

Кутија са благом моје љубазности

Иницијална лекција у јединици Храброст поставља фокус на љубазност као крајњи облик храбрости. Ова лекција почиње љубазношћу према себи, кроз креирање кутије са благом личне афирмације.

Концепт(и) љубазности

Храброст, љубазност, афирмација

Временски оквир лекције

45 минута

Потребни материјали

- ☐ Кутија са поклопцем за сваког ученика
- ☐ Уметнички прибор (зависиће од способности/жеља у учионици и нивоа сложености за овај прибор)
- ☐ Траке папира (5 по детету)

Мапа стандарда

Ова лекција је у складу са ЦАСЕЛ компетенцијама, националним стандардима здравственог образовања и заједничким основним државним стандардима. Молимо погледајте на Мапа стандарда за више информација.



**ДЕСИГНЕД БИ ЦАСЕЛ
КАО ПРЕПОРУЧЕНИ ПРОГРАМ
ЗА СОЦИЈАЛНО И ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ.**
Погледајте последњу страницу за детаље.

Циљ лекције

Ученици ће:

- Направите 5 личних афирмација да бисте показали љубазност према себи.
- Објасните како је потребна храброст да бисмо били љубазни према себи.

Веза са наставником/негу самога себе

Многи људи повезују појам „храброст“ са снагом, супротстављањем угњетавању и борбом за оно што је исправно. Иако се све ове дефиниције заправо односе на различите врсте храбрости, постоји још један фокус који је једнако вредан: храброст да се одговори љубазношћу. Ова јединица ће се фокусирати на љубазност као облик храбре акције. Ваша способност да унесете доброту у свој свакодневни живот је најхрабрија ствар коју можете учинити за себе. Када се ваше мисли промене, ваше понашање се мења што на крају доводи до позитивне промене и код оних око вас. Ова ланчана реакција љубазности почиње од вас! Ове недеље напишите једну посебно љубазну мисао о себи и поставите је на огледало у купатилу. Понављајте то себи наглас сваки пут када га читате. У почетку ово може изгледати непријатно и непотребно. Међутим, што више чујете љубазне речи наглас, већа је вероватноћа да ћете их интернализовати. Како данас можете бити љубазни према себи?

Савети за различите ученике

- Дозволите ученицима да нацртају слику сваке афирмације.
- Нека ученици диктирају своје афирмације наставнику док пишу.
- Дајте упутства за почетак реченице за сваку афирмацију да бисте повећали разумевање.
- Подстакните ученике вишег нивоа да додају додатну реченицу испод своје афирмације која пружа пример. (Пр. Паметан сам. Паметан сам када читам нове књиге!)



Објави

5 минута

Шта бисте урадили у следећим ситуацијама? Покушајте да се усредсредите на избор одговорно!

- Пронашли сте дневник своје сестре. Закључано је, али кључ је у брави. Шта би ти урадио?
- Твој отац је управо направио колачиће, али каже да мораш да сачекаш да добијеш један. Он напушта собу. Шта би ти урадио?
- Заборавили сте домаћи задатак и учитељ вас пита зашто га нисте имали. Шта би рекао?
- Случајно сте цртали по столу трајним маркером. Шта би ти урадио?

Када доносимо одговорне одлуке, показујемо љубазност према другима и свом простору!



Инспире

Шта је храброст?

7-10 минута

Објасните да храброст значи да сте храбри када се суочите са новим или тешким околностима. Ова јединица ће се фокусирати на храброст јер се повезује са љубазношћу. Бити љубазни захтева од нас да будемо храбри и вољни да пробамо нешто ново или другачије са собом, другима, па чак и нашим просторима (као што је наша школа). Када имамо храбрости да будемо љубазни, осећамо се боље у вези са собом и помажемо другима да се осећају боље!

