

رعاية

هذا هو الأسبوع الأول من وحدة الرعاية لدينا. سيركز الطلاب على الرعاية الذاتية ويستكشفون مفاهيم الرعاية الذاتية الجسدية والعقلية.

ابدأ الوحدة بدرس الفصل بأكمله ثم اهدف إلى إكمال اثنين على الأقل من الدروس المصغرة مع طلابك على مدار الأسبوع. تم تصميم كل درس صغير لتقديم عناصر الدرس الرئيسي بطرق جديدة وجذابة.

الدرس الرئيسي

درس كامل للصف
30 دقيقة

START
HERE

سؤال 20

هذا هو الأسبوع الأول لوحدة الرعاية لدينا. سيركز الطلاب على الرعاية الذاتية ويستكشفون مفاهيم الرعاية (الذاتية الجسدية والعقلية). (انظر الصفحة 2 للحصول على تفاصيل الدرس)

دروس مصغرة

للمجموعات الصغيرة
15 دقيقة



المنزل مقابل المدرسة

يقارن كيفية ممارستهم للرعاية T قسم الفصل إلى مجموعات من 6-8. اطلب من كل مجموعة إنشاء مخطط الذاتية في المنزل والمدرسة ، ومشاركتها مع الفصل ، وإعداد قائمة رئيسية. إذا لزم الأمر ، قم بعمل أول عدة معًا كصف دراسي ، ومن الأمثلة على ذلك: أمارس التحدث الذاتي الإيجابي أثناء الاختبارات ، وأغسل ملابسي في المنزل ، وما إلى ذلك.

للشركاء
15 دقيقة



تحسين الرعاية الذاتية

ناقش مع شريكك طريقة واحدة يمكنك من خلالها تحسين الرعاية الذاتية الخاصة بك. قد يكون ذلك جسديًا ، أو عقليًا ، أو عاطفيًا ، وما إلى ذلك. إذا كان هناك متسع من الوقت ، فاكتب إجابتك على بطاقة فهرسة لمساعدتك على التذكر كل يوم!

للأفراد
15 دقيقة



فحص الرعاية الذاتية

كم من الوقت نقضيه عليك؟ كم من الوقت مخصص للمظهر الجسدي وكم هو عاطفي وروحاني و / أو عقلي؟ ما الذي يمكنك فعله لزيادة العناية بنفسك دون التركيز كثيرًا على ما يعتقده الآخرون عنك؟

التركيز على التكنولوجيا
15 دقيقة



جهاز تعقب الوقت الرقمي

كم من الوقت نقضيه في التفاعل مع الوسائط والتلفزيون والموسيقى والإنترنت وعلى هاتفك؟ باستخدام المتعقب المقدم ، خذ مخزون الوسائط هذا لتقييم متوسط استخدامك للوسائط في أسبوع واحد. شارك إجابتك مع الفصل. إذا سمح الوقت ، ارمم متوسط استخدام الوسائط للأسبوع. حدد هدفًا لتقليل استخدامك بنسبة 10٪ هذا الأسبوع. (ملاحظة: إذا لم يكن لديك وصول عبر الإنترنت ، فتنبع وقتك بالموسيقى والتلفزيون وحدد هدفًا من ذلك). رابط لخيارات تطبيقات

الهاتف: <https://www.sheknows.com/living/articles/955407/programs-that-limit-your-time-on-social-media>

سؤال 20

هذا هو الأسبوع الأول لوحدة الرعاية لدينا. سيركز الطلاب على الرعاية الذاتية والاستكشاف مفاهيم الرعاية الذاتية الجسدية والعقلية.

الإطار الزمني للدرس
30 دقيقة

المواد المطلوبة

- الجرس (أو عنصر إشارة آخر) لكل مجموعة
- أقلام رصاص
- بطاقات الفهرسة

خريطة المعايير

ومعايير ، CASEL يتوافق هذا الدرس مع كفاءات التنقيف الصحي الوطنية ، والمجتمع الدولي للتكنولوجيا في معايير التعليم ، عند الاقتضاء ، ومعايير الدولة الأساسية المشتركة. يرجى الرجوع إلى خريطة المعايير للمزيد من المعلومات.

