

Inventario della responsabilità personale

Questa lezione offre agli studenti la possibilità di riflettere su se stessi su quanto bene adempiono alle tipiche responsabilità quotidiane attraverso un inventario delle responsabilità personali. Gli studenti faranno anche brainstorming sui modi per migliorare le loro prestazioni su una responsabilità e eserciteranno la vulnerabilità identificando una persona che può ritenerli responsabili dei loro progressi.

Sotto-concetti di gentilezza

Autodisciplina

Orario della lezione

30-35 minuti

Materiali richiesti

- ☐ Inventario della responsabilità personale

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:

- Rifletti sull'adempimento della responsabilità personale.
- Identificare le strategie per l'auto-miglioramento della responsabilità.
- Collegare il concetto di responsabilità e accountability.

Connessione insegnante / cura di sé

Non è un caso che la prima metà della parola responsabilità sia la parola risposta. Siamo responsabili di come rispondiamo agli altri. Sebbene possa essere una lotta, rispondere con gentilezza è un vero dono che possiamo offrire a coloro che ci circondano. Il bello di questa risposta è che è completamente gratuita sia per te che per il destinatario! Un cambiamento di atteggiamento, un aggiustamento della tua prospettiva, un respiro profondo prima di reagire: tutte queste azioni ti permettono di rispondere con gentilezza indipendentemente dalla situazione a portata di mano. Detto questo, alcune persone e situazioni potrebbero richiedere di scavare un po' più a fondo per evocare la gentilezza necessaria per mantenere il tono ottimista. Non disperare! Puoi condurre con gentilezza in ogni situazione. La chiave è pianificare in anticipo. Questa settimana, fai un brainstorming su situazioni difficili che spesso ti portano a lottare con una risposta gentile. Come puoi aggiungere una parola gentile in questi scenari? Ecco alcuni esempi per far scorrere i tuoi succhi. 1) Se qualcuno è incline a lamentarsi, incoraggiarlo con gentilezza e suggeriscigli di provare a creare qualcosa per riparare/aggiustare/sostituire l'area di preoccupazione. 2) Se una riunione di squadra finisce spesso con entrambe le parti che diventano conflittuali, pianifica in anticipo di annotare i pensieri che contribuiscono a ogni membro e poi evidenzia le somiglianze all'interno del gruppo per aumentare il buy-in. Ora tocca a te. Come puoi rispondere con gentilezza?

Suggerimenti per studenti diversi

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Gli studenti che hanno difficoltà a leggere potrebbero aver bisogno di aiuto per leggere il foglio di lavoro Inventario responsabilità personale; questo potrebbe essere fatto in un contesto di gruppo numeroso in cui l'insegnante legge ogni responsabilità e dà agli studenti il tempo di rispondere personalmente.



Condividere

5-7 minuti

Nella nostra ultima lezione, abbiamo condotto un inventario ambientale qui a scuola. Da quella lezione, cosa avete fatto tutti per essere più responsabili riguardo a come ci prendiamo cura della Terra e dell'ambiente?

Invita gli studenti a condividere.

Non è bello essere più intenzionali e responsabili su come aiutiamo la Terra?



Ispirare

7-10 minuti

Ora faremo un inventario delle responsabilità personali. Ci prenderemo alcuni minuti per rispondere ad alcune domande sulle nostre responsabilità personali che abbiamo qui a scuola, a casa e nella nostra comunità. Ricorda, nella prima lezione abbiamo scritto quali sono alcune delle nostre responsabilità e poi abbiamo parlato di come dobbiamo essere autodisciplinati per assicurarci di adempiere alle nostre responsabilità. Ma non abbiamo davvero valutato quanto bene gestiamo le nostre responsabilità su base regolare. Quindi, oggi ci prenderemo del tempo per valutare onestamente quanto bene stiamo facendo con le nostre responsabilità quotidiane.

Distribuisci l'Inventario delle responsabilità personali e concedi agli studenti 3-5 minuti per completarlo. Potrebbe andare più veloce se leggi ogni responsabilità ad alta voce; oppure puoi dare agli studenti il tempo di leggere e riflettere su ciascuno di essi in silenzio.



Potenziare

10-15 minuti

Valutiamo ora i nostri inventari! Conta i totali per ogni colonna e annotali nell'ultima riga.

Concedi agli studenti un minuto per farlo.

(Facoltativo) Invita gli studenti a condividere alcuni dei loro risultati. Forse leggi di nuovo ogni responsabilità e chiedi agli studenti di alzare la mano per sempre, soprattutto, raramente, mai. Invita gli studenti a condividere come/perché hanno contrassegnato le loro risposte. Se ritieni che questo esponga troppo personalmente gli studenti, salta questa attività.

