

كيف أهتم بي

يتعمق هذا الدرس بشكل أعمق في احترام الذات وكيف يمكن للأطفال الصغار تولي هذا المفهوم. سيعمل الطلاب معًا لتحديد خمس طرق مختلفة يمكنهم من خلالها ممارسة الرعاية الذاتية كأداة لإظهار الاحترام لأنفسهم. سيقومون بعد ذلك بتوثيق تقدمهم باستخدام تنسيق الرسوم البيانية. هناك خيارات قائمة على التكنولوجيا والنسخ الورقية.

احترام المفاهيم الفرعية
الرعاية الذاتية واللطف

الإطار الزمني للدرس
45 دقيقة

المواد المطلوبة

- ☐ فارغ شريط الرسم البياني
- ☐ علامات

خريطة المعايير

ومعايير التنقيف CASEL يتوافق هذا الدرس مع كفاءات
الصحي الوطنية ومعايير الدولة الأساسية المشتركة.
يرجى الرجوع إلى الخريطة المعايير للمزيد من المعلومات.



من تصميم كاسيل
كبرنامج موسى به
للتعلم الاجتماعي والعاطفي.
انظر الصفحة الأخيرة للحصول على التفاصيل

هدف الدرس

الطلاب سوف:

- اشرح كيف تُظهر الرعاية الذاتية احترام الذات.
- تتبع تقدمهم الشخصي فيما يتعلق باحترام الذات والرعاية الذاتية باستخدام نموذج الرسم البياني (الشريطي). (انظر النشرة أدناه على سبيل المثال)

اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

بينما نتعمق في هذه الوحدة ، خذ وقتًا لتسأل نفسك ، "كيف أحترم نفسي؟ كيف أمارس الرعاية الذاتية؟" يجب أن تملأ نفسك أولاً قبل أن يكون لديك أي شيء تقدمه لطلابك! حاول إنشاء هدف إيجابي واحد يتعلق بالرعاية الذاتية كل يوم دراسي للتأكد من أنك تضع احتياجاتك في أعلى القائمة. قد تكون بعض الأمثلة: أختار التركيز فقط على تناول الطعام أثناء استراحة الغداء (وليس أوراق الدرجات!) أو أختار كتابة تأكيد إيجابي على السبورة كل صباح لتذكير نفسي (وكل من يقرأها) بأن كل واحد من نحن عضو مهم في الفصل الدراسي ومجتمع المدرسة.

نصائح للمتعلمين المتنوعين

- قم بتضمين صور بسيطة مع نص أساسي لكل نوع من أنواع إجراءات الرعاية الذاتية التي تحددتها المجموعة.
- وضح كيفية استخدام الرسم البياني الشريطي لتتبع الرعاية الذاتية حتى يتمكن جميع الطلاب من إجراء الاتصال بغض النظر عن مستوى إتقان اللغة الإنجليزية أو مستوى المهارة اللفظية.



يشارك

دقائق 3-5

اطلب من الطلاب أن يجتمعوا في وقت دائرتك أو في منطقة المجتمع اطلب منهم مشاركة مثال على احترام الذات بناءً على الدرس السابق. إذا لم يتذكروا ، اطلب منهم مشاركة ما صنعوه باستخدام معجون اللعب.



يلهم

نظرة عامة على احترام الذات

دقائق 5

اشرح أن التركيز اليوم ينصب على احترام الذات. سوف يتعمق فصلنا في استكشاف هذا المفهوم وإيجاد طرق لتكون لطيفاً مع أنفسنا كل يوم. ذكرهم بتعريف احترام الذات الذي أنشأته لصفك. هذا هو النص من الدرس السابق في هذه الوحدة:

احترام الذات: الاحترام يبدأ من نفسك! كونك لطيفاً ومحترماً لجسدك وعقلك سيساعدك على الشعور بالسعادة والاستعداد لإظهار نفس المستوى من الاحترام تجاه الآخرين عندما تأتي إلى المدرسة. (تناول وجبة الإفطار ، (ملابس نظيفة ، قسط وافر من النوم ، إلخ

احترام الذات T: مخطط

دقائق 7-10

يبرز طرقاً لإظهار احترام الذات T باستخدام السبورة التفاعلية أو قطعة كبيرة من الورق ، قم بإنشاء مخطط في كل من المنزل والمدرسة. اطلب من الطلاب تبادل الأفكار حول الرعاية الذاتية في كلا الوضعين. قد تتضمن بعض الأفكار تنظيف أسنانك ، وإحضار حقيبة الظهر الخاصة بك ، وتناول كل طعام الغداء ، والحصول على نوم جيد ، وما إلى ذلك. يمكن أن تكون القائمة طويلة وخيالية بالقدر الذي يرغبون فيه. الهدف هنا هو العصف الذهني البسيط لتدفق أفكارهم.



