

我是谁？

第一课介绍了包容性的主题，通过与合作伙伴合作更多地了解彼此，同时探索个人才能、梦想和奋斗。

包容性 子概念
善良

课程时间
45分钟

所需材料

- ☐ 我是谁？讲义(见下文)
- ☐ 铅笔
- ☐ 子大纲(仅适用于 RAK Interactive 笔记本)

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：

- 确定他们的才能、优势、梦想以及他们想要进一步改进或发展的领域。
- 利用包容性与伴侣建立信任，并创造一个分享个人想法和感受的诱人空间。

教师联系/自理

一旦我们成年，包容性这个话题常常被忽视。我们似乎错误地认为孤独、欺凌和拉帮结派已经成为过去。然而，一旦我们对不同的热门话题、性格类型和整体生活方式形成了自己的舒适度，这同样困难，甚至更困难。他们说你不能教老狗新把戏，但事实并非如此！这可能会更困难，但我们可以而且应该每天努力在友善中成长。本周，请仔细检查学校周围的环境。有没有你不熟悉的新老师？也许您是那位新老师并且感到非常害羞。本周确定 3 名人员以担任某些职务。也许这是一句古老的格言“为你在午餐时节省了一个座位”，邀请你在午餐时间去操场散步，甚至是一杯早晨咖啡来照亮他们的一天！你包容他人的努力肯定会成倍地增加你学校的善商。

给不同学习者的建议

- 将图形组织者折叠成手风琴样式，以便他们可以一次专注于页面上的一个问题。让他们展开页面以显示作业的下一部分。
- 允许学生向伙伴或老师口述他们的反应。



分享

5-7分钟

回顾上个月的概念(关怀)：

- 本周有一次你能够利用同理心设身处地为别人着想。
- 感觉如何？
- 本周您如何进行自我保健？

我们的关怀单位为我们提供了在该单位使用的出色技能。当我们关心他人时，我们自然会将他们纳入我们的活动中。



启发

什么是包容性

7-10 分钟

包容性是包容他人、邀请他们加入并张开双臂欢迎他们的行为。当你被排除在外时你感觉如何？您是否曾经要求参加游戏，但其他孩子拒绝了，或者更糟糕的是，他们嘲笑您？每次我们用善意的话语和公平包容他人时，都会让他们内心感觉良好。包括其他人是您每天所做的选择。请记住，当我们只选择自己最喜欢的朋友而忽略其他人时，我们是不公平的。我们没有践行包容性。让我们集思广益，讨论如何在一天中展现包容性（如果需要，您可以将答案写在黑板上）：

- 在我们的数学/阅读时间里，你如何表现出公平性？
- 在公交车上如何体现包容性？
- 怎样才能在操场上体现公平呢？
- 如何在特价期间表现出包容性？



赋能

20 分钟

我们将花一些时间了解我们的才能和优势。

让学生合作并向他们的合作伙伴询问活动表上的问题（以访谈方式）。此时，学生不需要在活动表上书写，而是与同学讨论他们的回答。进行切换，以便双方都有机会分享。这部分需要 10 分钟。四处走动并根据需要提供帮助。

现在您已经有机会与合作伙伴讨论您的回答，请填写活动表并记住没有正确答案！这是一个了解是什么让你成为你的机会！此部分需要 10 分钟。为可能需要的人提供听写帮助。



反映

5分钟

将全班同学重新聚集在一起, 并使用以下问题回顾活动:

- 专注于你的改变感觉如何?
- 你喜欢接受采访吗? 为什么或者为什么不?
- 您发现您的伴侣有哪些独特的品质?
- 你怎么 今天课间休息时是否具有包容性?

当你结交了好朋友并喜欢与他们共度时光时, 尝试让每个人都参与课堂可能会很困难。然而, 我们希望创建一个友善的教室, 让每个人都感到安全和特别。让我们共同努力, 全天践行包容性。当您发现有人被遗漏时, 请邀请他们加入您! 当你发现自己孤身一人时, 寻找其他朋友一起玩。当我们公平和包容时, 我们班上的每个人都喜欢来学校!



扩展想法

- 如果有时间, 可以通过让学生询问其他人来扩展此活动: 你喜欢我的哪些品质? 我应该多培养哪些才能?
- 在家扩展: 打印一份额外的“我是谁?”工作表并让每个学生采访家里的某个人。全班大声朗读每张纸并猜猜它属于哪个家族!