هدف الدرس

الطلاب سوف

- اكتشف كيف يظهرون حاليًا الرعاية الذاتية من الناحيتين الجسدية والعقلية.
- ضع هدفًا شخصيًا لزيادة الرعاية الذاتية كجزء من روتينهم اليومي

اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

مرحبًا بكم في وحدة العناية! سنتحدث في هذه الوحدة عن عدد من المفاهيم المتعلقة بالرعاية: التعاطف والتعاطف والامتنان. لنبدأ هذه الوحدة مثلما فعلنا مع وحدة الاحترام وننظر في كيفية اهتمامنا بأنفسنا. كيف تبدو الرعاية الذاتية بالنسبة لك؟ يمارس؟ التخطيط للمستقبل حتى تكون أقل توترًا؟ تأمل؟ دعاء؟ الوقت مع العائلة والأصدقاء؟ القراءة من أجل المتعة؟ كيف تبدو في المدرسة؟ تناول غداء صحي؟ هل تتجول مع الطلاب خلال فترة مجانية؟ (هل يوجد في مدرستك برنامج مشي؟ إذا لم يكن الأمر كذلك ، وهذا يغذي الرعاية الذاتية ، فربما يمكنك أن تبدأ واحدًا!) مثل الاحترام ، إذا لم يرنا الطلاب نمثل الرعاية الذاتية ، فلن يفعلوا ذلك بأنفسهم. لذا ، فكر في كيف يمكنك أن تكون نموذجًا للرعاية الذاتية في المدرسة ثم حدد نية للقيام بذلك بالفعل. قم بتوصيل هذه النية مع الطلاب حتى يعلموا أنك منخرط في ممارسة الرعاية الذاتية تمامًا مثلما تطلب منهم الانخراط في الرعاية الذاتية.

يشارك

دقائق 3-5

في هذه الوحدة ، ننقل إلى مفهوم الرعاية. هذه الكلمة ليست مألوفة لك في هذه المرحلة من حياتك ؛ لقد كنت تهتم بنفسك وبالآخرين لبعض الوقت! بالنسبة لهذه الوحدة ، يتم تعريف الرعاية على أنها توفير الرعاية وإبداء الاهتمام بكل من أنفسنا ومن حولنا.

ماذا تعني لك الرعاية الذاتية؟ دعوة الطلاب للحصول على ردود





يلهم

دقائق 4-6

نظرًا لأن هذا الموضوع ليس جديدًا تمامًا بالنسبة لنا ، فسنستخدم هذا الوقت لمناقشة أهمية الحديث الذاتي ومدى أهميته لصحتنا العامة.

مع إنهاء تجربتنا في المدرسة الإعدادية والاستعداد للانتقال إلى المدرسة الثانوية ، من الأهمية بمكان فهم الدور الذي يلعبه الحديث الذاتي في مواقفنا العامة وتجاربنا الحياتية كل يوم. قد يبدو الحديث الذاتي مجردًا عندما تسمع المصطلح لأول مرة. هل حقًا "يتحدث" الناس مع أنفسهم؟ الإجابة البسيطة هي نعم. كثير من الناس لا يدركون حتى أن أفكارهم لها تأثير على شعورهم ، وتصرفهم ، وقيامهم بحياتهم اليومية. ومع ذلك ، فإننا في الواقع نقول لأنفسنا كل من الأشياء الإيجابية والسلبية طوال يومنا هذا! لمساعدتك على فهم كيف يبدو هذا ، دعنا نستكشف مثالًا شائعًا ينتج عنه غالبًا التحدث مع النفس.

