

Bestätigungsmobile

In dieser ersten Lektion der Courage-Einheit liegt der Schwerpunkt auf Freundlichkeit als der ultimativen Form von Mut. Diese Lektion beginnt mit der Freundlichkeit gegenüber sich selbst durch die Erstellung eines Affirmationsmobils.

Unterkonzept(e) „Mut“

Freundlichkeit

Zeitraumen der Unterrichtsstunde

45 Protokoll.

Benötigtes Material

- ☐ Strohhalme
- ☐ Büroklammern
- ☐ Affirmationswolken für jeden Schüler

Standards-Karte

Diese Lektion richtet sich nach den CASEL-Kompetenzen, den National Health Education Standards und den Common Core State Standards. Bitte wende dich an die Standards-Karte für mehr Informationen.



**VON CASEL BEZEICHNET
ALS EMPFOHLENES PROGRAMM
FÜR SOZIALE UND EMOTIONALE LERNEN.**
Einzelheiten finden Sie auf der letzten Seite.

Unterrichtsziel

Die Schüler werden:

- Erstellen Sie 3–5 persönliche Affirmationen, um Freundlichkeit gegenüber sich selbst zu zeigen.
- Erklären Sie, dass es Mut erfordert, freundlich zu uns selbst zu sein.

Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

Viele Menschen verbinden den Begriff „Mut“ mit Stärke, dem Widerstand gegen Unterdrückung und dem Kampf für das Richtige. Während sich alle diese Definitionen tatsächlich auf verschiedene Arten von Mut beziehen, gibt es noch einen weiteren Schwerpunkt, der ebenso wertvoll ist: den Mut dazuantworten Sie mit Freundlichkeit. Diese Einheit konzentriert sich auf Freundlichkeit als eine Form mutigen Handelns. Ihre Fähigkeit, Freundlichkeit in Ihr tägliches Leben zu integrieren, ist das Mutigste, was Sie für sich tun können. Wenn sich Ihre Gedanken ändern, ändern sich auch Ihre Verhaltensweisen, was letztendlich auch zu einer positiven Veränderung bei Ihren Mitmenschen führt. Diese Freundlichkeitskettenreaktion beginnt bei Ihnen! Schreiben Sie diese Woche einen besonders freundlichen Gedanken über sich selbst auf und hängen Sie ihn an Ihren Badezimmerspiegel. Wiederholen Sie es jedes Mal laut, wenn Sie es lesen. Das mag sich zunächst unangenehm und unnötig anfühlen. Je öfter Sie jedoch freundliche Worte laut hören, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie sie verinnerlichen. Wie kannst du heute freundlich zu dir selbst sein?

Tipps für vielfältige Lernende

- Lassen Sie die Schüler ein Bild von jeder Affirmation zeichnen.
- Lassen Sie die Schüler dem Lehrer oder einem anderen Schüler ihre Bestätigung diktieren, während sie die Wörter auf jede Wolke schreiben.
- Geben Sie für jede Affirmation Satzanfangsaufforderungen an, um das Verständnis zu verbessern.
- Ermutigen Sie Schüler auf höheren Niveaus, unter ihrer Bestätigung einen zusätzlichen Satz hinzuzufügen, der ein Beispiel liefert.
- Erstellen Sie ein Lückenfülllied für Affirmationen, die Freiwillige teilen möchten, und lassen Sie die Klasse es ein paar Mal

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

durchsingen. Sie können die Melodie verwenden, um zu sagen:
„Ich bin frei, ich bin unbegrenzt.“ <https://youtu.be/grETJUjRDIE>
Beispiel: Ich bin *mutig*, Ich bin *schlau*. Ich kann *richtig hoch*
schwingen. Ich bin *fürsorglich*, Ich bin *gut im Färben*. Gerade
jetzt, Gerade jetzt!



Aktie

5 Minuten

Lassen Sie die Schüler in Ihrem Kreis oder Gemeinschaftsbereich zusammenkommen.

Wie können wir Verantwortung übernehmen ...

- *In der Küche oder in unseren Schlafzimmern?*
- *Im Bus?*
- *Auf dem Spielplatz?*
- *In der Cafeteria?*

*Wenn wir verantwortungsvolle Entscheidungen treffen, zeigen wir
Freundlichkeit gegenüber anderen und unserem Raum!*



Inspirieren

Was ist Mut?

