

Mod att vara JAG!

Denna första lektion i Courage-enheten sätter fokus på vänlighet som den ultimata formen av mod. Den här lektionen börjar med att lyfta fram det mod som behövs för att vara oss själva även när vi är ensamma i våra föredragna aktiviteter. Eleverna kommer att identifiera en unik egenskap/preferens de har som de har varit blyga eller ovilliga att dela med andra.

Vänlighetskoncept

Mod, vänlighet

Lektionens tidsram

45 minuter

Nödvändigt material

- ☐ Lima bönmall (se nedan)
- ☐ *A Bad Case of the Stripes* av David Shannon
- ☐ Skrivmaterial

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:

- Identifiera unika egenskaper och intressen hos sig själva.
- Använd mod att vara sig själva, även när de är ensamma om sina preferenser.

Läraranslutning/Självvård

Många människor associerar termen "mod" med att vara stark, stå emot förtryck och kämpa för det som är rätt. Även om alla dessa definitioner faktiskt hänvisar till olika typer av mod, finns det ytterligare ett fokus som är lika värdefullt: modet att svara med vänlighet. Denna enhet kommer att fokusera på vänlighet som en form av modigt agerande. Din förmåga att ingjuta vänlighet i ditt dagliga liv är det modigaste du kan göra för dig själv. När dina tankar förändras förändras dina beteenden vilket i slutändan leder till en positiv förändring även hos dem runt omkring dig. Denna vänlighetskedjereaktion börjar med dig! Den här veckan, skriv ut en särskilt vänlig tanke om dig själv och lägg upp den på din badrumsspegel. Upprepa det för dig själv högt varje gång du läser det. Till en början kan detta kännas jobbigt och onödigt. Men ju mer du hör vänliga ord högt, desto mer sannolikt är det att du internaliserar dem. Hur kan du vara snäll mot dig själv idag?

Tips för olika elever

- Låt eleverna rita en bild av deras unika kvalitet eller intresse.
- Para ihop eleverna under aktiviteten för att dela sina svar på en mindre nivå innan hela klassen delar.



Dela med sig

3-5 minuter

Under vår senaste enhet fokuserade vi på ansvar. Låt oss se över hur ansvar ser ut i olika situationer.

Hur kan vi ta ansvar...

- I köket?
- I våra sovrum?
- På bussen?
- På lekplatsen?
- I cafeterian?

När vi gör ansvarsfulla val visar vi vänlighet mot andra och vårt utrymme!



Inspirera

Vad är mod?

5-7 minuter

Förklara att mod betyder att du är modig när du står inför nya eller svåra omständigheter. Denna enhet kommer att fokusera på det mod som behövs inom oss själva, med andra och när det gäller vårt samhälle. Vi avslutar med den ultimata typen av mod: vänlighet! När vi använder mod för att vara snälla mår vi bättre om oss själva och hjälper andra att må bättre också!

- Mod att vara dig själv: Det kanske låter dumt, men det krävs mod att vara dig själv. De flesta av oss tänker inte på hur vi behandlar oss själva, men vänlighet börjar faktiskt med de saker du säger och gör mot dig själv först! Om du inte kan vara snäll mot dig, hur kan du då förvänta dig att vara snäll mot andra? Så hur hänger detta ihop med mod? Det krävs mod att vara DU hela tiden! Ibland kommer andra inte att gilla det du gillar eller kanske gör narr av dig för att du ser ut eller beter dig annorlunda. Du kan använda mod för att förbli trogen din tro, även när du kanske inte passar in.



Bemyndiga

20 minuter

Courage story: *A Bad Case of the Stripes* av David Shannon

Läs högt länk: <https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=cKaQXmRvpwv>

Den här historien handlar om en tjej som heter Camilla som desperat vill passa in och vara som alla andra. I sin strävan att bli som dem förlorar hon det som gör henne unik! Till slut använder hon mod för att vara sig själv genom att erkänna en unik preferens hon har som andra i hennes klass föraktar: limabönor! När du har läst berättelsen, använd följande frågor för att vägleda en diskussion:

- Hur kände Camilla den första dagen i skolan? Vad oroar du dig för när du börjar ett nytt betyg?
- Vad var Camillas huvudsakliga fokus under hennes första skoldag?
- Vad hände med henne?
- Vad orsakade hennes "case of the stripes"?
- Hur kunde hon "bota" sitt fall från ränderna?

