

Ich kümmere mich um mein #Selfie

Zu lernen, dass Dankbarkeit eine Möglichkeit ist, freundlich zu uns selbst zu sein, da sie Stress reduziert und die allgemeine Moral verbessert, ist eine sehr wichtige Lektion. In dieser Lektion konzentrieren sich die Schüler darauf, herauszufinden, wie sie auf ihren Geist und Körper achten, und identifizieren drei spezifische Dinge (über sich selbst), für die sie dankbar sind.

Fürsorglicher Unter-Konzepte)

Mitgefühl, Freundlichkeit

Projektzeitrahmen

25-30 Minuten

Benötigtes Material

- ☐ Sie werden die #selfie-Zeichnungen für die Pinnwand-Idee in Projekt Nr. 1 für diese Einheit verwenden. Ermutigen Sie die Schüler also, ihr Bestes zu geben, leuchtende Farben zu verwenden und ihren Namen zu unterschreiben.
- ☐ Gedruckte #Selfie-Arbeitsblätter, eines für jeden Schüler (siehe unten)
- ☐ Buntstifte, Marker zum Ausmalen des Selfies

Unterrichtsergebnisse:

Die Schüler werden:

- Identifizieren Sie, wie sie sich um ihren Geist und Körper kümmern.
- Identifizieren Sie Dinge über sich selbst, für die sie dankbar sind.
- Wenden Sie das Selbstfürsorge-Denken auf ihr Leben an.

Tipps für vielfältige Lernende:

- Ermutigen Sie die Schüler, ihre Antworten zu zeichnen, wenn sie nicht in der Lage sind, sie zu schreiben.
- Lassen Sie die Schüler in kleinen Gruppen arbeiten, um die Ideenfindung zu unterstützen

AKTIE:

Bisher haben wir in dieser Einheit darüber gesprochen, was es bedeutet, durch respektvolle Kommunikation und durch die Vermeidung der Verbreitung von Gerüchten und Klatsch für sich selbst und andere zu sorgen. Wir haben auch darüber gesprochen, was es bedeutet, sich aufrichtig oder wirklich zu entschuldigen und wie wir jemandem vergeben können. Lassen Sie uns eine Rezension schreiben. Nutzen Sie diese Zeit für eine schnelle Verständnisüberprüfung in einer großen Gruppe.

- Was ist ein Gerücht?
- Wie unterscheidet sich ein Gerücht von Klatsch?
- Welche drei Kommunikationsmethoden gibt es?
- Was sind die vier Schritte zu einer aufrichtigen Entschuldigung?
- Was sind die vier Schritte dazu?Vergebung?

INSPIRIEREN:

Zur Fürsorge für andere gehört jedoch auch die Fähigkeit, auch für uns selbst zu sorgen. Darüber haben wir gleich in der Einheit gesprochen. Kann sich jemand daran erinnern, wie wir es nennen, auf uns selbst aufzupassen? Wir nennen das Selbstfürsorge.

Denk darüber nach. Wenn Sie nicht auf sich selbst aufpassen, wie werden Sie dann die Energie haben, sich um jemand anderen zu kümmern? Das wirst du nicht!

Deshalb werden wir heute darüber nachdenken, wie wir für uns selbst sorgen und über die Dinge an uns selbst nachdenken, die uns besonders machen. Konkret werden wir uns damit befassen, wie wir für unseren Geist und unseren Körper sorgen.

Erwägen Sie am Whiteboard ein Brainstorming verschiedener Ideen, wie wir auf unseren Geist und Körper achten können, um die Schüler darauf vorzubereiten, das Arbeitsblatt selbstständig auszufüllen.

Geist: Seien Sie freundlich zu anderen, seien Sie dankbar, schlafen Sie ausreichend, lösen Sie Rätsel, gehen Sie zur Schule, lesen Sie, atmen Sie tief durch, lernen Sie etwas Neues, lernen Sie eine andere Sprache, spielen Sie Lernspiele, schauen Sie Lernfernsehen, spielen Sie ein Instrument, sagen Sie die Wahrheit über uns selbst und andere, hört auf mit Klatsch und Gerüchten, entschuldigt euch, verzeiht.

