



Underbegrepp som omfattas: Medkänsla, tacksamhet, hjälpsamhet, empati, vänlighet

Vänlighet i klassrummet lär ut vänlighetsfärdigheter genom ett steg-för-steg-ramverk av Inspire, Empower, Act, Reflect and Share. Varje lektion börjar med steget "dela" för att förstärka lärandet från tidigare lektioner. "Akten" är invävd i lektionerna men utspelar sig verkligen i projekten.

På den här enheten lär sig eleverna att ta hand om sig själva och andra. Lektion 1 och 2 ger eleverna strategier för att förstå och hantera stress så att de kan ta hand om sig själva, och Lektion 3 och 4 ger eleverna en möjlighet att identifiera hur de kan ta hand om andra. Lektion 4 fokuserar specifikt på empati och hur elever kan visa medkänsla för andra genom empati, genom att personligen identifiera sig med situationer de observerar eller är en del av.

Enhetens mål

Eleverna kommer att:

- Identifiera strategier för att hantera stress och förbättra självrespekten.
- Diskutera begreppen omtanke och medkänsla.
- Förstå definitionen av empati.

Studentintroduktion

Välkommen till Vårdenheten! Du kommer att lära dig ett antal värdefulla färdigheter i den här enheten som hjälper dig att bättre ta hand om dig själv och andra. Du kommer till exempel att lära dig hur du identifierar vad som orsakar din stress och hur du hanterar det så att du blir mindre stressad. Du kommer också att lära dig vad det innebär att visa omsorg och medkänsla för andra, särskilt genom en färdighet som vi kallar empati. Empati är förmågan att relatera till någon som upplever något du också har upplevt. När vi känner empati med andra kan vi lättare visa omsorg och medkänsla för dem. Lektionerna i denna enhet kommer att visa dig hur du kan bli en mer omtänksam person!

- Att känna igen bra och dålig stress
- Strategier för att hantera och minska stress
- Ta hand om andra i ditt samhälle
- Empati

Låt oss komma igång med vår första lektion!

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Enhetslektioner

Lektionens titel	Lektionens mål	Material som krävs
Lektion 1 Ta fem	<ul style="list-style-type: none">• Jämför/jämför bra och dålig stress.• Identifiera strategier för att hantera stress och förbättra självrespekten.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Vitt eller färgat papper - helst kartong - för studenter att<input type="checkbox"/> spåra deras händer<input type="checkbox"/> Markörer
Lektion 2 Ge fem	<ul style="list-style-type: none">• Inse vad som orsakar dem stress.• Undersök hur alla stressas av olika saker.• Utveckla fem strategier för att ta hand om andra när de känner sig stressade.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Vitt papper/kartong, som det som användes i lektion 1<input type="checkbox"/> Markörer<input type="checkbox"/> Tecken på stressad aktivitet (kan finnas på papper, kartong eller till och med skrivna på den vita/smarta tavlan om det finns plats)
Lektion 3 Dear Me: Ett brev om medkänsla	<ul style="list-style-type: none">• Diskutera begreppen omtanke och medkänsla.• Se medkänsla i action genom videon om Joshua's Heart.• Reflektera över huvudidéerna i videon och relatera dem till deras egna personliga möjligheter att visa omtanke och medkänsla.• Skriv ett brev till sig själva och prata om hur de kan bli mer involverade i att ta hand om sina samhällen.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Dear Me arbetsblad eller student anteckningsbok papper<input type="checkbox"/> brevküvert, en för varje elev
Lektion 4 Vad skulle du göra?	<ul style="list-style-type: none">• Förstå definitionen av empati.• Reflektera över hypotetiska situationer som utlöser empati och formulera ett svar.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Vad är det snälla att göra? Arbetsblad (se lektion)

Enhetsprojekt

Projekt Titel	Projekt Överblick	Material som krävs
Projekt 1 Omtänksam Lapbook	Eleverna ska göra en lapbook om vad de har lärt sig på Vårdenheten. De stora ämnena inkluderar omtanke, vänlighet, egenvård, minskad stress, medkänsla och empati. Eleverna kan ta med så många av dessa ämnen som de vill eller så kan de fokusera på den eller två som de tycker är viktigast för dem. Syftet med varvboken är att låta eleverna reflektera över och dela sitt lärande på ett kreativt och praktiskt sätt.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Mapper eller stora bitar byggpapper<input type="checkbox"/> Sax<input type="checkbox"/> Markörer<input type="checkbox"/> Tidningar (för att klippa ut bilder/ord)<input type="checkbox"/> Lapbook-mallar (om så önskas)
Projekt 2 Empati hinderbana	Elever deltar i en mängd olika aktiviteter som görs svårare än vanligt eftersom de på något sätt är missgynnade. Eleverna tar sig igenom en empatihinderbana, först med full förmåga och för det andra med påtvingade begränsningar. Studenterna tar tid på båda erfarenheterna och det finns möjlighet i slutet av projektet att diskutera sina erfarenheter och skillnaden mellan att kunna röra sig genom kursen utan begränsningar och med begränsningar.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Stort klassrumsutrymme eller gymutrymme<input type="checkbox"/> Hopprep<input type="checkbox"/> Två stycken papper; en som lyder: "Fjärde klass är bäst!" och en som lyder "La quatrième année est la meilleure!"<input type="checkbox"/> Maskeringstejp för att sätta en sicksacklinje på golvet<input type="checkbox"/> En knytsko<input type="checkbox"/> En ugnsvante eller vinterhandske