

# Dags för te

Den här lektionen fokuserar på att bry sig genom sätt. Dina ord, dina handlingar och din övergripande attityd när du interagerar med andra kan förmedla omtanke om det är snällt och respektfullt. Eleverna kommer att skapa en personlig bordstablett och delta i en enkel tebjudning för att öva på grundläggande sätt under måltiderna för att utöva omsorg om andra.

## Omtänksam under-Koncept

Medkänsla, Hjälpsamhet, Vänlighet

## Lektionens tidsram

45 minuter.(Kan delas upp i två 30 minuters lektioner om så önskas.)

## Nödvändigt material

- ☐ Iced Tea eller Hot Tea
- ☐ Dixie koppar
- ☐ Bestick
- ☐ Papperstallrikar
- ☐ Servetter (valfritt)
- ☐ Konstruktionspapper
- ☐ Grundläggande konsttillbehör

## 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 kunna:

- Förklara hur man visar omsorg genom att använda rätt sätt.
- Demonstrera korrekt sätt i en måltidsmiljö.
- Öva hjälpsamhet, vänlighet och medkänsla i en gruppmiljö.

## Läraranslutning/Självvård

Medkänsla och empati går hand i hand. När du upplever den där medkänslan kan du ofta uttrycka empati samtidigt. Förra veckan fokuserade vi på att uppmärksamma det som ofta glöms bort i ditt samhälle. Den här veckan går utmaningen ännu djupare. Välj en person i ditt samhälle att känna empati med och placera dig själv i deras skor för en dag.

Hur ser hans/hennes dag ut? Vilka kamper kan han/hon stöta på? Vad kan vara dagens höjdpunkt? Om möjligt, försök att leva en dag som den personen skulle göra. Om detta inte är möjligt, försök att visualisera dagen eller skriva en journal om den. Medkänsla får oss att känna känslor. Men sann empati tillåter oss att placera oss själva i den andra personens plats, med alla toppar och dalar, kamper och firanden. Denna enkla övning kan hjälpa dig att lättare öva empati med alla olika människor både lokalt och internationellt.

## Tips för olika elever

- Förskurna former för bordstabletter för att hjälpa elever med finmotoriska utmaningar.
- Dela upp eleverna i grupper med blandad talförmåga under tebjudningen.



## Dela med sig

3-5 minuter

- Låt eleverna prata om en tid då någon brydde sig om dem.
- Hur kändes det att bli omhändertagen?
- Vilken var din favoritdel?
- Hur kan du använda hjälpsamhet och medkänsla för att ta hand om andra på det sättet?



## Inspirera

### Vad är Manners?

7-10 minuter

Förklara att sätt är de ord och handlingar du väljer att använda när du är tillsammans med andra.

*Hur pratar du med dem? Hur behandlar du dem? Hur agerar du under måltiderna? Hur visar du vänlighet och respekt? Hur bryr du dig om andra när du är med dem? Det här är alla bra frågor att ställa till dig själv när du kollar efter bra uppförande!*

### Hur ser bra uppförande ut?

5-7 minuter

Förklara att vänliga ord, respektfulla handlingar och en omtänksam attityd alla är exempel på gott uppförande.

- Be eleverna att ge exempel på gott uppförande. Skriv ner dem på tavlan.
- Fokusera samtalet på uppförande under måltider efter att alla storskaliga exempel är uttömda.

*Idag ska vi få chansen att ta hand om varandra genom gott bordsskick!*



## Bemyndiga

30-60 minuter

Eleverna kommer att skapa personliga bordstabletter med hjälp av grundläggande former och kommer sedan att delta i ett enkelt "teparty" under din normala mellanmålstid för att öva på gott bordsskick.

**Del 1:** Skapa bordstabletter med rektanglar och cirklar. En mall finns nedan om så önskas. Se till att inkludera en tallrikssektion, gaffel-, kniv- och skedsektion samt mugghållarens placering. Låt eleverna färglägga varje form. Detta kommer att ge en naturlig färg- och formgenomgång under aktiviteten.

Beroende på tid kanske du vill dela upp den här lektionen över två dagar, eller detta kan till och med göras före och efter rasten.

**Del 2:** Ha en tebjudning för att öva på att ta hand om varandra genom gott uppförande.

- Dela upp din klass i små grupper (eller använd befintliga skrivbordsgrupper om möjligt).
- Inom varje grupp låter du ett barn ställa upp alla kopparna, ett annat ställa upp tallrikarna och flera hjälper till med besticken.
- Dela ut teet och snacks.
- Be eleverna öva på rätt bordsskick under mellanmål. Demonstrera detta först vid ditt bord. Betona hur du äter (stängd mun), dricker (ingen slurpande) och genererar vänliga samtal (ställ respektfulla frågor och vänta på svar innan du talar).
- Cirkulera under aktiviteten för att vägleda omtänksamma attityder, vänliga ord och respektfulla handlingar.
- Uppmuntra omtänksamma attityder under städningsdelen av aktiviteten.



## Reflektera

5-7 minuter

För att bedöma förståelsen av gott uppförande, ställ följande frågor och uppmana eleverna att VISA dig svaret:

- *Vilka vänliga ord kan du använda när du äter en måltid med någon?* (ställ frågor, vänta på svar)
- *Hur äter vi respektfullt?* (mun stängd)
- *Hur dricker vi respektfullt?* (ingen slurpande)
- *Hur kan vi vara till hjälp före, under och efter måltider?*



## Förlängningsidéer

- Laminera dina bordstabletter och använd dem för varje mellanmål för att fortsätta öva på gott uppförande
- Hemma-förlängning: skicka hem bordstabletterna och låt eleverna förklara goda seder för sin familj under en måltid
- Fortsätt denna diskussion genom att lägga till en näringslektion som fokuserar på "Eating the Rainbow" genom hälsosamma val av mat. Myplate.gov har utmärkta resurser för att expandera till detta område.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®



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/>