Natt vi har läst den här historien, låt oss tänka på tider i våra liv som vi också har hade ett "dåligt fall av ränderna". Om det finns tid, ge en personlig upplevelse som relaterar till dig själv, antingen som uppväxt eller som lärare. Här är ett exempel: "När jag började undervisa ville jag bli den allra bästa läraren av alla. Jag såg många av de andra lärarna använda handrörelser för att hjälpa eleverna komma ihåg nya begrepp. Jag bestämde mig för att det måste vara det enda sättet att vara den "coola" läraren, så jag testade det. Gissa vad? Jag var FRUKTANSVÄRD! Mina elever var alltid förvirrade och mina handrörelser gjorde dem upprörda eftersom jag inte visste vad jag gjorde. Jag hade ett "dåligt fall av ränder" eftersom jag försökte vara som alla andra lärare i min årskurs! Jag insåg äntligen att min speciella talang, och en som jag var ganska blyg för i början, var att göra små låtar för att hjälpa oss alla att komma ihåg. Min "limaböna" var mina sånger! När jag väl slutade och använde min sångtalang kunde jag bli den bästa läraren jag kunde vara. Det krävdes mod att vara mig själv, även om det var annorlunda än alla andra lärare.

Ge varje elev en tom limaböna. På ena sidan, låt dem skriva eller rita ett tillfälle då de hade ett "dåligt fall av ränder" genom att följa folkmassan och göra vad alla andra ville, istället för vad de personligen ville. Å andra sidan, skriv eller rita något unikt om dig själv; något du tycker om eller som gör dig upphetsad, men som kan få dig att sticka ut från dina vänner. (Jag älskar mattehastighetstester, även om alla hatar dem!).



Reflektera

5 minuter

När du är klar med limabönorna samlar du dem och läser upp dem för klassen. Om tiden tillåter, låt klassen gissa vilken unik egenskap som tillhör varje elev.

- Ge positiv feedback till eleverna när de identifierar sig själva.
- Påminn dem om att bara handlingen att dela en personlig egenskap kräver mod!

När vi blir äldre kan det bli svårare och svårare att vara oss själva. Det krävs mod att vara dig själv, även inför grupptricket från våra vänner. Men det är de unika egenskaperna som gör var och en av oss speciell! Visa vänlighet mot dig själv den här veckan genom att använda mod för att stå upp för det du tror på. Det är okej att vara annorlunda!



Förlängningsidéer

- Skapa en "Courage to Be Me"-anslagstavla med en jättebild på omslaget till historien i mitten. Lägg till alla limabönorna på anslagstavlan för att lyfta fram unika egenskaper som finns i ditt klassrum.
- Isjung en påse bönsooppmix, markera hur många olika typer av bönor som utgör denna smaskiga soppa. Ta dig tid att identifiera alla bönorna med hjälp av bilder och böcker och koka sedan om möjligt soppan!

RAK Notebook Prompt (se RAK Notebook Project i Respect-enheten för mer information):

- Rita en fyrkant i mitten av din anteckningsbok. Se till att den är väldigt stor så att du kan skriva inuti.
- På toppen av torget skriver du MOD.
- Dela din ruta i 3-5 ränder.
- Färga varje ränder en annan färg.
- Skriv en unik personlig egenskap om dig själv på varje rand.