Ora parleremo di un altro pezzo di responsabilità chiamato accountability. Quando siamo responsabili di qualcosa, ne siamo anche responsabili, il che significa che le persone contano su di noi per fare ciò che abbiamo detto che avremmo fatto. E, se non facciamo ciò che dobbiamo fare, deluderemo qualcun altro o creeremo più lavoro o stress per gli altri. È bene chiedere agli altri di aiutarci ad assumerci le nostre responsabilità.

Chi sono alcune delle persone che ti ritengono responsabile delle responsabilità che hai?

Invita la risposta dello studente. Potrebbero essere evidenziate risposte come genitori, insegnanti, amici o allenatori.

Ora, guarda di nuovo il tuo inventario. Identifica una responsabilità che hai contrassegnato nella colonna per lo più, raramente o mai su cui vuoi lavorare creando un "Sempre". Quindi, rispondi alle tre domande di riflessione sotto il tuo inventario. L'ultima domanda ti chiede di identificare una persona che può aiutarti a essere responsabile per svolgere un lavoro migliore nell'essere responsabile dell'attività che hai selezionato. Parte del tuo lavoro oggi sarà chiedere alla persona che hai identificato di aiutarti con questa responsabilità.

Concedi agli studenti del tempo per rispondere alle tre domande di riflessione; fluttuare nella stanza per aiutare e incoraggiare.



Riflettere

5-7 minuti

Invita alcuni studenti a condividere le loro riflessioni. Ricorda agli studenti che dovrebbero chiedere alla persona che hanno identificato come loro partner responsabile se aiuterà lo studente a fare un lavoro migliore adempiendo alla responsabilità che desidera migliorare.



Idee di estensione

- Chiedi agli studenti di scrivere lettere ai loro partner di responsabilità spiegando la sfida della responsabilità e come possono aiutare. Chiedi agli studenti di consegnare le loro lettere.
- Chiedi agli studenti di condividere i loro inventari con i loro genitori/tutori e discutere i risultati.
- Per un'estensione matematica, raccogli i dati di inventario e rappresenta graficamente i risultati per l'intera classe.



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/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Inventario della responsabilità personale

Metti una "X" nella colonna che meglio rappresenta le tue esperienze abituali.

Responsabilità	Sempre	Soprattutto	Raramente	Mai
Quando il mio genitore o tutore mi chiede di fare un lavoretto a casa (come apparecchiare la tavola, lavare i piatti, pulire la mia stanza, ecc.), lo faccio subito senza lamentarmi o negoziare.				
Quando il mio insegnante mi dà i compiti, li faccio immediatamente a casa senza solleciti o pressioni da parte dei miei genitori/tutori.				
Uso per favore, grazie e sei il benvenuto in modo appropriato senza promemoria.				
Quando faccio parte di una squadra sportiva, prendo lezioni di musica, in un gruppo teatrale o sono impegnato in qualche altra attività extracurricolare (comunitaria o religiosa), ascolto l'istruttore/leader/coach, seguo le regole e do il 100% ogni volta.				
Seguo le regole e do il buon esempio per gli altri (inclusi familiari e amici).				
Rimango concentrato in classe e non sogno mai ad occhi aperti o vorrei fare qualcos'altro.				
Mi lavo i denti ogni mattina e ogni sera.				
Mangio cibi sani e gioco o faccio attività per mantenere il mio corpo forte.				
Parlo con calma con i miei fratelli o genitori, anche quando mi arrabbio.				

Tengo la mia stanza pulita e organizzata.				
Quando tiro fuori qualcosa (a casa oa scuola), lo rimetto dove l'ho trovato e nelle stesse condizioni in cui l'ho trovato.				
Se noto che uno studente a scuola è scortese con un altro studente, dirò qualcosa.				
Se vedo della spazzatura per terra, la raccolgo e la metto in un bidone della spazzatura vicino.				
Quando esco da una stanza, spengo le luci (se non c'è nessun altro nella stanza).				
Quando mi lavo i denti o mi lavo le mani, non lascio scorrere l'acqua per lunghi periodi di tempo.				
Faccio volontariato nella mia comunità per aiutare gli altri.				
TOTALI				

Responsabilità Riflessione

1. Qual è UNA responsabilità che potresti migliorare?
2. Come migliorerai?
3. A chi chiederai di essere il tuo partner responsabile?
Questa dovrebbe essere una persona che ti aiuterà a essere più responsabile di questo compito specifico.