

Познавање и поштовање себе

Ова лекција омогућава ученицима да обрађују концепт поштовања на личном нивоу успостављањем кратког скупа правила која ће им помоћи да управљају начином на који се опходе према својим умовима, телима и срцима свакодневно, и код куће и у школи.

Поштујте подконцепт(е)

Брига о себи, љубазност

Временски оквир лекције

45 минута

Потребни материјали

- ☐ Студентски часописи (ако ово није део вашег наставног плана, било која свеска би радила) за идеје о самопоштовању
- ☐ Папир (пожељно чврсте картице) за правила самопоштовања
- ☐ Прибор за писање – може бити маркер ако подстиче ученике да цртају или украшавају свој рад
- ☐ Трака

Мапа стандарда

Ова лекција је у складу са ЦАСЕЛ компетенцијама, националним стандардима здравственог образовања и заједничким основним државним стандардима. Молимо погледајте на Мапа стандарда за више информација.

Циљ лекције

Ученици ће:

- Дефинишите поштовање и самопоштовање.
- Развијте скуп личних правила о самопоштовању.

Веза са наставником/негу самога себе

Изузетно је важно да будете љубазни према себи као наставник пре него што можете очекивати да делите исти ниво поштовања у својој учионици. Како лично практикујете самопоштовање? Напајање свог тела, обезбеђивање правилног сна и одвајање времена за тишину сваког дана су сјајне опције да будете љубазни према себи у припреми за своју учионицу сваког дана.

Савети за различите ученике

- Подстакните ученике да цртају своје идеје ако имају ограничене вештине писања.
- Немојте присиљавати све ученике да поделе своје идеје ако им је непријатно.
- Можете упарити ученике или их ставити у мале групе ако се ученици боре са самим размишљањем о идејама и правилима самопоштовања.
- Користите рачунаре (ако су доступни) за ученике да креирају своју листу правила за промовисање праксе куцања и прилагођавања.



ДЕСИГНЕД БИ ЦАСЕЛ
КАО ПРЕПОРУЧЕНИ
ПРОГРАМ
ЗА СОЦИЈАЛНО И
ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ.



Објави

3-5 минута

Почећемо ову годину са јединицом на Респекту. Знам да сте већ чули за овај израз. Може ли неко да подели своју дефиницију речи поштовање? Позовите ученике да одговоре; ставити кључне појмове на таблу.

Како знате да вам неко показује поштовање? Позовите одговоре; водите белешке на табли.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Како ви, заузврат, неке показујете поштовање? Позовите одговоре; уочити сличности између тога како ученици поштују поштовање и начина на који одају поштовање.

*Када вас неко други поштује, како се осећате?
Позовите ученике да одговоре.*



Инспире

5-7 минута

За ову јединицу, посматраћемо поштовање на неколико начина. Гледаћемо како поштујемо друге, и како поштујемо оно што имамо и куда идемо. Такође ћемо разговарати о томе шта значи водити разговоре са поштовањем и како са поштовањем слушати друге. Ипак, почећемо разговором о томе шта значи поштовати себе.

*Самопоштовање је један од најмоћнијих облика поштовања и љубазности. Шта мислите зашто је ово? *Позовите ученике да одговоре; подсетити ученике да је тешко бити поштован и љубазан према другима ако прво нисмо поштовани и љубазни према себи. Не можемо дати оно што не поседујемо.*

Желим да сви отворе своје дневнике [ако је применљиво; ако не, извади парче папира] и запиши ове три речи:

МИНД
ТЕЛО
СРЦЕ

Иза сваке од ових речи напишите или нацртајте најмање три начина на која поштујете и који сте љубазни према свом уму, телу и срцу. Дозволите ми да дам неке примере да покренем ваше идеје:

*УМ - Идем у школу да бих сваког дана научио више!
ТЕЛО - Једем здраву храну да бих остао јак и да растем.
СРЦЕ - Помажем другима због чега се осећам добро.*

Дајте ученицима 3-5 минута да пишу/цртају.



Оснажити

7-10 минута

Обично сваку школску годину почињемо записивањем или учењем правила у учионици. Једно од тих правила је поштовање других и учионице. Оно што желим да сада урадите је да запишете три до пет личних правила за ову годину за самопоштовање. Које су три до пет ствари које ћете учинити за себе или размишљати о себи, а које ће вас подсетити да се увек према себи односите с љубазношћу и поштовањем?

Узмите си времена и урадите добар посао да јасно напишете или нацртате слику која представља ваша правила самопоштовања. Желим да ово залепите или у свом дневнику, унутар или на врху свог стола, или у свом ормарићу (куби); где год се можете сваког дана подсећати на

начине на које ћете се бринути о себи ове године. Можете користити идеје које сте управо генерисали у својим часописима/парчетима папира да вам помогну да почнете.

Дајте чврсти картон ако је могуће да бисте подстакли живот папира (тако да се не би лако поцепао); размислите о ламинирању ако је у вашој школи доступна бесплатна опција.



Одразити

5 минута

Позовите ученике да поделе једно од својих правила самопоштовања.

Подсетите ученике да, да би поштовали друге, прво морају да поштују себе. Посматрајте их током целе године како бисте били сигурни да поштују своја правила и да воде рачуна о својим умовима, телима и срцима.



Идеје за проширење

- У школи: Размотрите коришћење посматрања самопоштовања као део будућих јутарњих састанака или излазних карата; скренути пажњу на ученике који поштују своја правила и праве добре изборе око самопоштовања. Похвалите ученике што се брину о себи.

Копирајте свако од њихових правила пре него што их ученици поставе на посебно место како бисте им помогли да буду одговорни за оно што су идентификовали на почетку школске године. Ово би могао бити одличан начин за праћење напретка у овој области! Можете да убаците њихов лист са „правилима“ у њихове студентске фасцикле и користите их као тачке за разговор на јесењим конференцијама.

- Код куће: Ставите копију правила о самопоштовању сваког ученика у његову/њену датотеку да бисте је поделили са родитељима на јесењим конференцијама или пошаљите копију кући са ученицима да је поделите са родитељима; ова правила треба поштовати код куће као и у школи. Пошаљу пропратно писмо родитеља „Респект Унит“, да уведе наставну јединицу и прегледа све предстојеће лекције како би родитељи могли да појачају поруке код куће.



ДЕСИГНЕД БИ ЦАСЕЛ
КАО ПРЕПОРУЧЕНИ
ПРОГРАМ ЗА
СОЦИЈАЛНО И
ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ.

Сарадња за академско, социјално и емоционално учење (ЦАСЕЛ) прегледа СЕЛ програме засноване на доказима од 2003. Кинднесс ин тхе Цлассруом® испуњава ЦАСЕЛ-ов СЕЛЕкт програм и укључен је у ЦАСЕЛ Водич за ефикасне програме социјалног и емоционалног учења.

Љубазност у учионици® је испунила или премашила све критеријуме ЦАСЕЛ-а за висококвалитетно СЕЛ програмирање. Кинднесс ин тхе Цлассруом® је добио највишу ознаку ЦАСЕЛ-а за висококвалитетно СЕЛ програмирање.

[хттпс://цасел.орг/гуйде/кинднесс-ин-тхе-цлассруом/](https://casel.org/guide/kinndness-in-the-classroom/)

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®