

مطاردة زبال الامتحان

يعرّف هذا الدرس الطلاب على مفهوم الامتحان ويمنحهم فرصة لفهم ما يعنيه الامتحان لهم في الحياة اليومية العادية. الهدف من هذا النشاط هو جعل الطلاب على دراية بالأشياء الصغيرة التي هم (أو ربما ينبغي أن يكونوا) ممتنين لها وأن الامتحان لا يجب أن يكون لفئة كبيرة ؛ يمكننا أن نكون ممتنين حتى بالنسبة للأشياء العادية.

(رعاية الفرعية مفهوم ق)

عطف، الامتحان ، هيلالطف والطف

الإطار الزمني للدرس

دقيقة 45

المواد المطلوبة

نشرة البحث عن الزبال (مرفقة)

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

- حدد الامتحان.
- التعرف على الأشياء المختلفة التي يشعرون بالامتحان لها
- أظهر الامتحان تجاه أولئك الذين يظهرون المساعدة.

اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

فائدة. يمكن للكلمة وحدها أن تجلب إلى ذهن الصور الإيجابية والسلبية. هل أنت من النوع الذي يساعد في كل شيء؟ أم أنك شخص يتجنب المساعدة لأنه لا يبدو أنك تجد الوقت؟ إيجاد توازن عندما يتعلق الأمر بالمساعدة أمر حيوي للحفاظ على الذات في هذه المهنة.

سيساعدك وضع حدود واضحة والحفاظ عليها مع فريقك ومدرستك ونعم ، حتى مع عائلتك ، على تنظيم وقتك بشكل أفضل ، مما يسمح لك إما بالاقتران مع المساعدة التي تقدمها أو إيجاد الوقت للتدخل فعليًا في المزيد مناسبات. المساعدة هي سمة شخصية رائعة ، ولكن غالبًا ما يتم توقعها بشكل مفرط مع المعلمين. تحدث عندما تخضع للضريبة.

لا أحد يحب المساعد الغاضب! هل تحتاج إلى أفكار حول كيفية قول لا؟

تتحقق من هذا المورد <http://teacherhabits.com/effective-way-teachers-say-no/>

نصائح للمتعلمين المتنوعين

- قم بتشغيل التسميات التوضيحية المغلقة للفيديو للطلاب ذوي السممحددات
- تحتوي النشرة على مساحات للطلاب لرسم أفكارهم إذا لم يشعروا بالراحة في الكتابة عنها
- ضع في اعتبارك الخلفيات الاجتماعية والاقتصادية للطلاب ؛ قد يواجه الطلاب الذين يعانون من الفقر صعوبة أكبر في التفكير في الأشياء اليومية ليكونوا شاكرين لها ، لذا قم بتوجيه المناقشة عند الضرورة للتأكد من أن جميع مساهمات الطلاب تحظى بالتقدير والاحترام
- ضع في اعتبارك القيود المادية للطلاب ؛ إذا كان هناك طلاب على الكراسي المتحركة ، على سبيل المثال ، لا يستطيعون المشي ، فقد يكون التعبير عن الامتحان للأرجل التي يمكنها المشي والجري غير حساس. انظر الملاحظات أدناه

يشارك

دقائق 5-7



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- اسأل الطلاب عما يعتقدون أن كلمة امتنان تعني. اكتب الكلمات الرئيسية من تعريفاتها على السبورة أو المشروع على السبورة الذكية
- أخبر الطلاب أنك ستكتب تعريفًا للامتنان بناءً على الكلمات الرئيسية التي دونتها. ابدأ التعريف على (النحو التالي: الامتنان يعني: (شاكرين ، مسرور ، ممتن ، سعيد لما لديك
 - اختر ما يقرب من ثلاثة عناصر أساسية يمكنك دمجها في التعريف. اجعلها بسيطة حتى يتمكن الطلاب من تذكرها
 - اربط الامتنان بالموقف: الشعور بالامتنان = موقف إيجابي

أنافي هذا الدرس ، سوف نتعلم المزيد عن الامتنان والأشياء المختلفة التي نشعر بالامتنان لها ، لا سيما الأشياء الصغيرة التي لا ندرك أننا ممتنون لها. أحيانًا نسمي هذا أخذ شيء ما "كأمر مسلم به". نحن نفترض فقط أن كل الأشياء التي نحتاجها ونحبها ستكون متاحة لنا دائمًا ، وبالتالي نتوقف عن رؤيتها على أنها خاصة. لكن ، في الحقيقة ، معظم الأشياء التي نمتلكها ونستمتع بها يوميًا هي أشياء خاصة ، وسنفتقدها إذا اختفت

ما هي بعض الأشياء التي إذا اختفت الآن ، ستفتقدها أو تشعر بالحزن؟

قم بدعوة رد الطالب

ربط الامتنان بالرعاية: غالبًا ما يكون الأشخاص والأشياء التي نقدرها هم أشخاص وأشياء تساعد في الاعتناء بنا وباحتياجاتنا بطريقة ما

