

Cellulare di affermazione

Questa lezione iniziale nell'unità Coraggio pone l'accento sulla gentilezza come ultima forma di coraggio. Questa lezione inizia con la gentilezza verso se stessi attraverso la creazione di un cellulare di affermazione.

Sottoconcetto/i di coraggio

Gentilezza

Orario della lezione

45 minuti.

Materiali richiesti

- ☐ Cannucce
- ☐ Graffette
- ☐ Nuvole di affermazioni per ogni studente

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.



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

Obiettivo della lezione

Gli studenti:

- Crea 3-5 affermazioni personali per dimostrare gentilezza verso te stesso.
- Spiega come ci vuole coraggio per essere gentili con noi stessi.

Connessione insegnante / cura di sé

Molte persone associano il termine "coraggio" all'essere forti, resistere all'oppressione e lottare per ciò che è giusto. Sebbene tutte queste definizioni in realtà si riferiscano a vari tipi di coraggio, c'è ancora un altro focus che è ugualmente prezioso: il coraggio dirispondere con gentilezza. Questa unità si concentrerà sulla gentilezza come forma di azione coraggiosa. La tua capacità di infondere gentilezza nella tua vita quotidiana è la cosa più coraggiosa che puoi fare per te stesso. Quando i tuoi pensieri cambiano, i tuoi comportamenti cambiano, il che alla fine porta a un cambiamento positivo anche in coloro che ti circondano. Questa reazione a catena di gentilezza inizia con te! Questa settimana, scrivi un pensiero particolarmente gentile su di te e pubblicalo sullo specchio del tuo bagno. Ripetilo a te stesso ad alta voce ogni volta che lo leggi. All'inizio questo può sembrare imbarazzante e inutile. Tuttavia, più senti parole gentili ad alta voce, più è probabile che le interiorizzi. Come puoi essere gentile con te stesso oggi?

Suggerimenti per studenti diversi

- Consentire agli studenti di disegnare un'immagine di ciascuna affermazione.
- Chiedi agli studenti di dettare la loro affermazione all'insegnante o a un altro studente mentre scrivono le parole su ogni nuvola.
- Fornisci suggerimenti per iniziare la frase per ogni affermazione per aumentare la comprensione.
- Incoraggia gli studenti di livello superiore ad aggiungere una frase aggiuntiva sotto la loro affermazione che fornisca un esempio.
- Crea una canzone di riempimento per le affermazioni che i volontari vogliono condividere e chiedi alla classe di cantarla un paio di volte. Puoi usare la melodia per "Sono libero, sono illimitato" <https://youtu.be/grETJUjRDIE> Esempio: Io

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

sonocoraggioso, Sonoaccorto. Io possooscillare davvero in alto.
Sonopremuroso, Sonobravo a colorare. Proprio ora, proprio ora!



Condividere

5 minuti

Chiedi agli studenti di riunirsi nel tempo del tuo cerchio o nell'area della comunità.

Come possiamo essere responsabili...

- In cucina o nelle nostre camere da letto?
- Sull'autobus?
- Sul campo di gioco?
- In caffetteria?

Quando facciamo scelte responsabili, mostriamo gentilezza verso gli altri e il nostro spazio!



Ispirare

Cos'è il coraggio?

7-10 minuti

Spiega che il coraggio significa che sei coraggioso quando affronti situazioni nuove o difficili. Questa unità si concentrerà sul coraggio in relazione alla gentilezza. Essere gentili richiede che siamo coraggiosi e disposti a provare qualcosa di nuovo o difficile con noi stessi, gli altri e persino i nostri spazi (come la nostra classe o la scuola). Quando abbiamo il coraggio di essere gentili, ci sentiamo meglio con noi stessi e aiutiamo anche gli altri a sentirsi meglio!

Spiega che ci sono 3 modi per mostrare coraggio attraverso la gentilezza:

- Gentilezza con te stesso: può sembrare sciocco, ma ci vuole coraggio per essere gentile con te stesso. La maggior parte di noi non pensa a come ci trattiamo, ma la gentilezza in realtà inizia con le cose che dici e fai prima a te stesso! Se non puoi essere gentile con te stesso, come puoi aspettarti di essere gentile con gli altri?
- Gentilezza verso gli altri: a volte può essere molto difficile trattare gli altri con gentilezza. Puoi essere coraggioso e usare il coraggio per concentrare le tue parole e azioni sulla gentilezza in qualsiasi situazione. Anche se gli altri sono cattivi, puoi scegliere di mostrare coraggio attraverso la gentilezza. Potresti essere sorpreso di vedere quanto velocemente gli altri cambiano quando li inondi di gentilezza!
- Gentilezza verso l'ambiente (scuola): la nostra scuola è un posto fantastico per imparare ogni giorno. Perché? Perché ognuno di noi fa la sua parte per mantenerlo sicuro, felice e accogliente ogni giorno. La tua scelta coraggiosa di mostrare gentilezza nel modo in cui ti prendi cura della scuola trattando gentilmente i nostri materiali, rispettando il nostro spazio ed essendo al sicuro nel parco giochi sono tutti modi che

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

contribuiscono a rendere la nostra scuola il meraviglioso ambiente di apprendimento che abbiamo oggi!

