

# La mia parola di nomePuzzle

In questa lezione, gli studenti identificheranno una varietà di qualità personali che apprezzano di se stessi. Organizzeranno le loro idee sotto forma di un nome acrostico o di un puzzle di parole che creeranno loro stessi. La lezione incorpora un piccolo elemento di presentazione in classe, che darà anche agli studenti l'opportunità di esercitarsi nell'ascolto di tutto il corpo.

## Sottotitoli premurosiConcetti

Compassione, Gentilezza

## Orario della lezione

35-40 minuti

## Materiali richiesti

- ☐ Pezzi di cartoncino o cartoncino, uno per studente.
- ☐ Matite colorate/pennarelli

Preparati a condividere la storia o il significato del tuo nome o del nome di un familiare per far riflettere gli studenti.

Potrebbe essere significativo preparare un acrostico per il tuo nome come esempio.

## Mappa degli standard

Questa lezione è in linea con le competenze CASEL, gli standard di educazione sanitaria nazionale e gli standard statali comuni. Si prega di fare riferimento al Mappa degli standard per maggiori informazioni.



**DESIGNATO DA CASEL  
COME PROGRAMMA CONSIGLIATO  
PER L'APPRENDIMENTO SOCIALE ED EMOTIVO.**  
Vedere l'ultima pagina per i dettagli.

## Obiettivo della lezione

Gli studenti:

- Identificare le cose su se stessi che apprezzano.
- Applica il pensiero della cura di sé alle loro vite.
- Presenta il loro acrostico alla classe ed esercitati in brevi abilità di presentazione.

## Connessione insegnante / cura di sé

Nella prima unità abbiamo parlato dell'importanza del rispetto di sé come elemento costitutivo del rispetto all'interno del nostro mondo. Questa unità si concentra sulla cura, che incorpora compassione, disponibilità, gratitudine ed empatia. La cura è definita come provare e mostrare preoccupazione per se stessi e per gli altri. Con questa definizione in mente, prova a valutare come ti prendi cura di te stesso.

Self-Care è uno strumento vitale per assicurarci di avere il tempo di riavviare. Non è egoista fornire tempo ogni giorno per concentrarsi solo su di TE. Cosa fai solo per te ogni giorno? Se la risposta è difficile da identificare, fai un brainstorming su come prenderti cura di te stesso ogni giorno. Se hai già iniziato questo processo, cerca di espandere o approfondire la tua cura di te stesso per includere obiettivi a lungo termine (come allenarti o seguire un corso divertente). Se non ti prendi cura di te, come puoi aspettarti di fornire una solida assistenza agli altri?

## Suggerimenti per studenti diversi

- Avere un esempio visivo del puzzle di parole sarà probabilmente utile per tutti gli studenti
- Può usare il termine formale "acrostico" per il puzzle di parole per gli studenti interessati
- Gli studenti avanzati potrebbero voler fare un acrostico più impegnativo mettendo il loro nome al centro e usando le lettere centrali del loro nome invece delle prime lettere, in questo modo: <https://www.pinterest.com/pin/470626229786264958/>





## Condividere

5-7 minuti

*Benvenuti nella nostra nuova unità, Caring! Parleremo di prendersi cura degli altri e cosa significa prendersi cura non solo degli altri, ma anche di noi stessi e del nostro spazio.*

*Che aspetto ha per te prendersi cura degli altri?*

Invita le risposte degli studenti.

*Parte dell'offrire assistenza agli altri, tuttavia, è la capacità di offrire assistenza a noi stessi. La chiamiamo cura di sé. Pensaci. Se non ti prendi cura di te stesso, come avrai l'energia per prenderti cura di qualcun altro? Non lo farai!*

*Quindi, oggi, penseremo a tutti i modi in cui ci prendiamo cura di noi stessi e penseremo alle cose su noi stessi che ci rendono speciali.*

*Cominciamo da come ci prendiamo cura di noi stessi. Che cos'è le cose fai per prenderti cura della tua mente?*

Invitare le risposte degli studenti; alcuni esempi di risposta sono forniti di seguito:

Mente: sii gentile con gli altri, sii grato, aiuta gli altri, dormi a sufficienza, fai i puzzle, frequenta la scuola, leggi, fai respiri profondi, impara qualcosa di nuovo, impara un'altra lingua, gioca a giochi didattici, guarda la TV educativa, suona uno strumento.

*Quali sono alcune cose che fai per prenderti cura del tuo corpo?*

Invitare le risposte degli studenti; alcuni esempi di risposta sono forniti di seguito:

Corpo: dormire a sufficienza, fare esercizio fisico, mangiare cibi sani come frutta e verdura, ballare, aiutare con le faccende domestiche, essere attivi durante la ricreazione, partecipare a lezioni di ginnastica, andare in bicicletta, gioca uno sport.



