

# Credo in Super ME!

Questa lezione introdurrà gli studenti all'Unità sul coraggio, dando loro il tempo di pensare a modi per mostrare coraggio, in primo luogo, a se stessi. La lezione si conclude con gli studenti che fanno brainstorming su come essere coraggiosi con se stessi durante l'estate e poi disegnano una versione di se stessi da supereroi in modo che possano ricordare che il coraggio e tutti gli argomenti dell'unità che hanno studiato quest'anno sono davvero super poteri!

## Concetto/i di gentilezza

Coraggio, Gentilezza

## Orario della lezione

45 minuti

## Materiali richiesti

- ☐ I Believe in Super Me volantino
- ☐ Matite, pastelli, pennarelli

## 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:

- Discuti i modi per mostrare coraggio verso se stessi.
- Identifica le cose in cui sono bravi o in cui credono di se stessi.
- Identifica le cose che possono fare per mostrare coraggio.
- Identifica le cose in cui vogliono migliorare.
- Crea un supereroe personificato per ricordare loro il loro coraggio.

## Connessione insegnante / cura di sé

Molte persone associano il termine "coraggio" all'essere forti, resistere all'oppressione e lottare per ciò che è giusto. Sebbene tutte queste definizioni in realtà si riferiscano a vari tipi di coraggio, c'è ancora un altro obiettivo altrettanto prezioso: il coraggio di rispondere con gentilezza. Questa unità si concentrerà sulla gentilezza come forma di azione coraggiosa. La tua capacità di infondere gentilezza nella tua vita quotidiana è la cosa più coraggiosa che puoi fare per te stesso. Quando i tuoi pensieri cambiano, i tuoi comportamenti cambiano, il che alla fine porta a un cambiamento positivo anche in coloro che ti circondano. Questa reazione a catena di gentilezza inizia con te! Questa settimana, scrivi un pensiero particolarmente gentile su di te e pubblicalo sullo specchio del tuo bagno. Ripetilo a te stesso ad alta voce ogni volta che lo leggi. All'inizio questo può sembrare imbarazzante e inutile. Tuttavia, più senti parole gentili ad alta voce, più è probabile che le interiorizzi. Come puoi essere gentile con te stesso oggi?

### Suggerimenti per studenti diversi

- Le liste di brainstorming potrebbero essere piccoli disegni o semplici parole per scrittori emergenti.
- Gli studenti avanzati o quelli abili con i computer possono creare con pochi clic un supereroe che può essere scaricato e stampato dal DC Comics: Super Hero Me! Sito web: <https://www.heroized.com/>

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®



## Condividere

5-7 minuti

*Finora quest'anno abbiamo parlato molto della gentilezza e di tutte le cose super e speciali che facciamo per aiutare gli altri e farli sentire speciali.*

*Questi sono i nostri superpoteri di gentilezza! Qualcuno riesce a ricordare i nomi di questi superpoteri di cui abbiamo parlato finora quest'anno?*

*Rispetto, cura, inclusività, equità, perseveranza e responsabilità  
In quale di questi ti senti abbastanza bravo finora?*

Invita le risposte degli studenti.

*Quale vuoi esercitare di più, anche durante l'estate, in modo che quando sarai in terza elementare il prossimo anno, sarai pronto a mettere in azione questi superpoteri?*

Invita le risposte degli studenti



## Ispirare

7-10 minuti

### **Cos'è il coraggio?**

*Per la nostra ultima unità, parleremo di un superpotere che usa TUTTI gli altri superpoteri: IL CORAGGIO. Cosa pensate che significhi il coraggio?*

Invita le risposte degli studenti.

*Sì. Coraggio significa che sei coraggioso di fronte a circostanze nuove o difficili. A volte il coraggio significa essere gentili e includere qualcuno durante la ricreazione. A volte significa assumersi la responsabilità di qualcosa che hai fatto di sbagliato. A volte significa lavorare sodo per finire qualcosa che trovi davvero difficile e sai che sarebbe più facile smettere.*

*Fare tutto ciò che abbiamo imparato quest'anno per essere gentili, premurosi, inclusivi, equi, determinati e responsabili richiede coraggio!*

*Questa unità si concentrerà sul coraggio in quanto si collega alla gentilezza. Essere gentili richiede che siamo coraggiosi e disposti a provare qualcosa di nuovo o diverso con noi stessi, gli altri e persino i nostri spazi (come la nostra scuola). Quando abbiamo il coraggio di essere gentili, ci sentiamo meglio con noi stessi e aiutiamo anche gli altri a sentirsi meglio!*