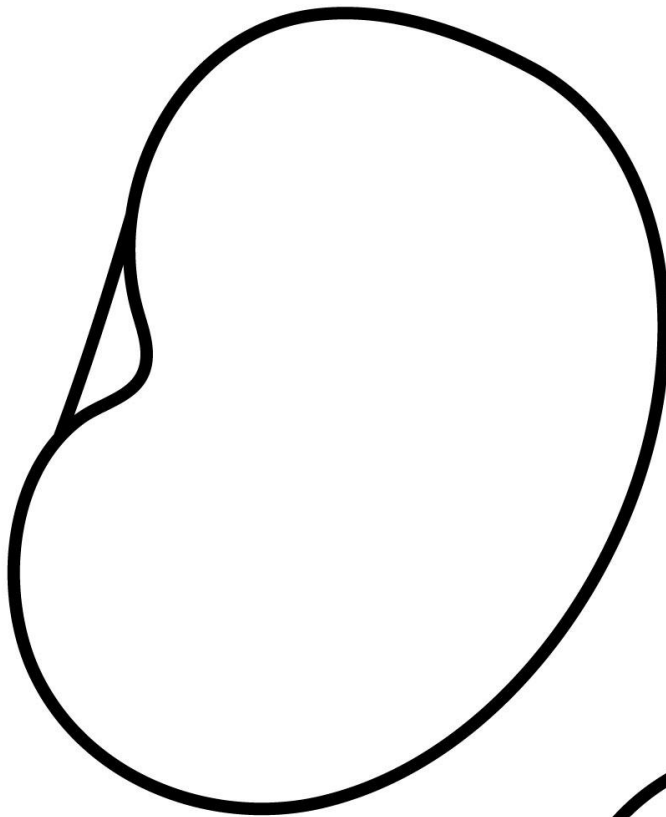
DESIGNERAD AV CASEL
SOM ETT
REKOMMENDERAT
PROGRAM FÖR SOCIALT
OCH EMOTIONELLT
LÄRANDE.

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.

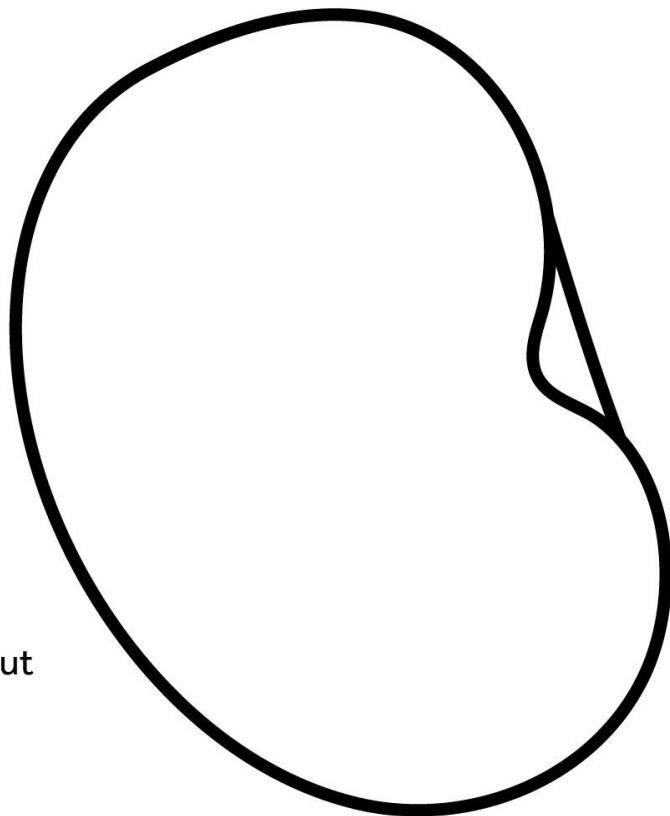
Kindness in the Classroom® uppfyllde eller överträffade alla CASELs kriterier för högkvalitativ SEL-programmering. Kindness in the Classroom® fick CASELs högsta beteckning för högkvalitativ SEL-programmering.

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

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



Write or draw a time when you had a bad case of the 'stripes' by following the crowd and doing what everyone else wanted, instead of what you personally wanted.



On this side, write or draw something unique about yourself—something you enjoy or that excites you, but might make you stand out from your friends.