RAK Notebook 提示(有关更多详细信息, 请参阅“尊重”单元中的 RAK Notebook 项目):

- 将下面的儿童轮廓粘贴到笔记本上。填写 10-12 个关于你自己的积极品质。是什么让你独一无二? 你觉得最自豪的是什么? 使用你的“我是谁?”工作表来帮助您添加内容。
- 现在把孩子装饰得像你一样。慢慢来; 你的头发, 你的肤色, 你的衣服, 甚至你站的地方(什么区域带来你最快乐?) 都是有价值的细节!



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®

我是谁？

姓名

返回时间

外表的你和内在的你结合在一起，构成了真实的你。回答以下问题以全面了解您。将其视为您今天的快照。

我喜欢自己的一些事情是：

我最好的品质是：

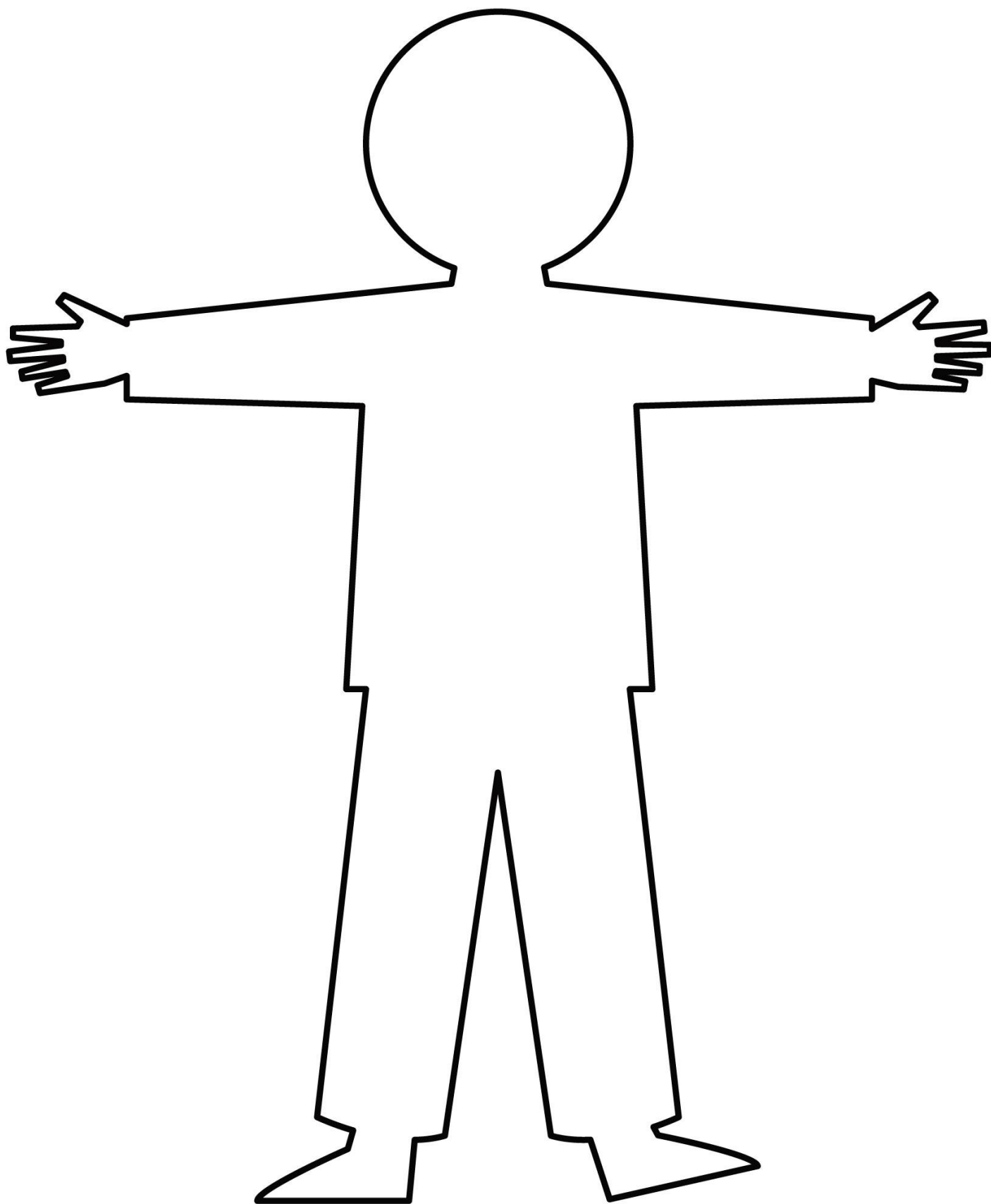
我擅长：

我想在以下方面变得更好：

我想要培养的人才：

我的秘密梦想是：

鉴于我今天的身份，当我长大后，我想成为：



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

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