Spiega che ci sono 3 modi per mostrare coraggio attraverso la gentilezza:

*Gentilezza verso te stesso: Potrebbe sembrare sciocco, ma ci vuole coraggio per essere gentili con te stesso. La maggior parte di noi non pensa a come ci trattiamo, ma la gentilezza in realtà inizia con le cose che dici e fai prima a te stesso! Se non puoi essere gentile con te stesso, come puoi aspettarti di essere gentile con gli altri?*

*Gentilezza verso gli altri: A volte può essere molto difficile trattare gli altri con gentilezza. Puoi essere coraggioso e usare il coraggio per concentrare le tue parole e azioni sulla gentilezza in qualsiasi situazione. Anche se gli altri sono cattivi, puoi scegliere di mostrare coraggio attraverso la gentilezza. Potresti essere sorpreso di vedere quanto velocemente cambiano gli altri quando li inondi di gentilezza!*

*Gentilezza verso l'ambiente (scuola): La nostra scuola è un posto fantastico per imparare ogni giorno. Perché? Perché ognuno di noi fa la sua parte per mantenerlo sicuro, felice e accogliente ogni giorno. La tua scelta coraggiosa di mostrare gentilezza nel modo in cui ti prendi cura della scuola trattando gentilmente i nostri materiali, rispettando il nostro spazio ed essendo al sicuro nel parco giochi sono tutti modi che contribuiscono a rendere la nostra scuola il meraviglioso ambiente di apprendimento che abbiamo oggi!*

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®





## Potenziare

15-20 minuti

*Inizieremo con l'idea che dobbiamo avere il coraggio di essere gentili e di credere in noi stessi.*

*Quali sono alcune cose coraggiose o coraggiose che hai fatto per te stesso? Hai mai avuto paura di fare qualcosa o provare qualcosa, ma hai perseverato e l'hai fatto o provato comunque?*

Invita le risposte degli studenti.

*Ci vuole molta pratica e duro lavoro per fare cose coraggiose per noi stessi, per credere in noi stessi e per spingerci a essere migliori o per imparare qualcosa o per fare la cosa giusta! A volte è facile stare comodi e lo stesso. Ma noi siamo meglio di così! Il mondo ha bisogno di noi per essere i nostri migliori sé e per crescere in quei sé ogni giorno. A volte abbiamo bisogno di ricordare, però, quindi disegneremo un poster che potrai appendere nella tua stanza quest'estate per ricordarti quanto sei SUPER!*

Distribuisci Credo in Super ME! fogli.

*Sul tuo I Believe in Super ME! fogli, voglio che tu faccia un brainstorming su questi argomenti nello spazio bianco attorno al tuo cerchio "Super Me". Puoi vedere gli argomenti stampati lì:*

*Sono super perché:*

*Voglio migliorare in:*

*Credo di essere/posso:*

*Quest'estate mostrerò coraggio con:*

*Dopo aver scritto tre delle quattro idee in ogni sezione, puoi disegnare, progettare e colorare nel tuo Super Me! Dovresti essere tu come SUPEREROE, quindi disegna qualunque cosa ti sembri.*

Sarebbe bello mostrare agli studenti un esempio che hai fatto per questo.



## Riflettere

5 minuti

*L'estate può sembrare lunga. Forse fai molte cose da solo o forse sei nei club o fai sport e vedi molte persone per tutta l'estate. In ogni caso, ricordatevi di credere in voi stessi, mostrate gentilezza a voi stessi e lavorate per diventare il vostro sé più SUPER! Questo richiede coraggio, gentilezza, tenacia, responsabilità e cura. Esercitati ogni giorno e se hai bisogno di un promemoria su ciò che è già fantastico in te, guarda il tuo poster. Se vuoi un promemoria su cosa puoi lavorare per costruire coraggio e gentilezza prima della terza elementare, guarda il tuo poster. Se dimentichi come mostrare coraggio quest'estate, guarda il tuo poster! Siete tutti super! Credici!*



## Idee di estensione

- Gli studenti possono appendere i poster sul frigorifero di casa in modo che i genitori possano aiutarli a ricordare loro queste cose se dimenticano o hanno bisogno di incoraggiamento.
- Usa il retro o lo spazio extra sul davanti per elencare tutte le cose nuove da provare o imparare durante l'estate per ispirare coraggio. Crea una tabella di adesivi che gli studenti possono completare ogni volta che mostra coraggio verso se stesso o verso gli altri.



