

Tea Time

Ова лекција се фокусира на бригу кроз манире. Ваше речи, ваши поступци и ваш општи став у интеракцији са другима могу да изразе бригу ако је љубазан и пун поштовања. Ученици ће креирати персонализовани подметач и учествовати у једноставној чајанки како би вежбали основне манире током obroka како би вежбали бригу о другима.

Брижни под-Концепт(и)

Саосећање, Услужност, Љубазност

Временски оквир лекције

45 минута.(Може се поделити на две лекције по 30 минута по жељи.)

Потребни материјали

- ☐ Ледени чај или врући чај
- ☐ Дикие шоље
- ☐ Сребрни прибор
- ☐ Папир Плоче
- ☐ Салвете (опционо)
- ☐ Грађевински папир
- ☐ Основни уметнички прибор

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 моћи да:

- Објасните како да покажете бригу користећи прикладне манире.
- Покажите исправне манире у окружењу obroka.
- Вежбајте услужност, љубазност и саосећање у групном окружењу.

Веза са наставником/негу самога себе

Саосећање и емпатија иду руку под руку. Када доживите тај налет саосећања, често сте у стању да истовремено изразите емпатију. Прошле недеље смо се фокусирали на обраћање веће пажње на оно што се често заборавља у вашој заједници. Ове недеље изазов иде још дубље. Изаберите једну особу у својој заједници са којом ћете саосећати и ставите се у њену кожу на један дан.

Какав је његов/њен дан? Са којим борбама би се он/она могао сусрести? Шта би могао бити врхунац дана? Ако је могуће, покушајте да живите један дан како би та особа. Ако то није могуће, покушајте да визуализујете дан или запишете то у дневник. Саосећање нас води да осећамо емоције. Међутим, права емпатија нам омогућава да се директно поставимо на место друге особе, са свим успонима и падовима, борбама и прославама. Ова једноставна вежба може вам помоћи да лакше практикујете емпатију са свим различитим људима како на локалном тако и на међународном нивоу.

Савети за различите ученике

- Унапред изрезани облици за подметаче за помоћ ученицима са изазовима финих моторичких вештина.
- Подијелите ученике у мешовите групе говорних способности током чајанке.



Објави

3-5 минута

- Нека ученици причају о времену када је неко бринуо о њима.
- Какав је био осећај бити збринут?
- Који ти је био омиљени део?
- Како можете користити услужност и саосећање да бисте се тако бринули за друге?



Инспири

Шта су манири?

7-10 минута

Објасните да су манири речи и радње које одлучите да користите када сте са другима.

Како разговарате са њима? Како их третирате? Како се понашате током оброка? Како показујете љубазност и поштовање? Како бринете о другима када сте са њима? Све су ово добра питања која треба да поставите себи када проверавате да ли имате добре манире!

Како изгледају добри манири?

5-7 минута

Објасните да су љубазне речи, поступци поштовања и пажљив став примери доброг понашања.

- Замолите ученике да дају примере лепог понашања. Запишите их на табли.
- Фокусирајте разговор на манире током оброка након што су исцрпљени сви примери великих размера.

Данас ћемо имати прилику да бринемо једни о другима кроз добре манире за столом!



Оснажити

30-60 минута

Ученици ће креирати персонализоване подметаче користећи основне облике, а затим ће учествовати у једноставној „чајанки“ током вашег уобичајеног времена за ужину како би вежбали добре манире за столом.

Део 1: Направите подметаче користећи правоугаонике и кругове. Шаблон је дат испод ако желите. Обавезно укључите део за тањир, виљушку, нож и део за кашику и локацију држача за чаше. Нека ученици обојају сваки облик. Ово ће обезбедити природну боју и преглед облика током активности.

У зависности од времена, можда ћете желети да поделите ову лекцију на два дана, или ово би се чак могло постићи пре и после паузе.

Део 2: Организујте чајанку да бисте вежбали бригу једни о другима кроз лепе манире.

- Поделите свој разред у мале групе (или користите постојеће груписане столове ако је могуће).
- У свакој групи, нека једно дете постави све шоље, друго постави тањире, а неколицина помогне око сребрног прибора.
- Дајте чај и грицкалице.
- Позовите ученике да вежбају правилно понашање за столом током ужине. Покажите ово прво за својим столом. Нагласите како једете (затворена уста), пијете (без срцања) и водите љубазан разговор (постављајте питања са поштовањем и сачекајте одговоре пре него што проговорите).
- Кружите током активности да бисте помогли у вођењу брижних ставова, љубазних речи и поступака поштовања.
- Подстицати брижне ставове током дела активности чишћења.



