

我的身体栖息地

责任单元的这一基础课程重点关注自律以及负责任的行为如何首先影响我们自己。本单元将有一个贯穿始终的主题，重点是负责任的决策和自律，以表现出对自我、他人和环境的责任。生命科学和音乐标准将得到解决通过研究 噪声的栖息地和环境的影响。每节课都将与责任、自律以及最终的善良相提并论。第一课的重点是做出负责任的决定来照顾我们的身体、思想和心灵：我们的身体栖息地。

仁慈理念
责任、自律、
栖息地、仁慈

课程时间
30-40 分钟

所需材料
☐ 个人栖息地讲义
☐ 给老师的讲义示例

标准地图

本课程符合 CASEL 能力、国家健康教育标准和共同核心州标准。请参阅 [标准地图](#) 了解更多信息。



由案件指定
作为推荐计划
用于社交和情感学习。
详情请参阅最后一页。

课程目标

学生将：

- 探索有关照顾我们的身体和思想的负责任和不负责任的决定。
- 识别身体栖息地的各个部分（身体、思想、心脏）并评估保持它们安全健康的方法。
- 探索我们如何才能对我们的身体和思想做出负责任的决定。

教师联系/自我照顾

作为一名教师，您负责数十名儿童的安全和教育。你每天如何准备上学？每个老师都需要提供某种类型的课程计划作为计划的证明。有效的规划远不止于此。根据课程天数和分配的时间限制来规划一个单元可以完全改变原来的课程。很多时候 我们教学的时间越长，我们的计划就越短。然而，每年我们都会收到一批全新的学生。本周，留出一些额外的时间来评估您当前的课程。他们有哪些特殊需求（包括优势和劣势）需要采取与过去几年不同的方法？如果这是您教学的第一年，请尝试根据学习风格而不是学术水平对学生进行分类。你可能会开始更加欣赏每个学生，这最终会导致老师以友善而不是沮丧的方式回应。

给不同学习者的建议

- 调整个人居住 讲义以反映身体限制的学生。考虑在网上找到一个坐在轮椅上的人的免费打印件或任何最能代表限制的东西。您可能需要先与学生会面，看看哪一个人居住 他/她更喜欢的讲义，因为没有行走能力并不意味着他/她没有腿需要照顾，等等。

分享

3-5分钟

我们今天将启动我们的责任部门。在所有课程中，我们将通过有关栖息地的讨论来谈论对自己、对他人和环境负责。有谁知道什么是栖息地吗？

根据您今年是否已经讨论过栖息地来调整这个问题。请学生反应。



没错！栖息地是人、动物和任何生物体(无论多小)的生存空间。我们都有栖息地——有些是我们自己的, 比如我们的卧室——有些是我们与他人共享的, 比如我们的教室。



启发

7-10分钟

我们准备去谈谈 关于责任意味着什么。有人能给我们一个很好的责任定义吗？

召集几位学生提出各种想法。

好的！责任意味着可靠地完成要求或期望您做的事情。这可能意味着我们早上要为上学做好准备。也许这意味着照顾宠物。也许这意味着做家务。也许它会照顾我们的东西, 比如确保我们晚上做作业, 我们的外套正确地挂在我们的储物柜空间里, 我们的桌子整理得井井有条。每个人都有他或她负责的事情。我们都依靠自己和他人去做正确的事情, 做被要求和期望的事情, 以及做有帮助的事情。这就是维持我们栖息地的原因运行顺利！最重要的是你要负责, 是你自己！

现在花一些时间思考、配对、分享。转向你的邻居, 谈论你有责任为自己做的事情——不是为了别人或你的家人——而是为了你自己, 这样你就能在自己的生活中保持健康和快乐。你的身体、思想和心灵的个人栖息地。一些例子可能包括刷牙以保持牙齿坚固; 洗澡或淋浴, 保持身体清洁; 做作业, 这样你就不会在学校落后; 读书, 让你的心智成熟; 自愿提供帮助, 让你的心得到成长更强, 或者定期去看医生检查！分享一些你负责和照顾自己的方法。

请学生反应。

在很多方面, 我们的身体、心灵和思想都是我们自己的 个人栖息地。这些是只有你才能去的地方。而且, 我们知道, 我们个人的成功取决于我们个人栖息地、身体、思想和心灵的健康。没有其他人能像你一样照顾你的身体、心灵和思想, 所以我们认真对待照顾自己的责任很重要！



赋能

15-20分钟

我们现在要完成一个身体图, 概述我们如何照顾我们的个人栖息地。分发我的个人栖息地 工作表。

我希望您思考一下我们迄今为止在其他单元中讨论过的内容: 尊重、关怀、包容性和正直。想想我们学到的关键想法。然后, 在你的身体图中, 画出或写下你做出负责任的选择的所有方式保持你的 个人栖息地(你的身体、思想和心灵)健康、安全和快乐。

这里是我的个人栖息地。

本课提供一个示例很重要, 这样学生就可以清楚地知道该做什么。使用下面的讲义创建一个示例, 向您的学生展示您的个人栖息地。

您可以看到如何...解释该图并指出您做出的负责任的决定以及它们影响身体(或思想或心脏)的哪个部分。



反映

5分钟

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

如果时间允许，让学生与全班同学分享他们的画作，可以通过学生志愿者的方式，也可以思考、结对、分享。

我们每天负责的许多事情可以帮助我们保持健康、快乐、坚强和可靠。如果我们做出不负责任或粗心的选择，我们的个人栖息地就会面临风险。有些栖息地如果被破坏是可以重建的，对吗？如果鸟巢在暴风雨中被毁，它可以重新建造一个。如果海狸的小屋被洪水冲毁，海狸可以重建它。有时我们的个人栖息地会受到伤害；我们折断肢体、割伤、生病。幸运的是，我们也有办法帮助我们修复身体的栖息地。但是，如果我们做出粗心的选择，那么我们就有可能损害我们的栖息地。例如，我们骑自行车时可能不戴头盔；也许我们睡眠不足，或者忘记按规定吃药。）负责任是一项艰巨的工作，但我们是照顾个人栖息地的最佳人选。让我们每天努力为我们的身体、思想和心灵做出良好、健康和负责任的选择。



