

Моје срећно место

Ово је почетна лекција у Јединици за негу. Да би исправно започели разговор и ојачали концепт поштовања из претходне јединице, ученици ће креирати колаж табле „Моје срећно место“ за употребу када се осећају узнемирено или муче током целог школског дана.

БЕЛЕШКА: Ова лекција би функционисала веома добро у комбинацији са вашим уметничким временом током специјалних програма. Размислите о томе да питате свог наставника ликовног да ли он/она жели да сарађује! То је одличан начин да покажете да вам је стало и до њиховог академског фокуса.

БрижанСуб-Концепт(и)

Саосећање,Љубазност

Временски оквир лекције

45 минута

Потребни материјали

- ☐ Различите величине картона
- ☐ Лепак Штапићи
- ☐ Маказе за свако дете
- ☐ Часописи или штампане слике са интернета
- ☐ Основни уметнички прибор
- ☐ Глиттер (опционо)
- ☐ Модге Подге (опционо)
- ☐ Стари папир различитих текстура (опционо)
- ☐ Рециклирани предмети (опционо)

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.

Циљ лекције

Ученици ће:

- Направите персонализовани колаж који приказује слике које инспиришу осећај среће.
- Вежбајте коришћење вештина суочавања када околности изазивају негативна осећања.

Веза са наставником/негу самога себе

ИУ првој јединици смо говорили о важности самопоштовања као градивног елемента за поштовање у нашем свету. Ова јединица је наш фокус на Бригу, која укључује саосећање, услужност, захвалност и емпатију. Брига се дефинише као осећање и показивање бриге за себе и друге. Имајући на уму ову дефиницију, покушајте да процените како бринете о себи.

Нега о себи је витална алатка која осигурава да имамо времена за поновно покретање. Није себично давати време сваки дан да се фокусирамо само на ВАС. Шта радите само за вас сваки дан? Ако је одговор тешко идентификовати, смислите неке идеје о томе како се можете бринути о себи свакодневно. Ако сте већ започели овај процес, покушајте да проширите или продубите своју бригу о себи како бисте укључили дугорочне циљеве (као што су вежбање или забаван час). Ако вам није стало до себе, како можете очекивати да ћете пружити солидну бригу о другима?

Савети за различите ученике

- Помозите ученику са ограниченим финим моторичким вештинама тако што ћете им изрезати слике.
- Обезбедите различите величине картона за ученике да изаберу.
- Обезбедите готов производ за помоћ у визуелизацији.



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

Погледајте последњу
страницу за детаље.



Објави

3 минута

Нека се ученици окупе у вашем кругу или заједници. Замолите их да покажу један начин на који су ове недеље показали поштовање према пријатељу.

(Наведите примере ако је потребно.)



Инспире

Шта је брига?

5-7 минута

Објасните да је брига осећање и показивање бриге за друге. Ова јединица се фокусира на бригу и изражавање тога у нашој учионици. Већ смо научили како нам је поштовање себе, наших пријатеља и нашег простора помогло да се осећамо безбедно и свакодневно показујемо љубазност. Брига се надовезује на ово. Када смо ми брижни, наши поступци показују љубазност и други уживају у нашем друштву!

Шта је брига о себи?

5-7 минута

Објасните да је брига о себи када одвојимо време да се бринемо о себи. Ово може звучати глупо, али ако не одвојимо време да се бринемо о себи, нисмо баш добри у бризи за друге. Један од начина да практикујете бригу о себи је да често проверавате своја осећања и да их иматеалати који ће вам помоћи да промените своја осећања када сте узнемирени. Ове алате називамо вештинама суочавања. Када користимо вештину суочавања, то нам омогућава да одвојимо мало времена од проблема, разбистримо ум и да се поново осећамо срећним!

- Можда ћете желети да одредите простор у својој соби који је тих за ученике да га користе када вежбају вештине суочавања (библиотека у учионици је одлична опција).



Оснажити

30 минута

Данас ће свака особа направити свој посебан колаж „Моје срећно место“ користећи слике из часописа или штампане слике са интернета, уметнички материјал и картон. Ово је ваша сопствена табла; нико вам не може рећи шта да га ставите, како да га направите, па чак ни да га користите са собом.

То је само за тебе.

Корак 1:

Сваки ученик ће изабрати комад картона за свој колаж. Обавезно понудите различите величине јер се неки ученици могу осећати преоптерећени овим задатком, док ће други желети више простора.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Напишите име ученика на табли и нека нанесе лепак и шљокице преко слова како би била сјајна. Напомена: Акосјај није могућ/пожељан, имати сваки ученик напишите његово/њено име на индексну картицу и залијепите је на средину табле.

Корак 2:

Док се шљокице суши, дозволите ученицима да сортирају часописе како би пронашли слике због којих се изнутра осећају срећним. Да бисте пружили инспирацију и јасноћу, покажите им свој готов колаж и објасните зашто сте одабрали своје слике. На пример, „Овај пас ме чини срећним јер ме тера да мислим на свог пса, Пега, код куће.“ Ученици могу да исеку слике, да цртају на комадима папира или чак да креирају срећу од текстура и рециклираних предмета. Не постоји тачан или погрешан одговор шта они стављају своје колаже, све док могу да објасне како их крајњи резултат чини срећним. Нека залепе све своје изборе на своју плочу. Напомена: Да бисте помогли да ове плоче трају дужи, размислите о фарбању са Мод Подге-ом или ламинирању.

Корак 3:

Након што сви колажи буду готови, објасните да ће ученици користити своје Табла „Моје срећно место“ током целе године да им помогне када се осећају лоше или узнемирено. Ученици могу извадити своју таблу и разговарати о неким сликама на њој са наставником или асистентом када су преоптерећени, фрустрирани или чак љути. Ово је сјајан начин да покажемо бригу о себи. Када дозволимо да негативна осећања остану унутра предуго, ми не показујемо љубазност. Наш став почиње да се мења и постаје све теже поштовати и показивати љубазност према другима због свих ових лоших осећања. Коришћење табле „Моје срећно место“ може вам помоћи да се брзо поново осећате позитивно!

- Користећи сопствену таблу, покажите како да користите колаж да промените своја осећања. Једна идеја је да водите особу кроз промену става тако што ћете показати на неколико слика и питати је како слике доносе срећу.
- Мораћете да креирате сигнал или план за своје ученике када желе/требају ову вештину суочавања.
- Такође ћете морати да изаберете посебну локацију на којој ће ученици чувати своје табле.



Одрозити

5-10 минута

Нека сваки ученик подели 1-2 предмета из својих колажа са разредом. Ученици не морају да покажу целе своје табле ако то не желе. Нагласите да су ове табле личне и да се неки људи можда неће осећати потпуно пријатно када деле све што ставе на њих. Поставите следећа питања док ученици бирају одређене слике:

- Како се осећате због те слике?
- Зашто си ставио ту слику на своју таблу?
- Да ли вас та слика подсећа на особу, место, ствар или забавно време у твом животу?



Идеје за проширење

- Код куће: Усликајте сваки колаж „Срећно место“ и пошаљите га кући са родитељима. Објасните активност и позовите их да или направе своју код куће или да користе слику током борби са својом децом да смање негативне емоције.



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 СЕЛЕцт 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.

[хттпс://цасел.орг/гуиде/кинднесс-ин-тхе-цлассруом/](https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/)