoltà a pensare da soli a idee e regole sul rispetto di sé.
- Usa i computer (se disponibili) per gli studenti per creare il loro elenco di regole per promuovere la pratica di battitura e la personalizzazione.



**DESIGNATO DA CASEL  
COME PROGRAMMA  
CONSIGLIATO  
PER L'APPRENDIMENTO  
SOCIALE ED EMOTIVO.**  
Vedere l'ultima pagina per i  
dettagli.



## Condividere

3-5 minuti

*Inizieremo quest'anno con un'unità sul rispetto. So che hai già sentito questo termine. Qualcuno può condividere la sua definizione della parola rispetto?* Invitare le risposte degli studenti; metti i termini chiave sulla lavagna.

*Come fai a sapere che qualcuno ti sta mostrando rispetto?* Invita risposte; prendere appunti alla lavagna.

*In che modo, a tua volta, mostri rispetto a qualcuno?* Invita risposte; notare le somiglianze tra il modo in cui gli studenti osservano il rispetto e il modo in cui rispettano.

*Quando sei rispettato da qualcun altro, come ti fa sentire?*  
Invita le risposte degli studenti.



## Ispirare

5-7 minuti

*Per questa unità, esamineremo il rispetto in diversi modi. Vedremo come rispettiamo gli altri e come rispettiamo ciò che abbiamo e dove andiamo. Parleremo anche di cosa significa avere conversazioni rispettose e come ascoltare gli altri con rispetto. Inizieremo, però, parlando di cosa significa rispettare noi stessi.*

*Il rispetto di sé è una delle forme più potenti di rispetto e gentilezza. Perché pensi che sia così? \** Invita le risposte degli studenti; ricorda agli studenti che è difficile essere rispettosi e gentili con gli altri se prima non siamo rispettosi e gentili con noi stessi. Non possiamo dare via ciò che non possediamo.

*Voglio che tutti aprano i loro diari [se applicabile; in caso contrario, prendi un pezzo di carta] e scrivi queste tre parole:*

MENTE  
CORPO  
CUORE

*Dietro ciascuna di queste parole, scrivi o disegna almeno tre modi in cui rispetti e sei gentile con la tua mente, con il tuo corpo e con il tuo cuore. Consentitemi di fare alcuni esempi per far muovere le vostre idee:*

MENTE - Vado a scuola così posso imparare di più ogni giorno!  
CORPO - Mangio cibi sani così rimango forte e cresco.  
CUORE - Aiuto gli altri e questo mi fa stare bene.

Concedi agli studenti 3-5 minuti per scrivere/disegnare.



## Potenziare

7-10 minuti

*Normalmente iniziamo ogni anno scolastico scrivendo o imparando le regole della classe. Una di queste regole è rispettare gli altri e la classe. Quello che voglio che tu faccia ora, però, è scrivere da tre a cinque regole personali per quest'anno per il rispetto di te stesso. Quali sono dalle tre alle cinque cose che farai per te stesso o penserai a te stesso che ti aiuteranno a ricordarti di trattarti sempre con gentilezza e rispetto?*

*Prenditi il tuo tempo e fai un buon lavoro scrivendo chiaramente o disegnando un'immagine per rappresentare le tue regole di rispetto per te stesso. Voglio che tu li registri all'interno del tuo diario, dentro o sopra la tua scrivania, o nel tuo armadietto (cubby); ovunque tu possa essere ricordato ogni giorno sui modi in cui ti prenderai cura di te stesso quest'anno. Puoi utilizzare le idee che hai appena generato nei tuoi diari/pezzi di carta per aiutarti a iniziare.*

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

Distribuisci cartoncino rigido, se possibile, per incoraggiare la vita della carta (quindi non si strappa facilmente); considera la laminazione se nella tua scuola è disponibile un'opzione gratuita.



## Riflettere

5 minuti

Invita gli studenti a condividere una delle loro regole di rispetto di sé.

Ricorda agli studenti che per rispettare gli altri, devono prima rispettare se stessi. Li osserverai durante tutto l'anno per assicurarti che seguano le proprie regole e si prendano cura delle loro menti, corpi e cuori.



## Idee di estensione

- A scuola: prendere in considerazione l'utilizzo dell'osservazione del rispetto di sé come parte delle future riunioni mattutine o biglietti di uscita; attirare l'attenzione sugli studenti che stanno seguendo le loro regole e facendo buone scelte riguardo al rispetto di sé. Loda gli studenti per essersi presi cura di se stessi.

Copia ciascuna delle loro regole prima che gli studenti le mettano nel loro posto speciale in modo che tu possa aiutarli a essere responsabili di ciò che hanno identificato all'inizio dell'anno scolastico. Questo potrebbe essere un ottimo modo per tenere traccia dei progressi in quest'area! Puoi inserire il loro foglio delle "regole" nelle cartelle degli studenti e usarli come punti di discussione alle conferenze autunnali.

- A casa: mettere una copia delle regole di autostima di ogni studente nel proprio file da condividere con i genitori durante le conferenze autunnali o inviare una copia a casa con gli studenti da condividere con i genitori; queste regole dovrebbero essere seguite a casa così come a scuola. Invia lettera di accompagnamento del genitore "Respect Unit". per introdurre l'unità e dare una panoramica di tutte le prossime lezioni in modo che i genitori possano rafforzare i messaggi a casa.



DESIGNATO DA CASL  
COME PROGRAMMA  
CONSIGLIATO PER  
L'APPRENDIMENTO  
SOCIALE ED EMOTIVO.

La collaborazione per l'apprendimento accademico, sociale ed emotivo (CASL) esamina i programmi SEL basati sull'evidenza dal 2003. Kindness in the Classroom® soddisfa il programma SElect di CASL ed è incluso nel CASL Guida a efficaci programmi di apprendimento sociale ed emotivo.

Kindness in the Classroom® ha soddisfatto o superato tutti i criteri CASL per una programmazione SEL di alta qualità. Kindness in the Classroom® ha ricevuto la più alta designazione di CASL per la programmazione SEL di alta qualità.

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

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®