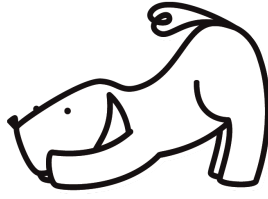


Respect



家长和监护人您好，
欢迎来到我们课堂善良课程的第一单元。在接下来的 6 周内，我们将学习有关尊重的所有内容。我们每周将用 30 分钟的时间进行主课，并在整个星期中安排一些 15 分钟的迷你课程，以帮助您的孩子更深入地理解这个概念。我们将以一个我们大家共同努力的项目来结束本单元。由于今年许多学生已经了解这个主题，因此我们将更深入地探讨以下主题：

本单元的目标

- ✓ 利用健康的自我保健策略来展示自尊
- ✓ 从生物学和大脑的角度扩展对尊重的理解
- ✓ 认识到尊重是一项基本人权

话题	我们将要探讨的问题	您可以如何提供帮助
自尊与心态	<ul style="list-style-type: none"> ● 我们如何表达自己的尊重？ ● 我们如何善待自己？ ● 我们如何才能将自己的心态从固定型思维转变为成长型思维？ 	与您的学生讨论在您所想、所说和所做的一切事情中尊重自己的重要性！尊重从您开始。还要问他们固定型思维模式与成长型思维模式意味着什么。然后评估：你的心态是固定的还是流动的？
自我形象和自尊	<ul style="list-style-type: none"> ● 是什么影响我们的自我形象和自尊？我们如何才能对两者拥有健康的愿景？ 	想想你的感受并谈论你自己。您是否在传达健康的自我形象和自尊信息？随着八年级学生的身体和思想的变化和发展，在家中强化对思想和身体积极的信息至关重要。
尊重是一项人权	<ul style="list-style-type: none"> ● 我们如何才能确保世界各地的每个人都得到他或她应有的尊重？ 	我们常常认为尊重是必须赢得的东西，而不是固有的权利。但实际上，每个人都有权受到尊重，除非他或她滥用或无视这项权利。人们很容易因为表面差异而否定尊重他人的想法，但我们需要记住，尊重首先是一项基本人权。

在家试试这个！

作为一个家庭，每个人都会讨论一件他或她认为你不能做或不能做好的事情。然后，设定一个目标去做那件事！你必须相信你可以增长你的知识、技能和能力（成长心态）——然后努力实现它。写下您的目标并将其张贴在其他家庭成员可以让您负责的地方。如果您想了解更多有关成长心态的信息，请咨询您的八年级学生！

时间这只是一个开始！我们将全年努力完成“课堂友善”课程。请使用本讲义和家庭活动加入我们的旅程，作为与您的学生就我们的单元概念进行联系的方式。在我们前进的过程中，如有任何问题或意见，请随时与我联系。

真挚地，