扩展想法

- 将图表发送给学生回家，并要求他们向父母/监护人解释学生如何对自己的身体栖息地负责。然后，让家长/监护人提出如何帮助学生照顾他/她的个人栖息地的想法。例子可以包括 帮助用药、烹饪健康食品、带学生去看医生、确保学生得到足够的锻炼等。完成后，学生可以将图表带回课堂与其他人分享或提交以获得额外的学分/认可。

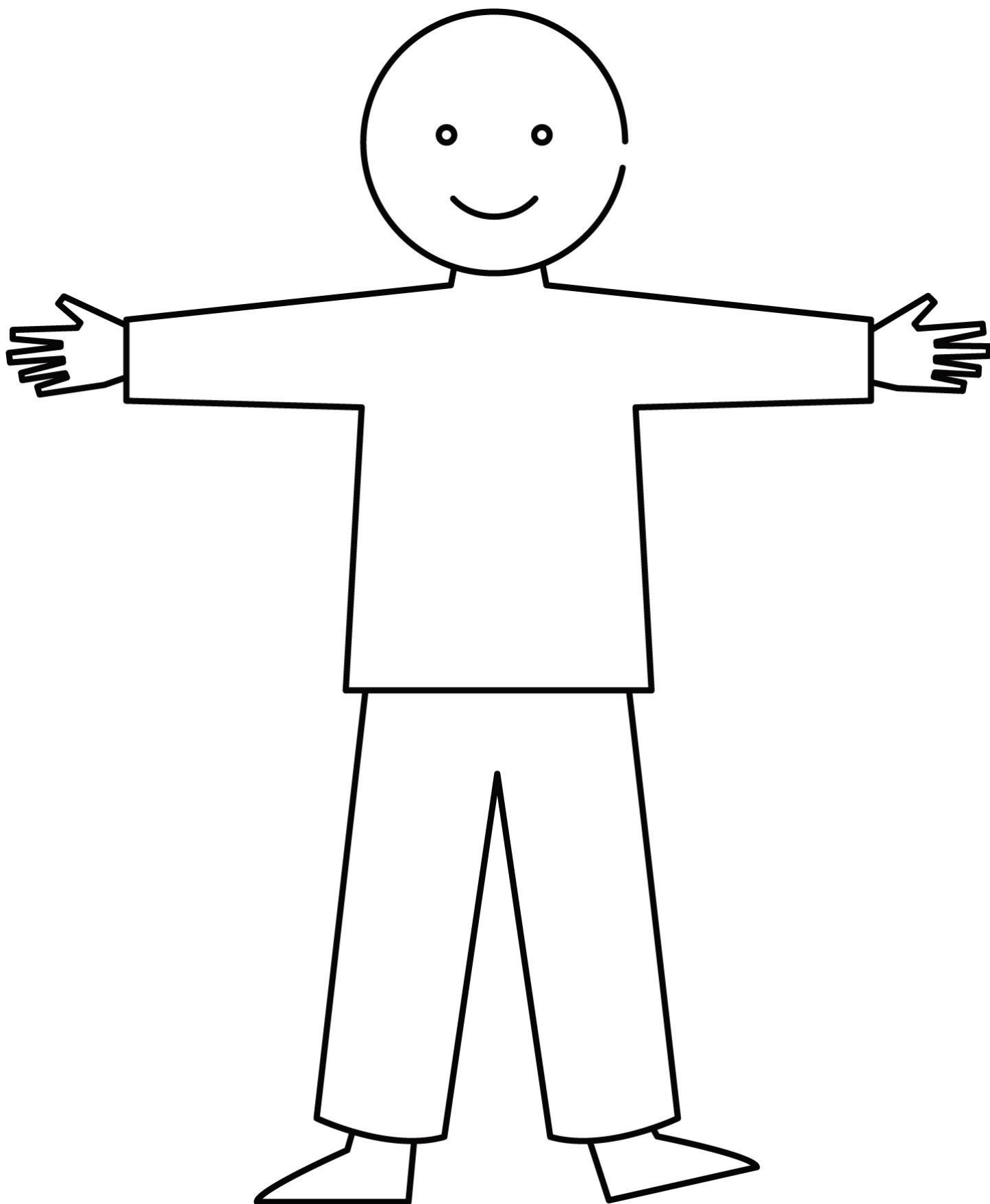


由案件指定
作为社交和情感学习的推荐
项目。

学术、社交和情感学习协作组织(卡塞尔)自 2003 年以来一直在审查基于证据的 SEL 计划。Kindness in the Classroom® 符合 CASEL 的 SElect 计划, 并包含在CASEL 有效社交和情感学习计划指南。

Kindness in the Classroom® 达到或超过了 CASEL 高质量 SEL 编程的所有标准。Kindness in the Classroom® 获得了 CASEL 高质量 SEL 编程的最高称号。

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



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

©随机善行基金会。版权所有。 www.randomactsofkindness.org | 页 5