

# 善待自己

本课深入探讨自尊以及学生如何掌握这个概念。学生将使用文字(如果需要,还可以使用图片)创建自尊拼贴画,以展示他们如何以各种方式表达自尊。

尊重子概念  
自理、善良

课程时间  
45分钟

所需材料

- ❑ 纸板或卡片纸  
对于每个学生
- ❑ 杂志或印刷图像
- ❑ 胶棒
- ❑ 剪刀
- ❑ 基本美术用品

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:

- 解释自我保健如何表现出对自己的尊重。
- 找出他们可以善待自己和尊重的方式。

## 教师联系/自我照顾

当我们深入学习这个单元时,花点时间问自己:“我如何尊重自己?我该如何练习自我保健?”你必须先充实自己,然后才能为学生提供任何东西!尝试在每个上学日制定一个与自我保健相关的积极目标,以确保您将自己的需求放在首位。一些例子可能是,“我选择在午休期间只专注于饮食(而不是成绩卷!)”,或者“我选择每天早上在黑板上写下积极的肯定,以提醒自己(以及每个阅读它的人)我们每个人都是课堂和学校社区的宝贵成员。”

### 给不同学习者的建议

- 包括简单的图片和基本文字,以表达自尊(言语和行动)
- 完成一幅个人自尊拼贴画,以向全班展示。
- 如果需要,可以在黑板上预先写下学生的名字。
- 让高级作家将拼贴画分为 6 个部分,并自由地写出不同的方式,通过行动和言语来表达自我关怀。



## 分享

2-3 分钟

如果需要,让学生聚集在您的社区/图书馆区域。(您也可以在小组办公桌前询问)。请他们分享本周如何在学校表现出自尊的例子。

- 如果您正在完成 RAK 笔记本(请参阅本单元的第一个项目),请要求每个学生分享他们画或写下的东西。



## 启发

自尊概述

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

5分钟

说明今天的重点是自尊。我们班将更深入地探讨这个概念，并找到通过行动和言语善待自己的方法。提醒他们的定义自尊 您为班级创建的。以下是本单元上一课的脚本：

自尊；尊重从自己开始！善待并尊重您的身体和思想将帮助您感到快乐，并准备好在您来到学校时对他表现出同样程度的尊重。（例如吃早餐、穿干净的衣服、充足的睡眠等）

#### T 图表-自尊

5-7分钟

使用交互式白板或一张大纸，创建一个 T 形图，突出显示显示的方式自尊 同时使用行动和言语。让学生集思广益，以两种身份进行自我保健。

- 我们如何通过行动表达对自己的尊重？（善待自己、健康饮食等）
- 我们可以对自己说哪些客气话来表达自尊？（我坚强、聪明、善良等等）

这个清单可以很长，也可以很奇特，只要他们愿意。这里的目标是简单的头脑风暴，让他们的想法流动。



## 赋能

20 分钟

学生将使用厚纸或卡片纸创作个人拼贴画。他们将专注于表现自尊的行动和言语。如果你举了一个例子，请解释一下你的善举和鼓励的话自尊。

- 让学生用大写字母将自己的名字写在纸板中间。鼓励他们在名字周围留出空间，这样他们在创作拼贴画时就不会被掩盖。
- 如果可能的话，提供杂志、剪贴画等描绘人们善意地自言自语的图片。
- 学生还可以画画。
- 学生可以写下表达自尊的单词/短语。
- 学生必须能够解释他们的选择以及他们如何与自尊联系起来。



## 反映

5分钟

让每个学生与全班分享他们拼贴画的 2-3 个部分。鼓励其他人举手表示同意 如果他们的拼贴画中有类似的自尊行为或词语。

善待自己和尊重他人与善待他人同样重要！记住总是花时间善待自己。您将向其他人展示您应该如何受到对待，他们也会这样做！



## 扩展想法

- 学生可以将自己的拼贴画贴在桌子、小房间或椅子上，作为日常鼓励。

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

- 将拼贴画寄回家并鼓励学生与家人讨论他们的拼贴画。让学生以家庭成员能够展示的一种方式报告 自尊他们自己没有想到。

RAK 笔记本问题(有关更多详细信息, 请参阅本单元中的 RAK 笔记本项目)

- 您认为尊重自己还是尊重他人更容易? 为什么?
- 允许学生自由画出或记录他们对此提示的答案。鼓励使用完整的句子和具体的例子。



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/>