فكر في المرة الأولى التي واجهت فيها خوفًا كبيرًا منك. فكر مرة أخرى في القلق الذي شعرت به. ربما شعرت ببعض الذعر والخوف. مواجهة المخاوف تحد كبير ، حتى كشخص بالغ. عندما يتراكم لديك هذا القلق والخوف ، سيحدث عقلك معك. يعتمد نوع الحديث الذاتي الذي تولده على ما إذا كان تركيزك إيجابيًا أم سلبيًا. إذا ذهبت إلى هذا النشاط بالخوف والقلق كقائد لأفكارك ، فمن المحتمل أن يكون حديثك الذاتي سلبيًا: "لا يمكنني فعل هذا!" ، "هذا مخيف جدًا / صعب بالنسبة لي!" ، أو ، "قد أستسلم كذلك. لن أتغلب على هذا الخوف!" هل تبدو أي من هذه المحادثات لنفسك مألوفة بعض الشيء؟ هذه كلها أمثلة للحديث الذاتي السلبي. عندما نركز على الجانب السلبي ، يكافح دماغنا للعثور على الإيجابي ويغير الطريقة التي نتعامل بها مع الأشياء في يومنا هذا. عندما نستمر في التفكير بشكل سلبي ، فإن أدمغتنا تتغير فعليًا جسديًا بمرور الوقت وتصبح الأفكار السلبية افتراضية. نتعلم أن نتوقع الأسوأ ويكون حديثنا الذاتي دائمًا سلبيًا.

عد إلى مثالنا في مواجهة الخوف الذي لديك. فكر في ذلك القلق والذعر الذي شعرت به في البداية. عندما تحول تركيزك من السلبي إلى الإيجابي ، سيتغير حديثك الذاتي أيضًا. إذا ذهبت إلى هذا النشاط بالخوف والقلق والطاقة للتغلب على هذه المشاعر ، فسوف يعكس حديثك الذاتي ما يلي: "سأفعل هذا ، على الرغم من أنه يرعبني!" ، "هذا صعب للغاية ، لكنني سأفعل استمر في المحاولة!" كل هذه أمثلة على الحديث الإيجابي عن النفس في خضم موقف صعب. يؤدي الحديث الإيجابي عن النفس إلى تفاعلات إيجابية في حياتك ، والتي بدورها تزيد من تفاعلاتك الإيجابية مع الآخرين عندما تكون سلبية لولا ذلك.

تذكر أن ما تعتقده يؤثر على شعورك ، مما يؤثر في النهاية على كيفية انتهاء يومك. لا يمكنك التحكم في كل شيء من حولك ، ولكن يمكنك التحكم في أفكارك وردود أفعالك تجاه هذه الأشياء.



التمكين

دقيقة 15

اشرح أن الفصل سيلعب الآن لعبة للتدرب على استخدام الحديث الذاتي في مجموعة متنوعة من المواقف التي نواجهها خلال روتيننا اليومي. قسّم فصلك إلى 3 فرق. زود كل فريق بجرس أو منشة ذباب أو أي عنصر آخر يمكنهم استخدامه "لإصدار صوت" بالإجابة الصحيحة. راجع قواعد اللعبة:

- سئلعب نسخة من 20 سؤالاً.
- سيطرح المعلم سؤالاً يتعلق بالحديث الذاتي.
- تتمثل مهمة فريقك في الخروج بمثال للحديث الذاتي الإيجابي الذي يمكن استخدامه للإجابة على هذا السؤال.
- مثال: "ماذا يمكنك أن تقول إذا كنت على وشك تقديم عرض تقديمي في الفصل وكنت متوترًا؟"
- "الجواب المحتمل هو ، "لقد حصلت على هذا ؛ انهض هناك وانطلق في هذا العرض التقديمي
- سوف يتناوب كل شخص من فريقك ويكون لديه فرصة ليكون القائد ويقدم الإجابة لكل سؤال
- يحصل الفريق الذي يجيب على السؤال أولاً على 3 نقاط
- إذا لم يتم قبول إجابة الفريق الأول ، أو نفذ الوقت بعد الضجيج ، فسيسمح المعلم للفريقين الآخرين بالإجابة. كل إجابة تساوي نقطة واحدة
- (الفريق مع أكبر عدد من النقاط يفوز! (لا يتعين عليك تعيين نقاط إذا كان لديك فئة تنافسية للغاية)

