

我关心我的#Selfie

了解表达感激之情是善待自己的一种方式，因为它能够减轻压力并提高整体士气，这是一个非常重要的教训。在本课中，学生重点关注确定他们照顾自己的思想和身体的方式，并确定他们感激的三件具体的事情(关于他们自己)。

关爱子概念
同情，善良

项目时间表
25-30分钟

所需材料

- ❑ 您将在本单元的项目 #1 中使用 #selfie 绘图作为布告栏创意，因此鼓励学生尽力而为，使用鲜艳的颜色并签名。
- ❑ 打印#selfie 工作表，每位学生一份(见下文)
- ❑ 蜡笔、用于为自拍照着色的记号笔

课程成果：

学生将：

- 确定他们照顾身心的方式。
- 找出他们自己值得感激的事情。
- 将自我保健思维应用到他们的生活中。

给不同学习者的建议：

- 如果学生无法写出答案，鼓励他们画出答案。
- 让学生分组工作以帮助产生创意

分享：

到目前为止，在本单元中，我们一直在讨论通过尊重的沟通以及避免传播谣言和八卦来关心自己和他人意味着什么。我们还讨论了真诚或真实的道歉意味着什么，以及我们如何原谅某人。让我们做一些回顾。利用这段时间进行快速的大群体理解力检查。

- 什么是谣言？
- 谣言与流言蜚语有何不同？
- 三种沟通方式是什么？
- 真诚道歉的四个步骤是什么？
- 分为哪四个步骤饶恕？

启发：

然而，为他人提供照顾的一部分就是为我们自己提供照顾的能力。我们马上在单位里讨论了这个问题。有人记得我们所说的照顾自己吗？我们称之为自我保健。

想一想。如果你自己都照顾不好，你怎么会有精力去照顾别人呢？你不会的！

所以，今天，我们将思考我们照顾自己的所有方式，并思考那些让我们与众不同的事情。具体来说，我们将研究如何照顾我们的思想和身体。

考虑在白板上集思广益，讨论如何照顾我们的思想和身体的不同想法，以便学生为自己完成工作表做好准备。

心灵：善待他人、心存感激、充足的睡眠、做拼图、上学、阅读、深呼吸、学习新东西、学习另一种语言、玩学习游戏、观看教育电视、演奏乐器、说出关于自己的真相和其他人，停止流言蜚语和谣言，道歉，原谅。

身体：充足的睡眠、锻炼、吃水果和蔬菜等健康食品、跳舞、帮助做家务、课间活动活跃、参加体育课、骑自行车、参加运动、道歉和原谅(是的，有当我们这样做时，身体健康就会受益！)

授权：

分发“我关心我的#Selfie”工作表，让学生完成/查看工作表上的说明。

学生可以独立或小组进行半指导练习。这可能是一种有趣的方式，可以观察他们如何将迄今为止所学到的照顾他人的知识转移到照顾自己上；从一个小组到另一个小组，看看他们在讨论什么。

作为模特，请考虑为自己填写一份#selfie 工作表。无论如何，您都会想要一个用于公告板的。

反映：

如果学生完成了工作表，您可以让他们分享他们的工作，或者，如果您将学生分组进行头脑风暴会议，让他们在这些小组中工作并在工作结束时分享他们的成果。这些内容应出于项目 #1 中的公告板的目的而完成，因此您可能需要给学生额外的时间来完成或要求学生在家完成。

根据学生是否完成作业表来定制总结消息。提醒学生，他们能做的最重要的事情就是照顾自己！如果他们不首先照顾自己，他们就无法照顾别人。



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/>

我关心我的#Selfie

花一些时间思考一下如何照顾自己，然后执行以下操作：

1. 在下面的智能手机屏幕上画一张#selfie 的照片。
2. 回答下一页有关您如何照顾#mind 和#body 的问题。
3. 回答关于你对自己的哪些方面#thankful 的问题。
想想你能做的事情、你拥有的事情以及你是谁。