Cos'è un'affermazione?

7-10 minuti

Spiega che un modo per mostrare gentilezza a te stesso è usare affermazioni. L'affermazione è una parola lunga che significa "parole gentili". Quando dici o leggi parole gentili su di te ogni giorno, ti aiuta a sentirti meglio con chi sei dentro. Quanto meglio ti senti con te stesso, tanto più coraggio devi essere coraggioso in situazioni nuove e difficili, come il primo giorno di scuola!



Potenziare

15 minuti

Oggi ci concentreremo su come possiamo usare il coraggio per essere gentili con noi stessi. Spiega che ogni studente creerà un cellulare di affermazione utilizzando le nuvole sottostanti. Ogni nuvola ha una frase iniziale che incoraggia gli studenti a completare un'affermazione diversa. Ci sono anche nuvole vuote per gli studenti avanzati per completare ulteriori affermazioni secondo necessità.

- Brainstorm alcune risposte utilizzando ogni frase iniziale come classe per modellare l'attività.

La cosa migliore di me è _____.

Il mio _____ mi fa sorridere quando mi guardo allo specchio!

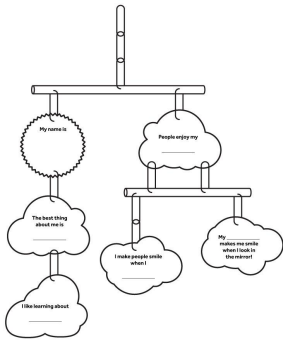
Mi piace conoscere _____.

Alla gente piace il mio _____.

Faccio sorridere le persone quando _____.

- Chiedi a ogni studente di compilare ogni affermazione, aggiungendo un'immagine sul retro della nuvola.
- Assemblare i cellulari seguendo le seguenti indicazioni: <http://www.enchantedlearning.com/crafts/mobiles/straws/>

Ecco un'immagine per chi non ha accesso a Internet. Le cannuce giacciono orizzontali, passando attraverso le graffette. Basta variare il numero di graffette per bilanciare ogni livello del cellulare. Fissa le nuvolette di affermazioni in fondo a ciascuna catena di graffette.



- Appendi i tuoi cellulari di affermazione sopra i banchi degli studenti/gli spazi personali, se possibile. In caso contrario, mandali a casa e incoraggiali ad appenderli sopra i loro letti per ricordare loro il coraggio che hanno di essere gentili con se stessi!



Riflettere

5-7 minuti

Dopo aver completato i cellulari, incoraggia ogni bambino a leggere ad alta voce un'affermazione alla classe.

- Fornisci un feedback positivo agli studenti mentre condividono.
- Ricorda loro che solo l'atto di condividere un'affermazione personale richiede coraggio!



Idee di estensione

- A casa, chiedi a ogni studente di leggere una delle loro affermazioni con i genitori ogni giorno prima di andare a letto o appena alzati la mattina. Ogni piccola gentilezza infusa nella loro giornata può dar loro il coraggio di essere gentili anche con gli altri!



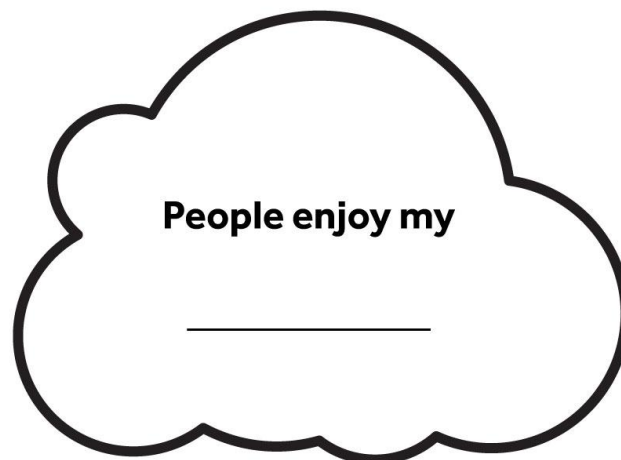
**DESIGNATO DA CASEL
COME PROGRAMMA
CONSIGLIATO PER
L'APPRENDIMENTO
SOCIALE ED EMOTIVO.**

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

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

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

**RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®**



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®