Körper: Schlafen Sie ausreichend, bewegen Sie sich, essen Sie gesunde Lebensmittel wie Obst und Gemüse, tanzen Sie, helfen Sie bei der Hausarbeit, seien Sie in den Pausen aktiv, nehmen Sie am Sportunterricht teil, fahren Sie Fahrrad, treiben Sie Sport, entschuldigen Sie sich und verzeihen Sie (ja, das gibt es). Vorteile für die körperliche Gesundheit, wenn wir dies tun!

ERMÄCHTIGEN:

Verteilen Sie das Arbeitsblatt „Ich kümmere mich um mein #Selfie“, damit die Schüler die Anweisungen auf dem Arbeitsblatt ausfüllen bzw. lesen können.

Die Studierenden können unabhängig oder in einer Gruppe für teilweise angeleitete Übungen arbeiten. Dies könnte eine interessante Möglichkeit sein, zu sehen, wie sie das, was sie bisher über die Fürsorge für andere gelernt haben, auf die Fürsorge für sich selbst übertragen; Gehen Sie von Gruppe zu Gruppe, um zu sehen, worüber sie diskutieren.

Erwägen Sie als Model, ein #Selfie-Arbeitsblatt zu haben, das Sie selbst ausgefüllt haben. Sie werden sowieso eines für die Pinnwand haben wollen.

REFLEKTIEREN:

Wenn die Schüler ihre Arbeitsblätter fertig haben, können Sie sie ihre Arbeit teilen lassen oder sie, wenn Sie sie für die Brainstorming-Sitzung in Gruppen eingeteilt haben, in diesen Gruppen arbeiten lassen und ihnen am Ende der Arbeitsperiode mitteilen, was sie haben. Diese sollten für das Schwarze Brett in Projekt Nr. 1 ausgefüllt werden, daher müssen Sie den Schülern möglicherweise zusätzliche Zeit zum Fertigstellen geben oder die Schüler bitten, sie zu Hause fertigzustellen.

Passen Sie die Abschlussnachricht an, je nachdem, ob die Schüler ihr Arbeitsblatt fertiggestellt haben oder nicht. Erinnern Sie die Schüler daran, dass die Fürsorge für sie selbst am wichtigsten ist! Sie können sich nicht um andere kümmern, wenn sie nicht zuerst für sich selbst sorgen.



VON CASEL BEZEICHNET

Die Zusammenarbeit für akademisches, soziales und emotionales Lernen (CASEL) überprüft seit 2003 evidenzbasierte SEL-Programme. Kindness in the Classroom® entspricht dem SElect-Programm von CASEL und ist im enthalten CASEL-Leitfaden für effektive soziale und emotionale Lernprogramme.

Kindness in the Classroom® erfüllte oder übertraf alle CASEL-Kriterien für hochwertige SEL-Programme. Kindness in the Classroom® erhielt die höchste Auszeichnung von

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Ich kümmere mich um mein #Selfie

Nehmen Sie sich etwas Zeit, darüber nachzudenken, wie Sie für sich selbst sorgen, und gehen Sie dann wie folgt vor:

1. Zeichnen Sie unten auf dem Smartphone-Bildschirm ein Bild Ihres #Selfies.
2. Beantworten Sie auf der nächsten Seite die Fragen dazu, wie Sie sich um Ihren #Geist und #Körper kümmern.
3. Beantworten Sie die Fragen dazu, wofür Sie an sich #dankbar sind.
Denken Sie an die Dinge, die Sie tun können, die Sie haben und die Sie sind.

Ich kümmere mich um meinen #Geist. Drei Möglichkeiten, wie ich mich um meinen Geist kümmere:

1. _____
_____.
2. _____
_____.
3. _____
_____.