我关心我的#Mind。我关心自己心灵的三种方式：

1. _____。
2. _____。
3. _____。

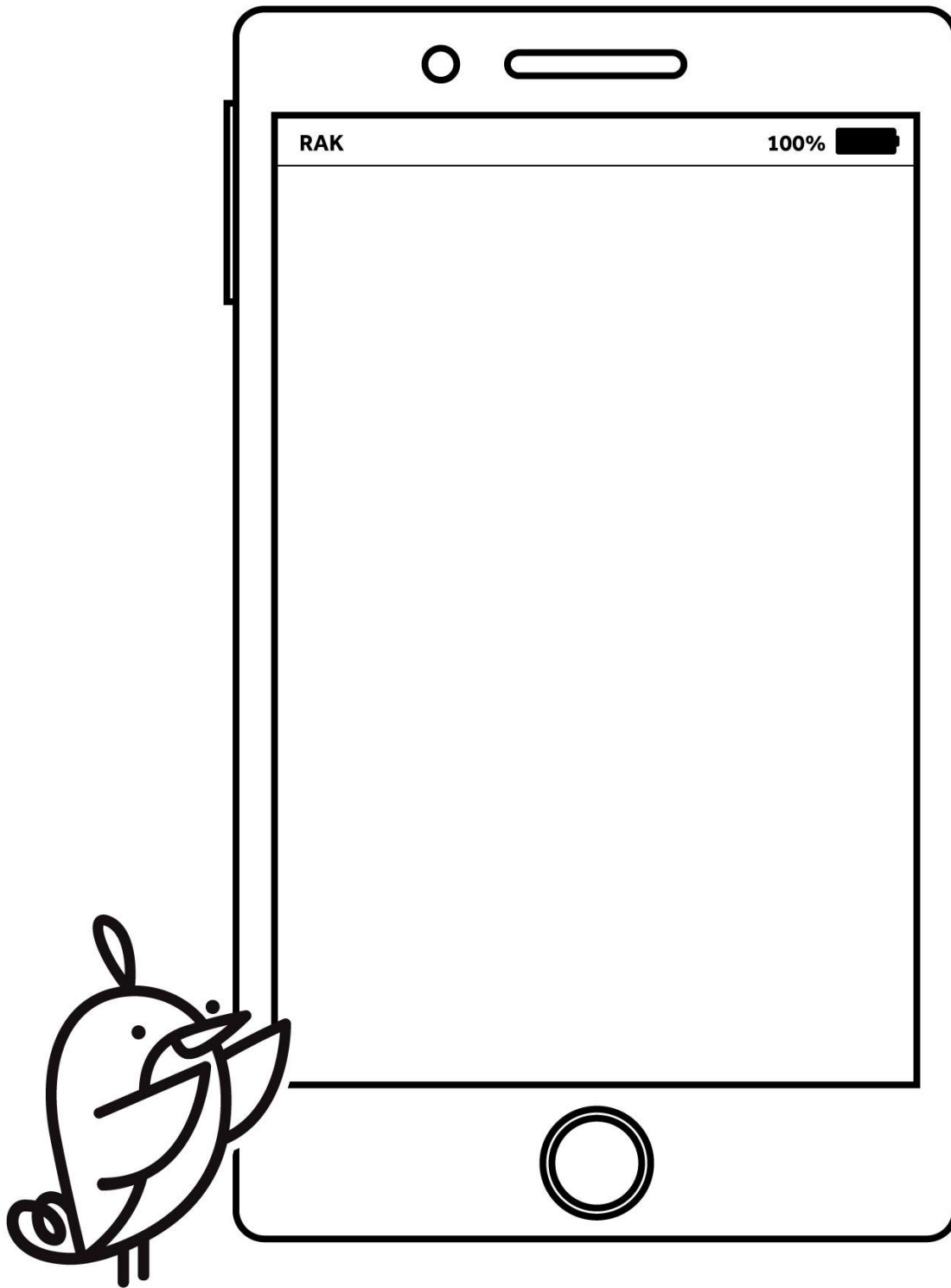
我关心我的#Body。我护理身体的三种方式：

1. _____。
2. _____。
3. _____。

我很感激。我对自己感恩的三件事：

1. 我可以 _____。
2. 我有 _____。
3. 我是 _____。

my#selfie



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

©随机善行基金会。版权所有。 www.randomactsofkindness.org | 页 4