

Бринем за свој #селфи

Учење да је показивање захвалности начин да будемо љубазни према себи због његове способности да смањи стрес и побољша општи морал је веома важна лекција. У овој лекцији, ученици се фокусирају на идентификацију начина на које воде рачуна о свом уму и телу и идентификују три специфичне ствари (о себи) на којима су захвални.

Брижни под-Концепт(и)
Саосећање, Кинднесс

Временски оквир пројекта
25-30 минута

Потребни материјали

- ❑ Користићете #селфи цртеже за идеју огласне табле у Пројекту #1 за ову јединицу, тако да охрабрите ученике да раде свој најбољи посао, користе живе боје и потпишу своје име.
- ❑ Штампани #селфи радни листови, по један за сваког ученика (погледајте доле)
- ❑ Бојице, маркери за бојење селфија

Исходи лекције:

Ученици ће:

- Идентификујте начине на које се брину о својим умовима и телима.
- Идентификујте ствари о себи на којима су захвални.
- Примените размишљање о бризи о себи у њиховим животима.

Савети за различите ученике:

- Подстакните ученике да нацртају своје одговоре ако нису у стању да их напишу.
- Пустите ученике да раде у малим групама како би помогли у генерисању идеја

ОБЈАВИ:

До сада смо у овој јединици говорили о томе шта значи бринути се о себи и другима кроз комуникацију са поштовањем и кроз избегавање ширења гласина и трачева. Разговарали смо и о томе шта значи упутити искрено, односно стварно, извињење и како неке опростити. Хајде да направимо преглед. Искористите ово време за брзу проверу разумевања у великој групи.

- Шта је гласина?
- По чему се гласина разликује од оговарања?
- Које су три методе комуникације?
- Која су четири корака до искреног извињења?
- Која су четири корака доопроштај?

ИНСПИРАЈ:

Међутим, део пружања бриге другима је способност да пружимо бригу себи. О томе смо разговарали одмах у јединици. Може ли се ико сетити шта ми зовемо бригом о себи? Ово зовемо брига о себи.

Размисли о томе. Ако не водите рачуна о себи, како ћете имати енергије да бринете о неком другом? нећете!

Дакле, данас ћемо размишљати о свим начинима на које се бринемо о себи и размишљати о стварима о себи које нас чине посебним. Конкретно, погледаћемо како бринемо о свом уму и свом телу.

Размислите о томе да на белој табли замислите различите идеје о томе како можемо да се бринемо о свом уму и телу да бисмо припремили ученике да сами попуне радни лист.

Ум: Будите љубазни према другима, будите захвални, спавајте довољно, решавајте загонетке, похађајте школу, читајте, дубоко удахните, научите нешто ново, научите други језик, играјте игрице за учење, гледајте едукативну ТВ, свирајте инструмент, говоримо истину о себи и други, престаните са оговарањем и гласинама, извините се, опростите.

Тело: довољно спавајте, вежбајте, једите здраву храну попут воћа и поврћа, играјте, помагајте у кућним пословима, будите активни на одмору, учествујте у сали, возите бицикл, бавите се спортом, извините се и опростите (да, постоје користи за физичко здравље када то радимо!)

ОСНАЖЕЊЕ:

Поделите радни лист „Ја бринем о свом #селфију“ ученицима да попуне/виде упутства на радном листу.

Студенти могу радити самостално или у групи за полувођене вежбе. Ово би могао бити занимљив начин да се види како они преносе оно што су до сада научили о бризи о другима на бригу о себи; лебде од групе до групе да видите о чему разговарају.

Као модел, размислите о томе да имате #селфи радни лист који сте сами попунили. Ионако ћете желети једну за огласну таблу.

ОДРАЗИТИ:

Ако ученици заврше своје радне листове, можете их замолити да поделе свој рад или, ако сте груписали ученике за сесију мозгалице, пустите их да раде у овим групама и да поделе оно што имају на крају радног периода. Ово треба да се попуни у сврху огласне табле у Пројекту #1, тако да ћете можда морати да дате ученицима додатно време да заврше или затражите од ученика да их заврше код куће.

Прилагодите завршну поруку у зависности од тога да ли су ученици завршили радни лист или не. Подсетите ученике да су неке од најважнијих брига које могу да учине за себе! Неће моћи да брину ни о коме другом ако прво не брину о себи.



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.