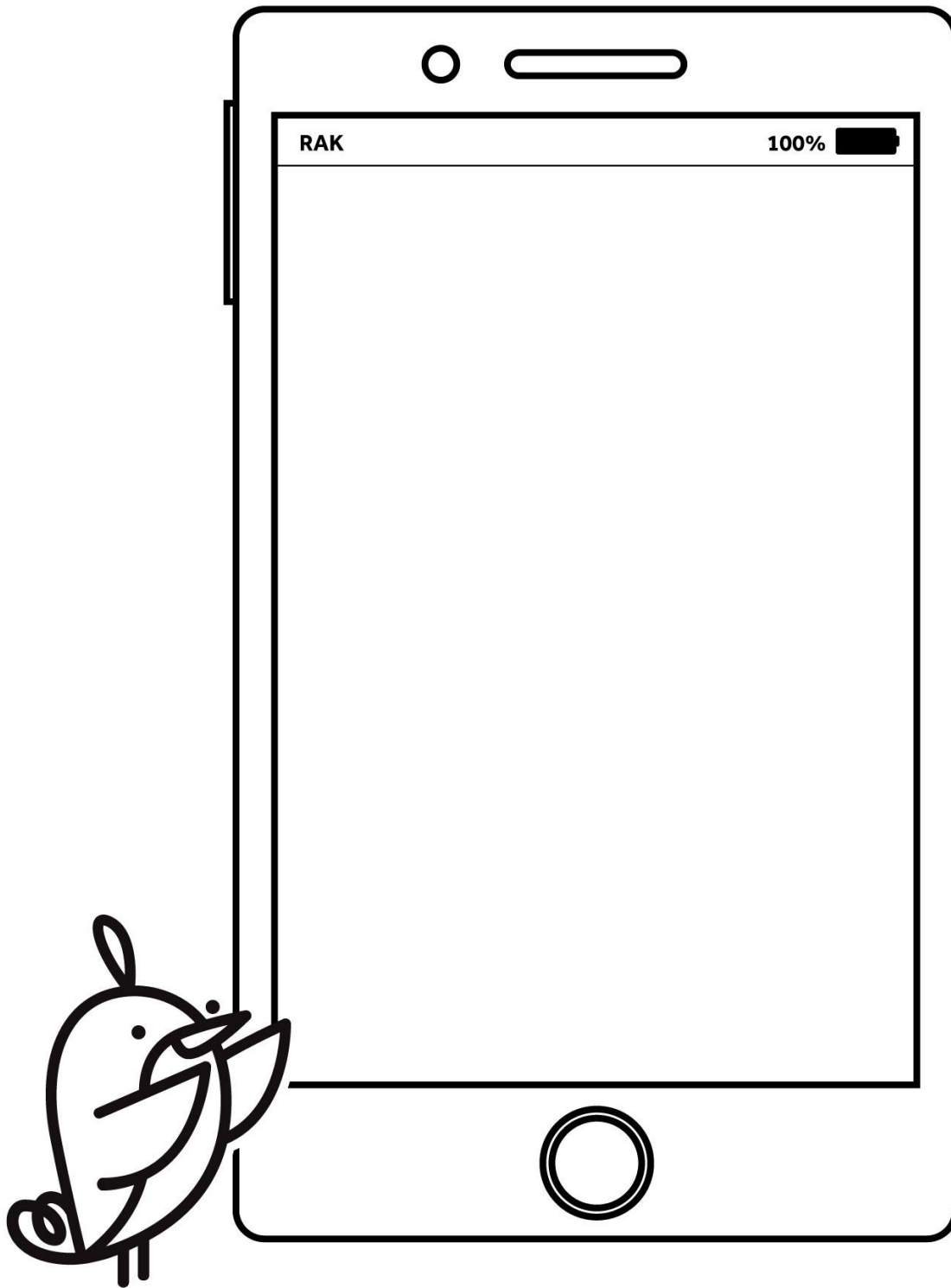
Ich sorge mich um meinen #Körper. Drei Möglichkeiten, wie ich meinen Körper pflege:

1. _____
_____.
2. _____
_____.
3. _____
_____.

Ich bin dankbar für. Drei Dinge, für die ich an mir selbst dankbar bin:

1. Ich kann _____.
2. Ich habe _____.
3. Ich bin _____.

my#selfie



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®