

Ponsel Afirmasi

Pelajaran awal di unit Keberanian ini menetapkan fokus pada kebaikan sebagai bentuk akhir dari keberanian. Pelajaran ini dimulai dengan kebaikan kepada diri sendiri melalui pembuatan ponsel afirmasi.

Subkonsep Keberanian

Kebaikan

Jangka Waktu Pelajaran

45 menit.

Bahan yang Dibutuhkan

- ☐ Sedotan
- ☐ Klip kertas
- ☐ Awan penegasan untuk setiap siswa

Peta Standar

Pelajaran ini selaras dengan Kompetensi CASEL, Standar Pendidikan Kesehatan Nasional, dan Standar Negara Inti Umum. Silakan merujuk ke Peta Standar untuk informasi lebih lanjut.



**DITUNJUK OLEH CASEL
SEBAGAI PROGRAM YANG
DIREKOMENDASIKAN
UNTUK PEMBELAJARAN SOSIAL DAN
EMOSIONAL.**

Lihat halaman terakhir untuk detailnya.

Tujuan Pelajaran

Siswa akan:

- Buat 3-5 afirmasi pribadi untuk menunjukkan kebaikan kepada diri sendiri.
- Jelaskan bagaimana dibutuhkan keberanian untuk bersikap baik kepada diri kita sendiri.

Koneksi Guru / Perawatan Diri

Banyak orang mengasosiasikan istilah "keberanian" dengan menjadi kuat, melawan penindasan, dan memperjuangkan apa yang benar. Sementara semua definisi ini sebenarnya mengacu pada berbagai jenis keberanian, masih ada fokus lain yang sama berharganya: keberanian untuk tanggap dengan kebaikan. Unit ini akan berfokus pada kebaikan sebagai bentuk tindakan berani. Kemampuan Anda untuk menanamkan kebaikan ke dalam kehidupan sehari-hari Anda adalah hal paling berani yang dapat Anda lakukan untuk diri Anda sendiri. Ketika pikiran Anda berubah, perilaku Anda berubah, yang pada akhirnya mengarah pada perubahan positif pada orang-orang di sekitar Anda juga. Reaksi berantai kebaikan ini dimulai dari Anda! Minggu ini, tuliskan satu pemikiran khusus tentang diri Anda dan tempelkan di cermin kamar mandi Anda. Ulangi untuk diri Anda sendiri dengan keras setiap kali Anda membacanya. Pada awalnya ini mungkin terasa canggung dan tidak perlu. Namun, semakin sering Anda mendengar kata-kata baik, semakin besar kemungkinan Anda menginternalisasikannya. Bagaimana Anda bisa bersikap baik kepada diri sendiri hari ini?

Kiat untuk Pembelajar yang Beragam

- Biarkan siswa menggambar setiap afirmasi.
- Mintalah siswa mendiktekan penegasan mereka kepada guru atau siswa lain saat mereka menulis kata-kata di setiap awan.
- Sediakan kalimat pembuka petunjuk untuk setiap penegasan untuk meningkatkan pemahaman.
- Dorong siswa tingkat yang lebih tinggi untuk menambahkan kalimat tambahan di bawah penegasan mereka yang memberikan contoh.
- Buat lagu isian untuk penegasan yang ingin dibagikan oleh sukarelawan, dan minta kelas menyanyikannya beberapa kali.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Anda dapat menggunakan melodi untuk, "Saya bebas, saya tidak terbatas." <https://youtu.be/grETJUjRDIE> Contoh: Sayaberani, Sayacerdas. Saya bisaayunan sangat tinggi. Sayamerawat, Sayapandai mewarnai. Sekarang, Sekarang!



Membagikan

5 menit

Mintalah siswa berkumpul di waktu lingkaran atau area komunitas Anda. *Bagaimana kita bisa bertanggung jawab...*

- Di dapur atau kamar tidur kita?
- Di dalam bus?
- Di taman bermain?
- Di kafetaria?

Saat kita membuat pilihan yang bertanggung jawab, kita menunjukkan kebaikan kepada orang lain dan ruang kita!



Mengilhami

Apa itu Keberanian?

7-10 menit

Jelaskan bahwa keberanian berarti Anda berani menghadapi situasi baru atau sulit. Unit ini akan berfokus pada keberanian yang berkaitan dengan kebaikan. Bersikap baik menuntut kita untuk berani dan mau mencoba sesuatu yang baru atau sulit dengan diri kita sendiri, orang lain, dan bahkan ruang kita (seperti ruang kelas atau sekolah kita). Ketika kita memiliki keberanian untuk menjadi baik, kita merasa lebih baik tentang diri kita sendiri dan membantu orang lain untuk merasa lebih baik juga!