التمكين

دقائق 20

كنقطة انطلاق لتطوير ملف مخطط شريطي لتتبع الرعاية الذاتية يومياً. كمجموعة ، T سيستخدم الطلاب مخطط حدد 5 مهام للرعاية الذاتية. يمكن أن تشمل هذه الإجراءات كلاً من المنزل والمدرسة. بمجرد أن يصوت الفصل على المهام ويختارها ، استخدم السبورة التفاعلية أو قطعة كبيرة من لوحة الملصقات لإنشاء مخطط شريطي "الرعاية الذاتية" في الفصل.

- ارسم صورة بسيطة لكل مهمة رعاية ذاتية محددة. في حالة الإكمال على السبورة التفاعلية ، يمكنك استخدام قصاصات فنية بسيطة أو كلمات قراءة منخفضة المستوى لمساعدة الطلاب على فهم كل مهمة.
- وضح كيفية تتبع إجاباتك. إذا كان المخطط على الورق ، يمكن للطلاب وضع مربع أو إجراء تحديد في المربع أعلى المهمة التي أكملوها. إذا كان الرسم البياني موجوداً على السبورة التفاعلية ، فشرح كيفية النقر فوق المربع لملئه.
- أكمل جولة تجريبية مع الفصل بأكمله خلال هذا الدرس لضمان الفهم والفهم.
- خصص وقتاً كل يوم هذا الأسبوع للطلاب لتتبع نجاحهم في الرعاية الذاتية. قد يكون أحد الخيارات هو جعل الطلاب يتتبعون رعايتهم الذاتية أول شيء في الصباح كطريقة لبدء يوم العطلة بشكل صحيح بتأكيد شخصي إيجابي.



يعكس

دقائق 5

بعد إنشاء المخطط الشريطي الخاص بك بنجاح وإكمال جولة تجريبية مع الفصل بأكمله ، قم بتوجيه مناقشة جماعية باستخدام الأسئلة التالية:

- أي مهمة رعاية ذاتية أسهل لكي تنجز؟ لماذا؟
- ما هي مهمة الرعاية الذاتية الجديدة بالنسبة لك؟ ما هي بعض الطرق التي يمكنك تجربتها؟
- كيف يمكنك (إضافة مهمة رعاية ذاتية هنا) في المنزل دون مساعدة؟

إذا كنت تخطط للقيام بهذا النشاط يوميًا هذا الأسبوع ، ففكر في تسجيل الوصول بسؤال انعكاس واحد على الأقل كل يوم.



أفكار التمديد

يتضمن هذا الدرس الرياضيات من خلال إدخال المخططات الشريطية. يمكن تمديد ذلك باستخدام الإضافات التالية:

- باستخدام النشرة الواردة أدناه ، اطلب من كل طالب إنشاء مخطط شريطي للرعاية الذاتية الشخصية باستخدام الصور والنصوص البسيطة. اطلب منهم إجراء فحص للرعاية الذاتية كل صباح على مكاتبهم بعد الانتهاء من مخطط الفصل.
- أرسل مخطط الرعاية الذاتية إلى المنزل لتشجيع المحادثة والتتبع مع العائلة للحصول على خيار الاتصال بالمنزل.
- في نهاية الأسبوع ، قم بفرز جميع الأصوات لكل مهمة رعاية ذاتية. قدم مفردات أكبر من وأقل من الرياضيات والعب لعبة تقارن بين مهمتين في وقت واحد. يمكنك أيضًا تقديم إضافة أساسية من خلال الجمع بين تعدادات المهام المتعددة.



من تصميم كاسيل
كبرنامج موصى به للتعليم الاجتماعي
والعاطفي.

المستندة إلى الأدلة منذ عام 2003. SEL التعاونية من أجل التعلم الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي (كاسيل) يراجع برامج لبرامج التعلم الاجتماعي CASL ويتم تضمينه في دليل CASL التابع لـ SElect يلتقي ببرنامج Classroom® اللطف في والعاطفي الفعالة.

Classroom® عالية الجودة. اللطف في SEL لبرمجة CASL أو تجاوز جميع معايير Classroom® استوفى اللطف في عالية الجودة SEL لبرمجة CASL حصل على أعلى تصنيف من

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

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®