Одразити

5-7 минута

Да бисте проценили разумевање лепог понашања, поставите следећа питања и подстакните ученике да вам ПОКАЖЕ одговор:

- *Које љубазне речи можете користити када једете са неким?* (постављајте питања, чекајте одговоре)
- *Како се хранимо с поштовањем?* (затворена уста)
- *Како пијемо с поштовањем?* (без љускања)
- *Како можемо бити од помоћи пре, током и после јела?*



Идеје за проширење

- Ламинирајте своје подметаче и користите их за сваку ужину да бисте наставили са добрим манирима
- Проширење код куће: пошаљите подметаче кући и нека ученици објасне своје понашање својој породици током оброка

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Наставите ову дискусију додавањем лекције о исхрани која се фокусира на „Једење дуге“ кроз избор здраве хране. Миплате.гов има одличне ресурсе за проширење на ову област.

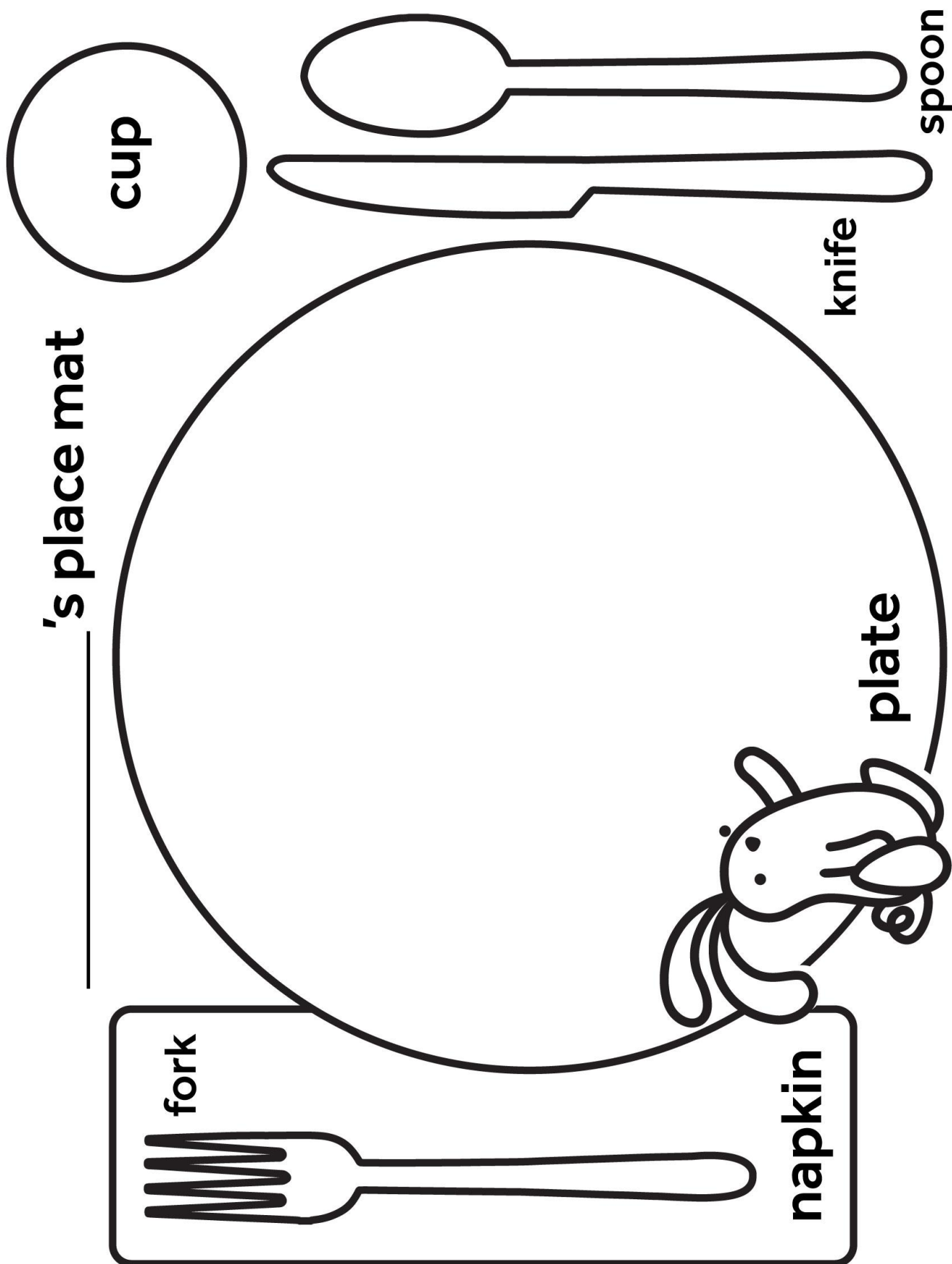


ДЕСИГНЕД БИ ЦАСЕЛ
КАО ПРЕПОРУЧЕНИ
ПРОГРАМ ЗА
СОЦИЈАЛНО И
ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ.

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.

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



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®