يلهم

دقائق 5-7

YouTube على Kid President شاهد 25 سببًا لشكر شخصية [3:46]
<https://www.youtube.com/watch?v=yA5Qpt1JRE4>

بعمل جيد في اختيار الأشياء السخيفة الشائعة التي Kid President هذا فيديو ممتع يستمتع به الأطفال ؛ يقوم يشعر بالامتنان لها. ستجعل طلابك يفكرون في الأشياء اليومية التي يمكن أن يكونوا ممتنين لها أيضًا

إذا لم يكن لديك وصول إلى لوحة ذكية أو الإنترنت أو أي وسيلة أخرى لعرض الفيديو ، فيمكنك استخدام (القائمة التالية للعناصر اليومية لجعل طلابك يفكرون (أو استخدم أمثلة الطلاب من إجاباتهم أعلاه

- نوافير مياه في المدرسة تمدنا بمياه نظيفة نشربها متى شئنا
- ((النوم (تحتاج أدمغتنا إلى فرصة لإعادة التشغيل! هل يمكنك أن تتخيل أنك لم تنم أبدًا ؟
- (الأسنان (وإلا كيف نأكل؟
- (الأصابع (كيف ستكون الحياة مختلفة إذا لم يكن لديك أصابع؟
- الألوان
- سائق الباص
- الفضيات
- الأطعمة المفضلة
- إعطالات نهاية الأسبوع

عند سرد السمات الجسدية ، نشعر بالامتنان تجاه الطلاب الذين يعانون من قيود جسدية أو إعاقات أو اختلافات. (على سبيل المثال ، هم على كرسي متحرك ، وبالتالي قد لا تكون الأحذية بنفس الأهمية ؛ أو إذا كان هناك طالب يعاني من تشوه جسدي في يديه ، فقد لا تكون الأصابع مناسبة للإدراج.) يجب على الطلاب الآخرين دون هذه القيود ألا يكونوا ممتنين لقدراتهم ، ولكن من المهم أن تكون حساسًا لجميع المتعلمين

التمكين

دقائق 10-15

الهدف من هذا النشاط هو جعل الطلاب على دراية بالأشياء الصغيرة التي هم (أو ربما ينبغي أن يكونوا) ممتنين لها.

أليس كذلك؟ نحن ذاهبون على الامتنانمطاردة الكنز اليوم. Kid President كانت تلك قائمة ممتعة من استخدم النشرة المرفقة لتدوين ملاحظات حول الأشياء الصغيرة التي تشعر بالامتنان لها هنا في المدرسة (أو في المنزل ، إذا تم القيام بذلك في نهاية اليوم). قم بالغاء تحديد العنصر عندما ترى أو تختبر شيئًا أنت ممتن له

RANDOM ACTS OF KINDNESS
 FOUNDATION®

وقم إما بتدوين ما أنت ممتن له أو رسم صورة سريعة له. في الاجتماع (الختامي أو الصباحي) ، سنشارك
!اكتشافات البحث عن الزبال



يعكس

دقائق 5

يبدو الامتنان كثيرًا مثل ما درسناه في وحدتنا الأخيرة: الاحترام والعطف. هل تعلم أنه عندما نشعر بالامتنان أو الامتنان ، فأنت أكثر سعادة؟ أظهر العلماء أن إدراكنا عندما نشعر بالامتنان يحفز عقولنا على الشعور بالسعادة. يظهر العلم عندما نقوم بأشياء لطيفة للآخرين لإسعادهم ، وعندما نهتم بهم ، نكون سعداء أيضًا. كل هذه الأفكار مرتبطة! أليس هذا رائعًا؟ هل لاحظت ما إذا كنت تشعر بسعادة أكبر اليوم لأنك كنت تبحث عن الأشياء التي كنت ممتنًا لها؟ ماذا لو أمضينا وقتًا نقدر حقًا كل الأشياء التي نمتلكها أو نختبرها؟ كيف يمكننا إظهار الامتنان تجاه الآخرين عندما يكونون متعاونين ولطيفين؟



من تصميم كاسيل
برنامج 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/>

إِمْتِنَان = موقف إيجابي

ما هي بعض الأشياء التي لاحظتها اليوم ولم تدرك حتى أنك ممتن لها؟
إكن على اطلاع اليوم على الأشياء أدناه
لاحظ ما تشعر به عندما تفكر في الأشياء التي تشعر بالامتنان لها.

حكم انت ممتنة ل	:غرفة تشعر بالامتنان من أجلها	:شخص أنت ممتن من أجله	:شيء عظيم أنت ممتن له	:شيء صغير تشعر بالامتنان من أجله
:مادة مدرسية أنت ممتن لها	:حيوان ممتن له	:طعام أنت ممتن له	:إمداد مدرسي أنت ممتن له	:رائحة أنت ممتن لها
شخص في المنزل أنت ممتن لـ	:صديق أنت ممتن من أجله	مكان خاص أنت ممتن من أجله	شخص في المدرسة أنت ممتن له	قطعة من الملابس أنت ممتن لها