7-10 Minuten

Erklären Sie, dass Mut bedeutet, dass Sie mutig sind, wenn Sie sich neuen oder schwierigen Situationen stellen. In dieser Einheit liegt der Schwerpunkt auf Mut im Zusammenhang mit Freundlichkeit. Um freundlich zu sein, müssen wir mutig und bereit sein, etwas Neues oder Schwieriges mit uns selbst, anderen und sogar unseren Räumen (wie unserem Klassenzimmer oder unserer Schule) auszuprobieren. Wenn wir den Mut haben, freundlich zu sein, fühlen wir uns besser und helfen auch anderen, sich besser zu fühlen!

Erklären Sie, dass es drei Möglichkeiten gibt, durch Freundlichkeit Mut zu zeigen:

- Freundlichkeit zu sich selbst: Es mag albern klingen, aber es erfordert Mut, freundlich zu sich selbst zu sein. Die meisten von uns denken nicht darüber nach, wie wir mit uns selbst umgehen, aber Freundlichkeit beginnt tatsächlich bei den Dingen, die Sie zuerst zu sich selbst sagen und tun! Wenn Sie nicht freundlich zu sich selbst sein können, wie können Sie dann erwarten, freundlich zu anderen zu sein?
- Freundlichkeit gegenüber anderen: Manchmal kann es sehr schwierig sein, andere freundlich zu behandeln. Sie können mutig sein und den Mut aufbringen, Ihre Worte und Taten in jeder Situation auf Freundlichkeit auszurichten. Auch wenn andere gemein sind, können Sie Mut durch Freundlichkeit zeigen. Sie werden überrascht sein, wie schnell sich andere verändern, wenn Sie sie mit Freundlichkeit überschütten!

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Freundlichkeit gegenüber der Umwelt (Schule): Unsere Schule ist jeden Tag ein großartiger Ort zum Lernen. Warum? Weil jeder von uns seinen Teil dazu beiträgt, dass es jeden Tag sicher, glücklich und einladend ist. Ihre mutige Entscheidung, Freundlichkeit in der Art und Weise zu zeigen, wie Sie sich um die Schule kümmern, indem Sie freundlich mit unseren Materialien umgehen, unseren Platz respektieren und auf dem Spielplatz sicher sind, sind alles Möglichkeiten, die dazu beitragen, unsere Schule zu der wunderbaren Lernumgebung zu machen, die wir heute haben!

Was ist eine Affirmation?

7-10 Minuten

Erklären Sie, dass eine Möglichkeit, sich selbst gegenüber freundlich zu sein, darin besteht, Affirmationen zu verwenden. Affirmation ist ein langes Wort, das „freundliche Worte“ bedeutet. Wenn Sie jeden Tag freundliche Worte über sich selbst sagen oder lesen, hilft es Ihnen, sich besser zu fühlen, wer Sie in sich sind. Je besser du dich fühlst, desto mehr Mut brauchst du, um in neuen und schwierigen Situationen, wie dem ersten Schultag, mutig zu sein!



Ermächtigen

15 Minuten

Heute konzentrieren wir uns darauf, wie wir den Mut nutzen können, freundlich zu uns selbst zu sein. Erklären Sie, dass jeder Schüler mithilfe der untenstehenden Wolken ein Affirmationsmobile erstellen wird. Jede Wolke verfügt über einen Satzanfang, der die Schüler dazu anregt, eine andere Affirmation zu vervollständigen. Es gibt auch leere Wolken für fortgeschrittene Schüler, um bei Bedarf zusätzliche Affirmationen auszufüllen.

- Brainstormen Sie einige Antworten, indem Sie jeden Satzanfang als Klasse verwenden, um die Aktivität zu modellieren.

Das Beste an mir ist _____.

Mein _____ bringt mich zum Lächeln, wenn ich in den Spiegel schaue!

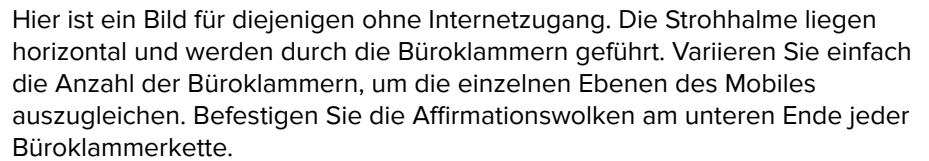
Ich lerne gerne etwas über _____.

Die Leute genießen mein _____.

Ich bringe Menschen zum Lächeln, wenn ich _____.

- Lassen Sie jeden Schüler jede Affirmation ausfüllen und fügen Sie ein Bild auf der Rückseite der Wolke hinzu.
- Montieren Sie die Mobiles gemäß den folgenden Anweisungen: <http://www.enchantedlearning.com/crafts/mobiles/straws/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



- © The Random Acts of Kindness Foundation. Alle Rechte vorbehalten. www.randomactsofkindness.org | Buchseite 4



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®