## Ispirare

5-7 minuti

*Ora parliamo di cose che ci rendono speciali e unici. Ce n'è solo uno in tutto questo mondo! Anche se hai un gemello, sei ancora unico e diverso in modi speciali.*

*Un modo in cui molti di noi sono unici in i nostri nomi. Anche se condividiamo nomi uguali o simili con qualcuno, abbiamo comunque un secondo nome e un cognome univoci che ci rendono diversi.*

*Qualcuno sa se il tuo nome ha una storia speciale? Hai preso il nome da qualcuno di speciale? Ha un significato particolare?*

Invita lo studente a rispondere. Guida con il significato o il significato del tuo nome, forse.

*Quali sono altre cose che ci rendono speciali e unici?*

Invita la risposta dello studente; incoraggiare risposte su personalità, interessi, talenti, hobby, ecc.



## Potenziare

10-15 minuti

Ok, ora metterai tutte le tue idee su ciò che ti rende in un divertente puzzle di parole usando il tuo nome. Puoi farlo in un paio di modi. Puoi scrivere il tuo nome verticalmente lungo il lato del foglio oppure puoi usare lettere a bolle e scrivere il tuo nome su tutta la pagina.

Per ogni lettera devi scrivere una parola o una frase che descriva qualcosa di speciale su di te e che inizi con la stessa lettera. Quando hai finito, sentiti libero di decorare il tuo puzzle di parole in un certo senso che rappresenta tutte le cose uniche e speciali che hai scritto su di te.

Dopo che l'acrostico è finito, gli studenti dovrebbero decorare il loro poster in un modo che rappresenti loro e le parole che hanno scelto per descriversi.

Proietta un esempio sulla lavagna o scrivi un esempio sulla lavagna. L'esempio può essere qualsiasi nome, ma potrebbe essere più significativo se è il nome dell'insegnante.

Esempio: <https://www.pinterest.com/pin/517069600952146227/>



## Riflettere

5-7 minuti

Invita gli studenti a condividere il loro puzzle di parole acrostico. Potresti voler riunire gli studenti nella loro sala riunioni mattutina o da qualche parte come gruppo (invece che sui banchi) e allestire una sedia speciale dove le persone che presentano i loro enigmi possono sedersi mentre il resto della classe si siede sul tappeto/pavimento di fronte a loro. Questo aiuta a sottolineare l'idea che la persona che presenta è speciale e importante. Ricorda agli studenti di usare l'ascolto di tutto il corpo.

Ricorda che tutti nella nostra classe sono speciali e hanno cose importanti da aggiungere alla nostra classe. Ricordati di prenderti cura della tua mente, prenditi cura del tuo corpo e credi quanto conti per me e per tutti nella nostra classe! Se non ci prendiamo cura di noi stessi, non possiamo prenderci cura l'uno dell'altro, quindi prenditi del tempo ogni giorno per fare qualcosa di sano e speciale per te stesso. Ricorda anche che mostrare gratitudine, aiutare gli altri ed essere gentili fa sentire bene il nostro cervello e il nostro corpo. Siamo più felici quando siamo grati. Lavora sodo per essere grato, aiutare ed essere gentile con chi ti circonda!



## Idee di estensione

- Considera l'idea di appendere gli acrostici in giro per la stanza o su una bacheca, o laminato e utilizzando come biglietti da visita da scrivania (fissati con nastro adesivo o appesi sulla parte anteriore del test o attaccati allo schienale della sedia).
- Potresti consentire agli studenti di ritagliare le parole dalle riviste che li descrivono e di fissarle o incollarle sul loro acrostico. Puoi anche lasciare che ritaglino immagini che li rappresentano e le incollino o le incollino come parte della decorazione finale.



DESIGNATO DA CASEL  
COME PROGRAMMA  
CONSIGLIATO PER  
L'APPRENDIMENTO  
SOCIALE ED EMOTIVO.

La collaborazione per l'apprendimento accademico, sociale ed emotivo (CASEL) esamina i programmi SEL basati sull'evidenza dal 2003. Kindness in the Classroom® soddisfa il programma SElect di CASEL ed è incluso nel CASEL Guida a efficaci programmi di apprendimento sociale ed emotivo.

Kindness in the Classroom® ha soddisfatto o superato tutti i criteri CASEL per una programmazione SEL di alta qualità. Kindness in the Classroom® ha ricevuto la più alta designazione di CASEL per la programmazione SEL di alta qualità.

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