

Стратегије за самодисциплину

Ова лекција даје преглед дефиниција одговорности и самодисциплине и даје ученицима прилику да идентификују личне одговорности које имају код куће, у школи и према себи/другима. Поред тога, лекција истражује неке од малих ствари које се могу догодити да нас спрече да испунимо своје одговорности. Ученици ће размислити о овим препрекама, а затим одредити једну ствар коју могу да ураде (за сваку област) како би задржали самодисциплину.

Под-концепт(и) љубазности
Самодисциплина

Временски оквир лекције
25-30 минута

Потребни материјали

- ☐ Папир
- ☐ Прибор за писање
- ☐ **НАПОМЕНА:** Од ученика ће бити затражено да се врате на ове листе у другој лекцији ове јединице, тако да ће желети да их прате или ћете можда желети да их прикупите.

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.



**ДЕСИГНЕД БИ ЦАСЕЛ
КАО ПРЕПОРУЧЕНИ ПРОГРАМ
ЗА СОЦИЈАЛНО И ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ.**
Погледајте последњу страницу за детаље.

Циљ лекције

Ученици ће:

- Идентификујте личне одговорности у школи, кући и према себи/према другима.
- Развијте стратегије самодисциплине како бисте осигурали да ученици боље испуњавају барем једну одговорност.

Веза са наставником/негу самога себе

Као наставник, одговорни сте за безбедност и образовање десетине деце. Како се припремате за школу сваки дан? Од сваког наставника се захтева да обезбеди неку врсту плана часова као доказ планирања, али ефективно планирање иде много даље од овога. Мапирање јединице на основу броја дана у настави заједно са додељеним временским ограничењима може у потпуности променити оригиналну лекцију. Често наше планирање постаје све краће што дуже подучавамо. Међутим, сваке године добијамо потпуно нови скуп ученика. Ове недеље одвојите мало додатног времена да процените свој тренутни час. Које посебне потребе имају (и предности и слабости) које захтевају другачији приступ од претходних година? Ако је ово ваша прва година предавања, покушајте да своје ученике категоризујете по стилу учења, а не по академском нивоу. Можда ћете почети да цените сваког ученика мало више, што на крају доводи до тога да наставник одговара љубазно, а не фрустративно у ово тешко доба године!

Савети за различите ученике

- Ученици са ограниченим знањем писања или језика могли би да нацртају слике својих обавеза. Такође можете смањити број одговорности у свакој колони са 3-5 на 1-2.



Објави

5-7 минута

У овој јединици ћемо говорити о одговорности и самодисциплини. Знам да су ово концепти који су вам свима познати. Дакле, хајде да будемо креативни у томе како прегледамо ове дефиниције. Може ли неко да одглуми шта значи реч одговорност? Може бити врло једноставно; видећемо да ли можемо да разумемо шта радите.

Позовите једног или двојицу ученика да одглуме своје дефиниције.

Добро! Сада, хајде да разговарамо о нечему што је можда мало мање познато: самодисциплини. Ово је такође теже одглумити јер се самодисциплина често дешава у нама, у нашим умовима, у нашим срцима и у нашим „утроцима“. Дакле, хајде да узмемо мало другачији приступ да дефинишемо самодисциплину. Прво ћу вам дати дефиницију, а затим желим да сви размисле о једној речи која за вас представља самодисциплину. Ево дефиниције: самодисциплина је контрола онога што радите или говорите како не бисте повредили себе или друге.

Размислите о једној речи која за вас представља самодисциплину. Даћу вам 30 секунди да размислите о својој речи, а онда ћемо ићи около и поделити наше речи.



Инспири

5-7 минута

Сада желим да направите три листе свих ствари за које сте одговорни: код куће, у школи, за себе и за друге. За шта сте одговорни у погледу тога како се понашате према свом телу, свом уму и онима око себе?

Направите три колоне на папиру (можете да урадите троструко преклапање да бисте направили просторе за колоне) и означите их на врху: Дом, Школа, Заједница. Покушајте да унесете 3-5 ствари на сваку листу испод сваког наслова, и у реду је ако се неке ствари преклапају.

Запамтите да понекад наше одговорности нису огромне. Они могу бити једноставни као прање зуба, помоћ при чувању млађег брата или сестре, одлазак у школу на време итд.



Оснажити

10-15 минута

Сада ћу рећи неке изборе или ситуације и желим да одлучите да ли би вас било која од њих спречила да извршите било коју од ваших обавеза. Узмите црвену бојицу или своју оловку или маркер и прецртајте одговорност на коју би то што говорим негативно утицало. Дакле, на пример, ако кажем: „Ти и твоји пријатељи се дружите после школе до мрака без дозволе родитеља“, да ли постоји одговорност коју би вас овај избор спречио да довршите? Ако јесте, прецртали бисте то са своје листе.

Слушајте следеће изборе или ситуације и ако чујете неку која би негативно утицала на вашу способност да испуните неку од својих обавеза, прецртајте ту одговорност са листе.

- Преспавао си.
- Оставили сте домаћи задатак на кухињском столу.
- Заменили сте седишта и кретали се од предњег дела аутобуса до задњег током целе вожње аутобусом до школе.
- Понекад трчиш по ходницима у школи.
- Сањали сте током часа.
- Ретко поједете сав свој ручак.
- Одуговлачите (што значи да чекате до последњег тренутка да урадите ствари).
- Понекад се свађате са својим родитељима и/или браћом и сестрама.

Погледајте своје листе. Да ли сте морали да прецртате многе ствари? Приметите да су већина ових ствари вероватно ствари које смо сви радили (или можда редовно радимо). И свака за себе можда не изгледа као велика ствар, али саставите их заједно и можда ће вам бити тешко да испуните своје обавезе!

Сада желим да запишете по једну ствар у свакој колони коју ћете учинити да бисте остали дисциплиновани да испуните своје обавезе (чак и ако нисте прецртали ниједну од својих обавеза!). Сви ћемо имати ствари у неком тренутку које би нас могле спречити да одржимо свој део договора. На пример, ако се мучите са прекасим спавањем и то вас спречава да стигнете у школу на време или да поједете добар доручак или чак да једноставно изађете на врата без стреса, у једној од својих колумни можете написати: „Хоћу иди у кревет пет минута раније вечерас и подеси ми будилник ујутру.” Ова стратегија ће вам помоћи да останете самодисциплиновани да дате приоритет добром ноћном сну и да устанете на време.

Идеја је да себи дате бар једну стратегију која ће вам помоћи да будете дисциплинованији и одговорнији, без обзира на препреку.



Одразити

5 минута

Нека се сви врате заједно и поделе једну стратегију самодисциплине коју ће покушати и за шта мисле да ће им то помоћи. Понекад ученици не схватају негативан утицај негативне навике (чак и прилично бенигне навике као што је спавање или трчање у ходнику). Када ученици виде како такво понашање може утицати на њих у другим областима, већа је вероватноћа да ће предузети кораке да се позабаве тим понашањем.



Идеје за проширење

- Питајте ученике касније током недеље да ли су користили своју нову стратегију самодисциплине. Такође, похвалите ученике када приметите да спроводе своју стратегију у школи.
- Прикупите листе ученика и стратегије и пошаљите стратегију родитељима (појединачно); ово би могло да пружи додатну подршку и охрабрење код куће, што се може прелити у школско понашање.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



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/гуиде/кинднесс-ин-тхе-цлассруом/](https://casel.org/guide/kinness-in-the-classroom/)