Објасните да постоје 3 начина да покажете храброст кроз љубазност:

- Љубазност према себи: *Можда звучи глупо, али потребна је храброст да бисте били љубазни према себи. Већина нас не размишља о томе како се понашамо према себи, али љубазност заправо почиње стварима које прво кажете и урадите себи! Ако не можете бити љубазни према себи, како можете очекивати да будете љубазни према другима?*
- Љубазност према другима: *Понекад може бити веома тешко поступати љубазно према другима. Можете бити храбри и користити храброст да своје речи и поступке усредсредите на љубазност у свакој ситуацији. Чак и ако су други зли, можете изабрати да покажете храброст кроз љубазност. Можда ћете се изненадити када видите колико се брзо други мењају када их обасипате љубазношћу!*
- Љубазност према животној средини (школа): *Наша школа је одлично место за учење сваког дана. Зашто? Зато што свако од нас чини свој део да буде безбедно, срећно и пријатно сваког дана. Ваш храбар избор да покажете љубазност према томе како бринете о школи тако што ћете се љубазно опходити према нашим материјалима, поштовати наш простор и бити безбедан на игралишту, све су то начини који помажу да наша школа постане дивно окружење за учење које данас имамо!*

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Шта је Апотврђивање?

3-5 минута

Објасните да је један од начина да покажете љубазност према себи коришћењем афирмација.

Афирмације су „љубазне речи“. Када сваки дан изговарате или читате лепе речи о себи, то вам помаже да се осећате боље о томе ко сте унутра. Што се боље осећате у вези са собом, имате више храбрости да изаберете љубазност према другима и у школи!



Оснажити

15 минута

Данас ћемо се фокусирати на то како можемо да искористимо храброст да будемо љубазни према себи. Објасните да ће сваки ученик направити кутију са благом доброте коју ће пунити личним афирмацијама које ће читати себи наглас сваког дана пре школе.

Корак 1:

Дајте сваком ученику кутију. Кутија за ципеле добро ради за ово, али било која врста кутије са поклопцем ће радити. Дајте ученицима времена да украсе своје кутије. Ако је могуће, размислите о томе да се удружите са наставником уметности на лекцији која се поклапа са стварањем њихових кутија са благом! (папир махе, комбинована техника, итд.)

Корак 2:

Нека сваки ученик напише 5 афирмација о себи на тракама папира. Користите почетне реченице у наставку и смислите неке одговоре да бисте моделирали овај део активности:

Моја омиљена ствар код мене је _____.

Стварно сам добар у _____.

Волим свог _____ јер _____.

Кад порастем бићу _____.

Волим да учим о _____ јер _____.

Корак 3:

Нека ученици склопе своје афирмације и ставе их у своје кутије са благом љубазности. Упутите их да читају један наглас у себи сваки дан до краја недеље.



Одразити

5-7 минута

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Након што попуне кутије са благом, нека сваки ученик одабере једну афирмацију коју ће наглас прочитати разреду. Ако се ученици осећају стидљиво, могу да изаберу један и да га наставник прочита наглас.

- Дајте позитивне повратне информације ученицима док деле.
- Подсетите их да је само чинза дељење личне афирмације потребна је храброст!



Идеје за проширење

- Чувајте своје кутије са благом у школи и додајте нову личну афирмацију у кутију на крају сваке недеље. Затим на крају школске године пошаљите кутије кући. Ученици ће имати обиље афирмација које ће их одржавати уздигнутим током целог лета!
- Нека сваки ученик такође сваке недеље дода афирмације 3 различита друга из разреда. Што више позитивних ствари прочитате о себи, то боље!



ДЕСИГНЕД БИ ЦАСЕЛ
КАО ПРЕПОРУЧЕНИ
ПРОГРАМ ЗА
СОЦИЈАЛНО И
ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ.

Сарадња за академско, социјално и емоционално учење (ЦАСЕЛ) прегледа СЕЛ програме засноване на доказима од 2003. Кинднесс ин тхе Цлассroom® испуњава ЦАСЕЛ-ов СЕЛЕкт програм и укључен је у ЦАСЕЛ Водич за ефикасне програме социјалног и емоционалног учења.

Љубазност у учионици® је испунила или премашила све критеријуме ЦАСЕЛ-а за висококвалитетно СЕЛ програмирање. Кинднесс ин тхе Цлассroom® је добио највишу ознаку ЦАСЕЛ-а за висококвалитетно СЕЛ програмирање.

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