

# Како бринем за себе!

Ова лекција урања дубље у самопоштовање и како мала деца могу преузети власништво над овим концептом. Ученици ће радити заједно да идентификују пет различитих начина на које могу да практикују бригу о себи као средство за исказивање поштовања према себи. Затим ће документовати свој напредак користећи формат графикана. Постоје и опције засноване на технологији и опције штампане копије.

## ПоштовањеПод-концепт(и)

Брига о себи, љубазност

## Временски оквир лекције

45 минута

## Потребни материјали

- ☐ ПразноДијаграм
- ☐ Маркери

## 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:

- Објасните како брига о себи показује поштовање према себи.
- Пратите њихов лични напредак у вези са самопоштовањем и бригом о себи користећи модел графикана. (погледајте на пример материјал испод)

## Веза са наставником/негу самога себе

Док се упуштамо у ову јединицу, одвојите време да се запитате: „Како да покажем поштовање према себи? Како да практикујем бригу о себи?" Морате се прво напунити пре него што имате нешто да понудите својим студентима! Покушајте да креирате један позитиван циљ који се односи на бригу о себи сваког школског дана како бисте били сигурни да своје потребе стављате на врх листе. Неки примери могу бити: Одаберем да се фокусирам искључиво на јело за време паузе за ручак (а не на оцењивање!) или одлучим да сваког јутра напишем позитивну афирмацију на табли да подсетим себе (и све који је читају) да свако од нас је вредан члан наше учioniчке и школске заједнице.

## Савети за различите ученике

- Укључите једноставне слике заједно са основним текстом за сваку врсту акције самопомоћи коју група идентификује.
- Покажите како да користите тракасти графикон да бисте пратили бригу о себи тако да сви ученици могу да успоставе везу без обзира на ниво знања енглеског језика или вербалне вештине.



## Објави

3-5 минута

Нека се ученици окупе у вашем кругу или заједници.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

Замолите их да поделе пример самопоштовања на основу претходне лекције. Ако се не сећају, нека поделе оно што су направили са својим тестом за игру.



## Инспи́ре

### Преглед самопоштовања

5 минута

Објасните да је фокус данас на самопоштовању. Наш разред ће ићи дубље да истражи овај концепт и пронађе начине да будемо љубазни према себи сваки дан. Подсетите их на дефиницију самопоштовања коју сте креирали за свој разред. Ево скрипте из претходне лекције у овој јединици:

Самопоштовање: Поштовање почиње од себе! Љубазан и поштовање према свом телу и уму помоћи ће вам да се осећате срећно и будете спремни да покажете исти ниво поштовања према другима када дођете у школу. (Једите доручак, чисту одећу, довољно спавајте, итд.)

### Т-графикон: Самопоштовање

7-10 минута

Користећи своју интерактивну таблу или велики комад папира, направите Т-графикон који истиче начине да покажете самопоштовање и код КУЋЕ и у ШКОЛИ. Нека ученици размотре идеје за бригу о себи у оба окружења. Неке идеје могу укључивати прање зуба, понети ранац, појести сав ручак, добро спавати, итд. Листа може бити дугачка и фантастична колико год они желе. Овде је циљ једноставно размишљање како би се њихове идеје покренуле.



## Оснажити

20 минута

Ученици ће користити Т-графикон као одскачну даску за развој атрактивних графикона за свакодневно праћење самопослуживања. Као група, одлучите се за 5 задатака неге о себи. То може укључивати и кућне и школске акције. Када разред гласа за и изабере задатке, користите своју интерактивну таблу или велики комад постер табле да направите своју тракасту таблу „Нега о себи“ у разреду.

- Нацртајте једноставну слику за сваки идентификовани задатак неге о себи. Ако довршавате на интерактивној табли, можете користити једноставне исечке или речи за читање на ниском нивоу да бисте помогли ученицима да разумеју сваки задатак.
- Покажите како да пратите своје одговоре. Ако је дијаграм на папиру, ученици могу поставити квадрат или означити поље изнад задатка који су завршили. Ако је графикон на интерактивној табли, објасните како да кликнете на поље да бисте га попунили.
- Завршите трчање на суво са целим разредом током ове лекције да бисте обезбедили разумевање и разумевање.

- Одредите време сваког дана ове недеље за ученике да прате свој успех у бризи о себи. Једна од опција би могла бити да ученици ујутру прво прате своју бригу о себи као начин да започну слободан дан позитивном личном афирмацијом.



## Одрозити

5 минута

Након што је ваша тракаста графикана успешно направљена и завршите суву вожњу са целим разредом, водите групну дискусију користећи следећа питања:

- Који задатак бриге о себије најлакше да бисте остварили? Зашто?
- Који задатак самопомоћи вам је нов? На које начине можете то испробати?
- Како можете (овде додајте задатак за самопомоћ) код куће без помоћи?

Ако планирате да ову активност радите свакодневно ове недеље, размислите о томе да се пријавите са најмање једним питањем за размишљање сваког дана.



## Идеје за проширење

Ова лекција укључује математику кроз увођење тракастих дијаграма. Ово се може проширити коришћењем следећих додатака:

- Користећи материјал који се налази у наставку, нека сваки ученик направи сопствену тракасту таблицу за самопомоћ користећи слике и једноставан текст. Нека обаве проверу самопомоћи сваког јутра за својим столом након што попуне распоред часова.
- Пошаљите табелу самопомоћи кући да бисте подстакли разговор и праћење са породицом за опцију кућне везе.
- На крају недеље, збројите све гласове за сваки задатак бриге о себи. Уведите математички речник већи и мањи од математике и играјте игру упоређујући два задатка истовремено. Такође можете увести основни додатак комбиновањем бројача за више задатака.



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 Цлассруом® 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 Цлассруом® је добио највишу ознаку ЦАСЕЛ-а за висококвалитетно СЕЛ програмирање.

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

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

11							
10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®