

Att känna och respektera oss själva

Den här lektionen låter eleverna bearbeta begreppet respekt på en personlig nivå genom att upprätta en kort uppsättning regler för att styra hur de behandlar sina sinnen, kroppar och hjärtan varje dag, både hemma och i skolan.

Respektera underkoncept

Egenvård, vänlighet

Lektionens tidsram

45 minuter

Nödvändigt material

- ☐ Studenttidskrifter (om detta inte är en del av din läroplan skulle vilket anteckningsblock som helst fungera) för idéer med självrespekt
- ☐ Papper (helst robust kartong) för regler för självrespekt
- ☐ Skrivredskap - kan vara markörer om de uppmuntrar eleverna att rita eller dekorera sitt arbete
- ☐ Tejp

Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandarder och gemensamma centrala statliga standarder. Vänligen se [Standardkarta](#) för mer information.



DESIGNERAD AV CASEL
SOM ETT REKOMMENDERAT
PROGRAM
FÖR SOCIALT OCH
EMOTIONELLT LÄRANDE.
Se sista sidan för detaljer.



Lektionens mål

Eleverna kommer att:

- Definiera respekt och självrespekt.
- Utveckla en uppsättning personliga regler kring självrespekt.

Läraranslutning/Självvård

Det är oerhört viktigt att vara snäll mot dig själv som lärare innan du kan förvänta dig att dela samma nivå av respekt i ditt klassrum. Hur utövar du självrespekt personligen? Att fylla på kroppen, se till att du sover ordentligt och skapa en lugn stund varje dag är fantastiska alternativ för att vara snäll mot dig själv inför ditt klassrum varje dag.

Tips för olika elever

- Uppmuntra eleverna att rita sina idéer om de har begränsade skrivfärdigheter.
- Tvinga inte alla elever att dela med sig av sina idéer om de känner sig obekväma.
- Du kan koppla ihop eleverna eller sätta dem i små grupper om eleverna har svårt att tänka på idéer och regler för självrespekt.
- Använd datorer (om sådana finns) för eleverna att skapa sin lista med regler för att främja skrivövning och anpassning.

Dela med sig

3-5 minuter

Vi kommer att börja det här året med en enhet om Respekt. Jag vet att du har hört den här termen förut. Kan någon dela sin definition av ordet respekt? Bjud in elevernas svar; sätta nyckelord på tavlan.

Hur vet du att någon visar dig respekt? Bjud in svar; ta anteckningar på tavlan.

Hur visar man i sin tur någon respekt? Bjud in svar; notera likheterna mellan hur eleverna iakttar respekt och hur de ger respekt.

När du blir respekterad av någon annan, hur får det dig att känna dig?

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Bjud in elevernas svar.



Inspirera

5-7 minuter

För denna enhet kommer vi att se på respekt på flera sätt. Vi kommer att titta på hur vi respekterar andra, och hur vi respekterar vad vi har och vart vi går. Vi kommer också att prata om vad det innebär att ha respektfulla samtal och hur man lyssnar på andra med respekt. Vi ska dock börja med att prata om vad det innebär att respektera oss själva.

*Självrespekt är en av de mest kraftfulla formerna av respekt och vänlighet. Varför tror du att detta är? *Bjud in elevernas svar; påminn eleverna om att det är svårt att vara respektfull och snäll mot andra om vi inte först är respektfulla och snälla mot oss själva. Vi kan inte ge bort det vi inte har.*

Jag vill att alla ska öppna sina journaler [om tillämpligt; om inte, ta fram ett papper] och skriv ner dessa tre ord:

SINNE
KROPP
HJÄRTA

Bakom vart och ett av dessa ord, skriv eller rita minst tre sätt som du respekterar och är snäll mot ditt sinne, din kropp och ditt hjärta. Låt mig ge några exempel för att få fart på dina idéer:

*MINNE - Jag går i skolan så att jag kan lära mig mer varje dag!
KROPP - Jag äter hälsosam mat så jag håller mig stark och växer.
HJÄRTA - Jag hjälper andra vilket får mig att må bra.*

Ge eleverna 3-5 minuter att skriva/rita.



Bemyndiga

7-10 minuter

Normalt börjar vi varje läsår med att skriva ner eller lära oss klassrumsregler. En av dessa regler är att respektera andra och klassrummet. Men vad jag vill att du ska göra nu är att skriva ner tre till fem personliga regler för i år för självrespekt. Vad är tre till fem saker du kommer att göra för dig själv eller tänka på dig själv som hjälper dig att påminna dig om att alltid behandla dig själv med vänlighet och respekt?

Ta dig tid och gör ett bra jobb med att skriva tydligt eller rita en bild för att representera dina regler för självrespekt. Jag vill att du ska tejpna dessa antingen inuti din dagbok, inuti eller ovanpå ditt skrivbord, eller i ditt skåp (cubby); var som helst kan du bli påmind varje dag om hur du kommer att ta hand om dig själv i år. Du kan använda de idéer du just genererade i dina journaler/papper för att hjälpa dig komma igång.

Dela ut fast kartong om möjligt för att uppmuntra papperets livslängd (så att det inte lätt slits sönder); överväg att laminera om det finns ett kostnadsfritt alternativ på din skola.



Reflektera

5 minuter

Be eleverna berätta om en av sina regler för självrespekt.

Påminn eleverna om att för att kunna respektera andra måste de först respektera sig själva. Du kommer att titta på dem under hela året för att säkerställa att de följer sina egna regler och tar hand om sina sinnen, kroppar och hjärtan.



Förlängningsidéer

- I skolan: Överväg att använda observation av självrespekt som en del av framtida morgonmöten eller utresebiljetter; uppmärksamma elever som följer deras regler och gör bra val kring självrespekt. Beröm eleverna för att de tar hand om sig själva.

Kopiera var och en av deras regler innan eleverna lägger dem på sin speciella plats så att du kan hjälpa dem att ta ansvar för vad de identifierade i början av läsåret. Detta kan vara ett bra sätt att spåra framsteg på detta område! Du kan infoga deras "regelblad" i deras studentmappar och använda dem som diskussionspunkter på höstens konferenser.

- Hemma: Lägg en kopia av varje elevs regler för självrespekt i hans/hennes fil att dela med föräldrarna på höstens konferenser eller skicka en kopia hem till eleverna att dela med föräldrarna; dessa regler bör följas såväl hemma som i skolan. Skickamedföljande "Respektenhet" föräldrabrev att introducera enheten och överblicka alla kommande lektioner så att föräldrar kan förstärka budskapen hemma.



DESIGNERAD AV CASEL
SOM ETT
REKOMMENDERAT
PROGRAM FÖR SOCIALT
OCH EMOTIONELLT
LÄRANDE.

Samarbetet för akademiskt, socialt och emotionellt lärande (CASEL) har granskat evidensbaserade SEL-program sedan 2003. Kindness in the Classroom® uppfyller CASELs SELECT-program och ingår i CASEL Guide till effektiva sociala och känslomässiga lärandeprogram.

Kindness in the Classroom® uppfyllde eller överträffade alla CASELs kriterier för högkvalitativ SEL-programmering. Kindness in the Classroom® fick CASELs högsta beteckning för högkvalitativ SEL-programmering.

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