سؤالاً للتحديث الذاتي 20

- 1) ماذا يمكنك أن تقول لنفسك عندما تستيقظ متأخراً على المدرسة؟
- 2) ماذا يمكنك أن تقول لنفسك عندما تدرك أنك نسيت واجب الرياضيات المنزلي؟
- 3) ماذا يمكنك أن تقول لنفسك عندما تصعد إلى الحافلة ويكون صديقك المقرب غير موجود؟
- 4) ماذا يمكنك أن تقول لنفسك عندما تلاحظ بثرة جديدة أثناء الاستعداد للمدرسة؟
- 5) ماذا يمكنك أن تقول لنفسك عندما تكون على وشك تقديم عرض وأنت تشعر بالتوتر حقاً؟
- 6) ماذا يمكنك أن تقول لنفسك عندما تسافر أمام غرفة الغداء بأكملها؟
- 7) P.E.؟ ماذا يمكنك أن تقول لنفسك عندما تكون آخر شخص يتم اختياره في
- 8) ماذا يمكنك أن تقول لنفسك عندما تستعيد ورقة ودرجة أقل مما كنت تتوقع؟
- 9) ماذا يمكنك أن تقول لنفسك عندما تعمل مع شريك لا يحمل ثقله على المشروع؟
- 10) ماذا يمكنك أن تقول لنفسك عندما تلاحظ أنك تردي نفس قميص شخص آخر؟
- 11) ماذا يمكنك أن تقول لنفسك عندما تدرك أنه ليس لديك أصدقاء في الغداء اليوم؟
- 12) ماذا يمكنك أن تقول لنفسك عندما ينفذ الوقت في الاختبار ولم تنتهي كل المشكلات؟
- 13) ماذا يمكنك أن تقول لنفسك عندما تعطي إجابة للمعلم أمام الفصل وهذا خطأ؟
- 14) ماذا يمكنك أن تقول لنفسك عندما تحاول التحديث إلى الشاب / الفتاة الجديدة وهم يتجاهلونك؟
- 15) ماذا يمكنك أن تقول لنفسك عندما يضايك المتنمر بشأن قصة شعرك الجديدة؟
- 16) ماذا يمكنك أن تقول لنفسك عندما تشعر بالوحدة أو الإهمال؟
- 17) ماذا يمكنك أن تقول لنفسك عندما لا تتم دعوتك إلى حفلة سيذهب إليها جميع أصدقائك؟
- 18) ماذا يمكنك أن تقول لنفسك عندما تتورط في مشكلة بسبب شيء فعله أحد أصدقائك؟
- 19) ماذا يمكنك أن تقول لنفسك عندما تعتذر لصديق ويقرر عدم قبول اعتذارك؟
- 20) ماذا يمكنك أن تقول لنفسك عندما تلاحظ وجود بقعة كبيرة على معطفك عند وصولك إلى المدرسة؟



يعكس

دقائق 5-7

قدم بطاقة فهرسة لكل شخص. اطلب منهم كتابة 3-5 أشياء إيجابية يمكنهم قولها لأنفسهم كل يوم بعد استيقاظهم لضبط نغمة يومهم. شجعهم على أخذ بطاقتهم إلى المنزل وتثبيتها في الحمام أو بجوار سريرهم وممارسة هذا النشاط يومياً كل يوم هذا الأسبوع. الحديث الإيجابي عن النفس يتشكل عادة إذا كنت تفعله يومياً