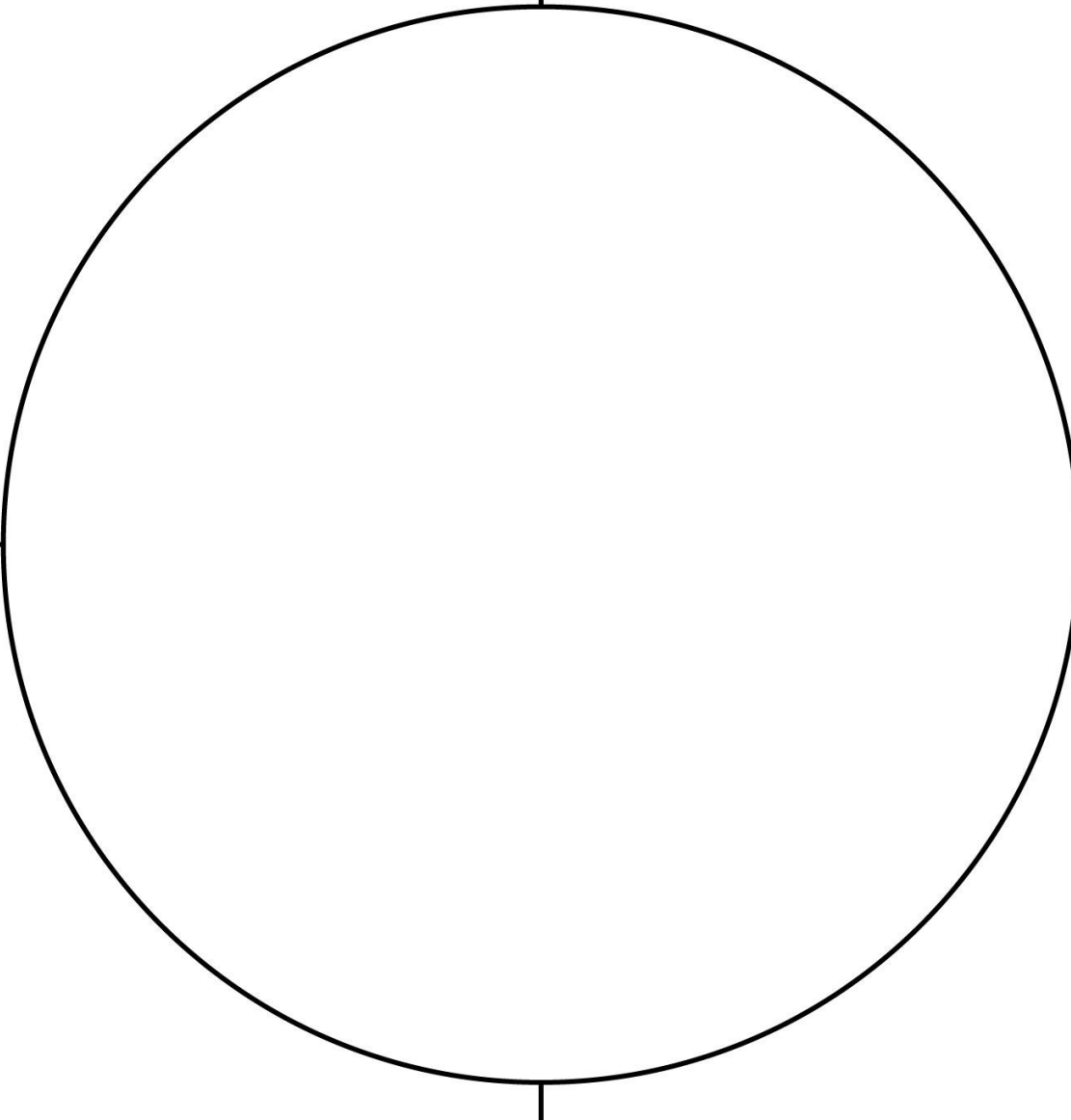
DESIGNATO DA CASEL  
COME PROGRAMMA  
CONSIGLIATO PER  
L'APPRENDIMENTO  
SOCIALE ED EMOTIVO.

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/>

# I BELIEVE IN SUPER ME!

<b>I am super because:</b>	<b>I want to get better at:</b>
	
<b>I believe I am / can:</b>	<b>I will show courage by:</b>

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®