Jelaskan bahwa ada 3 cara untuk menunjukkan keberanian melalui kebaikan:

- Kebaikan pada Diri Sendiri: Ini mungkin terdengar konyol, tetapi dibutuhkan keberanian untuk bersikap baik kepada diri sendiri. Sebagian besar dari kita tidak memikirkan bagaimana kita memperlakukan diri kita sendiri, tetapi kebaikan sebenarnya dimulai dengan hal-hal yang Anda katakan dan lakukan terlebih dahulu kepada diri sendiri! Jika Anda tidak bisa baik kepada Anda, bagaimana Anda bisa berharap baik kepada orang lain?
- Kebaikan kepada Orang Lain: Terkadang sangat sulit untuk memperlakukan orang lain dengan kebaikan. Anda bisa berani dan menggunakan keberanian untuk memfokuskan kata-kata dan tindakan Anda pada kebaikan dalam situasi apa pun. Meskipun orang lain jahat, Anda dapat memilih untuk menunjukkan keberanian melalui kebaikan. Anda mungkin terkejut melihat betapa cepatnya orang lain berubah saat Anda menghujani mereka dengan kebaikan!
- Kebaikan terhadap Lingkungan (Sekolah): Sekolah kami adalah tempat yang luar biasa untuk belajar setiap hari. Mengapa? Karena kita

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

masing-masing melakukan bagian kita untuk menjaganya tetap aman, bahagia, dan ramah setiap hari. Pilihan berani Anda untuk menunjukkan kebaikan dalam cara Anda merawat sekolah dengan memperlakukan materi kami dengan baik, menghormati ruang kami, dan aman di taman bermain adalah semua cara yang membantu menjadikan sekolah kami lingkungan belajar yang indah seperti yang kita miliki saat ini!

Apa itu Afirmasi?

7-10 menit

Jelaskan bahwa salah satu cara untuk menunjukkan kebaikan kepada diri sendiri adalah dengan menggunakan afirmasi. Afirmasi adalah kata panjang yang berarti "kata-kata baik". Ketika Anda mengucapkan atau membaca kata-kata baik tentang diri Anda setiap hari, itu membantu Anda merasa lebih baik tentang siapa diri Anda sebenarnya. Semakin baik perasaan Anda tentang diri sendiri, semakin besar keberanian yang Anda miliki untuk menjadi berani dalam situasi baru dan sulit, seperti hari pertama sekolah!



Memberdayakan

15 menit

Hari ini kita akan fokus pada bagaimana kita dapat menggunakan keberanian untuk bersikap baik kepada diri kita sendiri. Jelaskan bahwa setiap siswa akan membuat ponsel penegasan menggunakan awan di bawah. Setiap cloud memiliki starter kalimat yang mendorong afirmasi berbeda untuk diselesaikan siswa. Ada juga awan kosong bagi siswa tingkat lanjut untuk melengkapi afirmasi tambahan sesuai kebutuhan.

- Lakukan brainstorming beberapa jawaban menggunakan setiap kalimat pembuka sebagai kelas untuk memodelkan aktivitas.

Hal terbaik tentang saya adalah _____.

_____ saya membuat saya tersenyum ketika saya melihat ke cermin!

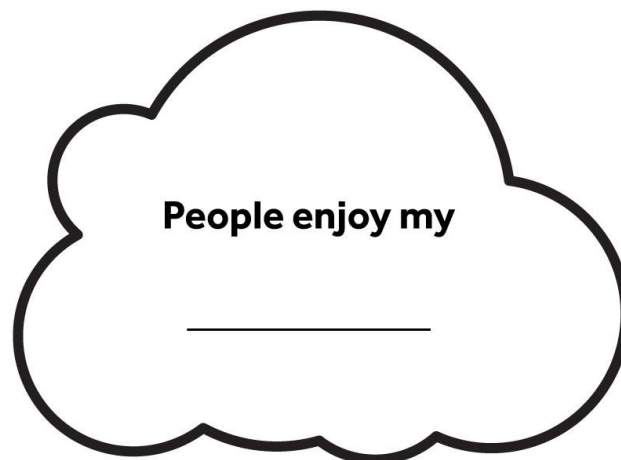
Saya suka belajar tentang _____.

Orang-orang menikmati _____ saya.

Saya membuat orang tersenyum ketika saya _____.

- Mintalah setiap siswa mengisi setiap afirmasi, menambahkan gambar di sisi belakang awan.
- Rakit ponsel menggunakan petunjuk berikut: <http://www.enchantedlearning.com/crafts/mobiles/straws/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®