

عامل نفسي بلطف

هذا الدرس يتعمق أكثر في احترام الذات وكيف يمكن للطلاب تولي هذا المفهوم. سيقوم الطلاب بإنشاء ملصقة احترام الذات باستخدام الكلمات (والصور إذا رغبت في ذلك) لإظهار كيف يمكنهم إظهار احترام الذات بعدة طرق.

(احترام المفهوم الفرعي) المفاهيم
الرعاية الذاتية واللطف

الإطار الزمني للدرس
45 دقيقة

المواد المطلوبة

- ☐ كرتون أو كرتون لكل طالب
- ☐ المجلات أو الصور المطبوعة
- ☐ عصي الغراء
- ☐ مقص
- ☐ لوازم الفن الأساسية

خريطة المعايير

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



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

هدف الدرس

الطلاب سوف:

- اشرح كيف تُظهر الرعاية الذاتية احترام الذات.
- حدد الطرق التي يمكن أن يعاملوا بها أنفسهم بلطف واحترام.

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 ، "اخترت التركيز فقط على تناول الطعام أثناء استراحة الغداء (وليس أوراق الدرجات!)" أو "اخترت كتابة تأكيد إيجابي على السبورة كل صباح لتذكير نفسي (وكل من يقرأها) أن كل واحد منا هو عضو مهم في الفصل الدراسي ومجتمع المدرسة".

نصائح للمتعلمين المتنوعين

- (قم بتضمين صور بسيطة مع نص أساسي لطرق إظهار احترام الذات (الكلمات والأفعال)
- أكمل ملصقة شخصية عن احترام الذات لإظهار الفصل كمثال.
- اكتب أسماء الطلاب مسبقًا على السبورة إذا لزم الأمر.
- اطلب من الكتاب المتقدمين تقسيم الصورة المجمعة إلى 6 أقسام والكتابة مجانًا بطرق مختلفة لإظهار الرعاية الذاتية من خلال الأفعال والكلمات.

يشارك

دقائق 2-3

إذا رغبت في ذلك ، اطلب من الطلاب التجمع في مجتمعك / مكتبكم منطقة. (يمكنك أن تسأل المجموعة أثناء تواجدك في مكاتبهم أيضًا). اطلب منهم مشاركة مثال على كيفية إظهار احترامهم لذاتهم هذا الأسبوع في المدرسة.

- إذا كنت تكمل دفاتر رأس الخيمة (انظر المشروع الأول في هذه الوحدة) ، اطلب من كل طالب مشاركة شيء رسمه أو كتبه.



يلهم

نظرة عامة على احترام الذات

دقائق 5

اشرح أن التركيز اليوم هو احترام الذات. سوف يتعمق فصلنا في استكشاف هذا المفهوم وإيجاد طرق لتكون لطيفاً مع أنفسنا من خلال الأفعال والكلمات. ذكرهم بتعريف احترام الذات قمت بإنشائه لفصلك. 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. (تشمل الأمثلة تناول (وجبة الإفطار ، وارتداء ملابس نظيفة ، والحصول على قسط وافر من النوم ، وما إلى ذلك).

احترام الذات - T مخطط

دقائق 5-7

لإبراز طرق العرض احترام الذات T باستخدام السبورة التفاعلية أو قطعة كبيرة من الورق ، قم بإنشاء مخطط باستخدام كل من الإجراءات والكلمات. اطلب من الطلاب تبادل الأفكار حول الرعاية الذاتية بكلتا الصفتين

- (كيف نظهر الاحترام من خلال أفعالنا؟) (نعامل أنفسنا باللطف ، والأكل الصحي ، وما إلى ذلك
- ما هي الكلمات اللطيفة التي يمكن أن نقولها لأنفسنا لإظهار احترام الذات؟) (أنا قوي ، ذكي ، لطيف ، إلخ .)

يمكن أن تكون القائمة طويلة وخيالية كما يرغبون. الهدف هنا هو العصف الذهني البسيط لتدفق أفكارهم



التمكين

دقائق 20

سيقوم الطلاب بإنشاء ملصقات شخصية باستخدام الورق الثقيل أو البطاقات. سوف يركزون على الأفعال والكلمات التي تظهر احترام الذات. إذا قمت بإنشاء مثال ، فشرح أفعالك اللطيفة والكلمات التي تشجعك احترام الذات.

- اطلب من الطلاب كتابة أسمائهم بأحرف كبيرة في منتصف الورق المقوى. شجعهم على ترك مساحة حول أسمائهم حتى لا يتم تغطيتها أثناء إنشاء الكولاج الخاص بهم
- قم بتوفير المجالات والقصاصات الفنية وما إلى ذلك ، إن أمكن للصور التي تصور الأشخاص وهم يتصرفون أو يتحدثون بلطف مع أنفسهم
- يمكن للطلاب رسم الصور أيضاً
- يمكن للطلاب كتابة كلمات / عبارات تظهر احترام الذات
- يجب أن يكون الطلاب قادرين على شرح خياراتهم وكيفية ارتباطهم باحترام الذات



يعكس

دقائق 5

اطلب من كل طالب مشاركة 2-3 مكونات من الكولاج مع الفصل. شجع الآخرين على رفع أيديهم بالاتفاق إذا كان لديهم أيضاً أفعال أو كلمات متعلقة باحترام الذات متشابهة في ملصقة

إن معاملة أنفسنا بلطف واحترام لا تقل أهمية عن إظهار اللطف للآخرين! تذكر دائماً أن تأخذ وقتاً لتتعامل مع نفسك بلطف. سوف تُظهر للآخرين كيف تستحق أن تُعامل وسوف يفعلون نفس الشيء!



أفكار التمديد

- يمكن للطلاب تثبيت ملصقاتهم على مكتبهم أو حجرتهم أو كرسيهم للتشجيع اليومي
- أرسل الملصقات إلى المنزل وشجع الطلاب على مناقشة ملصقة مع أحد أفراد الأسرة. اطلب من الطلاب أن يقدموا تقريراً بطريقة واحدة يستطيع أحد أفراد الأسرة إظهارها احترام الذات لأنفسهم لم يفكروا فيه

(أسئلة مفكرة رأس الخيمة (راجع مشروع دفتر رأس الخيمة في هذه الوحدة لمزيد من التفاصيل

- هل تعتقد أنه من الأسهل أن تحترم نفسك أو للآخرين؟ لماذا؟
- اسمح للطلاب برسم إجاباتهم على هذه المطالبة أو تدوينها مجاناً. شجع الجمل الكاملة والأمثلة الملموسة.



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 CASEL ويتم تضمينه في دليل CASEL التابع لـ SElect يلتقي ببرنامج Classroom® اللطف في والعاطفي الفعالة.

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

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