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

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Бринем за свој #селфи

Одвојите мало времена да размислите о томе како бринете о себи, а затим урадите следеће:

1. Нацртајте слику свог #селфија на екрану паметног телефона испод.
2. Одговорите на питања на следећој страници о томе како се бринете о свом #уму и #телу.
3. Одговорите на питања о томе на чему сте #захвални код себе.
Размислите о стварима које можете да урадите, које имате и које јесте.

Бринем за свој #ум. Три начина на која бринем о свом уму:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

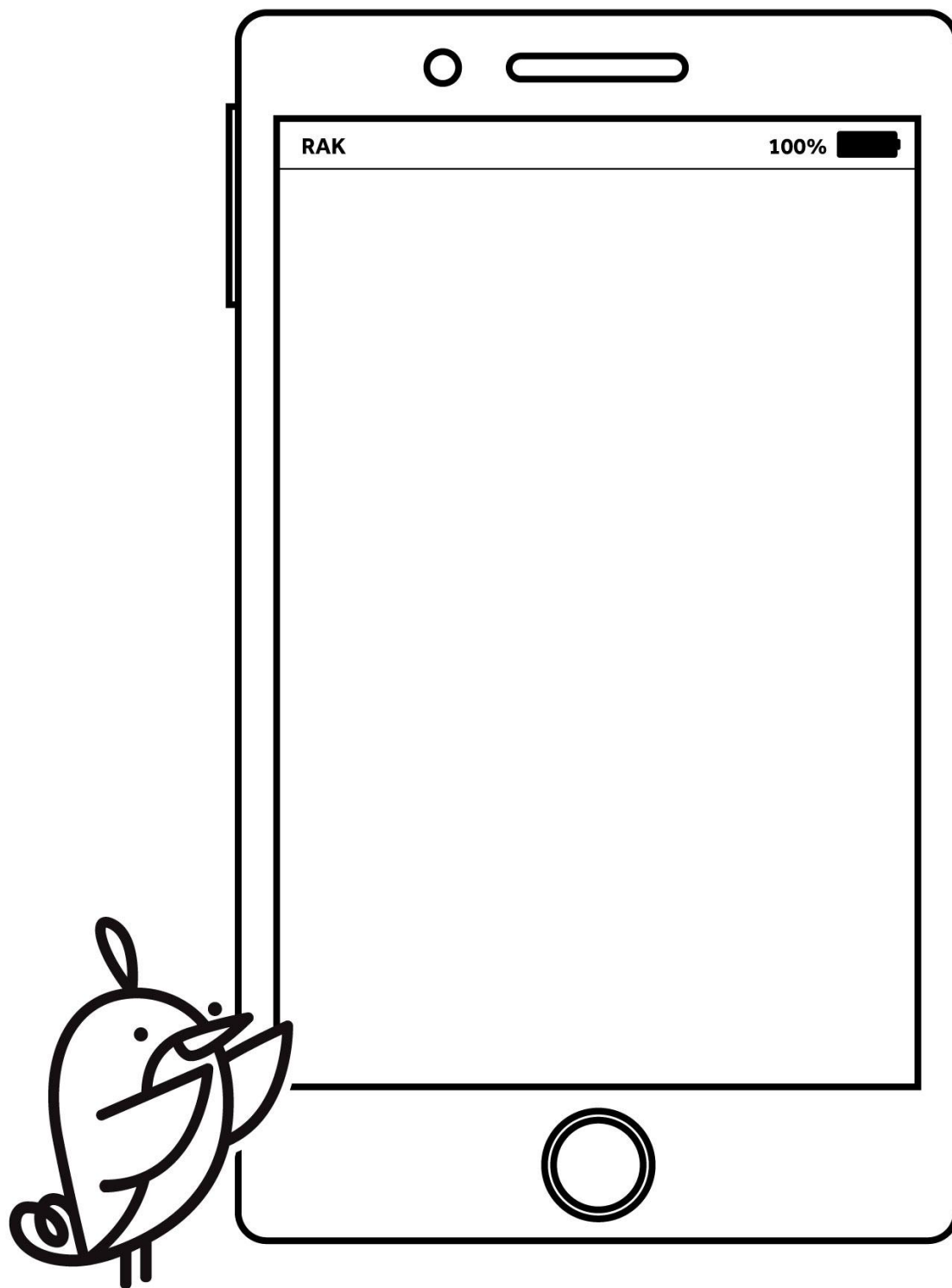
Ја бринем за своје #тело. Три начина на која бринем о свом телу:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

Ја сам захвалан за. Три ствари на којима сам захвалан о себи:

1. Ја могу _____.
2. Ја имам _____.
3. Ја сам _____.

my#selfie



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®