

# Behandla mig själv med vänlighet

Den här lektionen dyker djupare insjälvrpekt och hur studenter kan ta ägarskap över detta koncept. Eleverna kommer att skapa ett självrespektcollage med hjälp av ord (och bilder om så önskas) för att visa hur de kan visa självrespekt på en mängd olika sätt.

## Respektera underkoncept

Egenvård, vänlighet

## Lektionens tidsram

45 minuter

## Nödvändigt material

- ☐ Kartong eller kartong för varje elev
- ☐ Tidningar eller tryckta bilder
- ☐ Lim fastnar
- ☐ Sax
- ☐ Grundläggande konstillbehör

## Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandarder och gemensamma centrala statliga standarder. Vänligen se [Standardkarta](#) för mer information.



DESIGNERAD AV CASEL  
SOM ETT REKOMMENDERAT PROGRAM  
FÖR SOCIALT OCH EMOTIONELLT LÄRANDE.  
Se sista sidan för detaljer.

## Lektionens mål

Eleverna kommer att:

- Förklara hur egenvård visar respekt för sig själv.
- Identifiera hur de kan behandla sig själva med vänlighet och respekt.

## Läraranslutning/Självvård

När vi dyker in i den här enheten, ta dig tid att fråga dig själv: "Hur visar jag respekt för mig själv? Hur utövar jag egenvård?" Du måste fylla på dig själv först innan du har något att erbjuda dina elever! Försök att skapa ett positivt mål relaterat till egenvård varje skoldag för att säkerställa att du placerar dina behov överst på listan. Några exempel kan vara: "Jag väljer att enbart fokusera på att äta under min lunchrast (och inte betygsätta papper!)", eller "Jag väljer att skriva en positiv bekräftelse på tavlan varje morgon för att påminna mig själv (och alla som läser den) att var och en av oss är en värdefull medlem av vårt klassrum och skolgemenskap."

### Tips för olika elever

- Inkludera enkla bilder tillsammans med grundläggande text för sätt att visa självrespekt (ord och handlingar)
- Gör ett personligt självrespektcollage för att visa klassen som exempel.
- Förskriv elevernas namn på deras tavlor om det behövs.
- Låt avancerade skribenter dela upp kollaget i 6 sektioner och gratis skriva olika sätt att visa självvård genom handlingar och ord.



## Dela med sig

2-3 minuter

Om så önskas, låt eleverna samlas i ditt samhälle/bibliotekområde. (Du kan fråga gruppen när de sitter vid deras skrivbord också). Be dem dela med sig av ett exempel på hur de visade självrespekt den här veckan i skolan.

- Om du slutför RAK-anteckningsböckerna (se det första projektet i denna enhet), be varje elev dela med sig av något de ritat eller skrivit ner.



## Inspirera

### Översikt över självrespekt

5 minuter

Förklara att fokus idag ligger på självrespekt. Vår klass kommer att gå djupare för att utforska detta koncept och hitta sätt att vara snälla mot oss själva genom handlingar och ord. Påminn dem om definitionen av självrespekt du skapade för din klass. Här är manuset från föregående lektion i denna enhet:

Självrespekt; Respekt börjar med dig själv! Att vara snäll och respektfull mot din kropp och själ hjälper dig att känna dig lycklig och vara redo att visa samma nivå av respekt mot andra när du kommer till skolan. (Exempel inkluderar att äta frukost, bära rena kläder, få mycket sömn, etc.)

### T Chart- Självrespekt

5-7 minuter

Använd din interaktiva skrivtavla eller ett stort papper, skapa ett T-diagram som framhäver sätt att visasjälvrespekt använder både ACTIONS och WORDS. Låt eleverna brainstorma idéer för egenvård i båda kapaciteterna.

- *Hur kan vi visa oss själva respekt genom våra handlingar? (behandla oss med vänlighet, äta hälsosamt, etc.)*
- *Vilka vänliga ord kan vi säga till oss själva för att visa självrespekt? (Jag är stark, smart, snäll, etc.)*

Listan kan vara så lång och fantastisk som de önskar. Målet här är enkel brainstorming för att få sina idéer att flöda.



## Bemyndiga

20 minuter

Eleverna kommer att skapa personliga collage med tjockt papper eller kartong. De kommer att fokusera på HANDLINGAR och ORD som visar självrespekt. Om du skapade ett exempel, förklara dina vänliga handlingar och ord som uppmuntrarsjälvrespekt.

- Låt eleverna skriva sina namn med versaler i mitten av kartongen. Uppmuntra dem att lämna utrymme runt sitt namn så att det inte döljs när de skapar sitt collage.
- Tillhandahåll tidskrifter, Clip Art, etc., om möjligt för bilder som visar människor som agerar eller talar vänligt mot sig själva.
- Eleverna kan också rita bilder.
- Eleverna kan skriva ord/fraser som visar självrespekt.
- Eleverna ska kunna förklara sina val och hur de förhåller sig tillbaka till självrespekt.



## Reflektera

5 minuter

Låt varje elev dela 2-3 delar av sitt collage med klassen. Uppmuntra andra att räcka upp handen i samförstånd om de också hade liknande handlingar eller ord med självrespekt i sitt collage.

*Att behandla oss själva med vänlighet och respekt är lika viktigt som att visa vänlighet mot andra! Kom ihåg att alltid ta dig tid att behandla dig själv med vänlighet. Du kommer att visa andra hur du förtjänar att bli behandlad och de kommer att göra detsamma!*



## Förlängningsidéer

- Eleverna kan fästa sina collage på sitt skrivbord, vagn eller stol för daglig uppmuntran.
- Skicka hem collagen och uppmuntra eleverna att diskutera sitt collage med en familjemedlem. Låt eleverna rapportera ett sätt som en familjemedlem kan visa självrespekt till sig själva som de inte tänkte på.

RAK Notebook Frågor (Se RAK Notebook Project i den här enheten för mer information)

- Tycker du att det är lättare att vara respektfull mot dig själv eller andra? Varför?
- Tillåt eleverna att gratis rita eller journalföra sina svar på denna uppmaning. Uppmuntra fullständiga meningar och konkreta exempel.



DESIGNERAD AV CASEL  
SOM ETT  
REKOMMENDERAT  
PROGRAM FÖR SOCIALT  
OCH EMOTIONELLT  
LÄRANDE.

Samarbetet för akademiskt, socialt och emotionellt lärande (CASEL) har granskat evidensbaserade SEL-program sedan 2003. Kindness in the Classroom® uppfyller CASELs SELECT-program och ingår i CASEL Guide till effektiva sociala och känslomässiga lärandeprogram.

Kindness in the Classroom® uppfyllde eller överträffade alla CASELs kriterier för högkvalitativ SEL-programmering. Kindness in the Classroom® fick CASELs högsta beteckning för högkvalitativ SEL-programmering.

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