

Personligt ansvar Inventering

Den här lektionen ger eleverna en chans att själv reflektera över hur väl de uppfyller typiska dagliga ansvarsområden genom en personlig ansvarsinventering. Eleverna kommer också att brainstorma sätt att förbättra sina prestationer på ett ansvar och kommer att öva sårbarhet genom att identifiera en person som kan hålla dem ansvariga för deras framsteg.

Vänlighets underkoncept

Självdisciplin

Lektionens tidsram

30-35 minuter

Nödvändigt material

☐ Personligt ansvar Inventering

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:

- Reflektera över personligt ansvarsuppfyllelse.
- Identifiera strategier för självförbättring av ansvar.
- Koppla samman begreppet ansvar och ansvarighet.

Läraranslutning/Självvård

Det är ingen slump att den första hälften av ordet ansvar är ordet svar. Vi är ansvariga för hur vi reagerar på andra. Även om det kan vara en kamp, är att svara i vänlighet en sann gåva som vi kan erbjuda till dem omkring oss. Det fina med detta svar är att det är helt gratis för både dig och mottagaren! En förändring i attityd, en justering i ditt perspektiv, ett djupt andetag innan du reagerar: alla dessa handlingar gör att du kan reagera med vänlighet oavsett situationen. Som sagt, vissa människor och situationer kan kräva att du gräver lite djupare för att trola fram den vänlighet som behövs för att hålla tonen uppe. Misströsta inte! Du kan leda med vänlighet i alla situationer. Nyckeln är att planera i förväg. Den här veckan, brainstorma tuffa situationer som ofta leder till att du kämpar med ett vänligt svar. Hur kan du lägga till ett vänligt ord i dessa scenarier? Här är några exempel för att få dina juicer att flöda. 1) Om någon är benägen att klaga, bygg upp dem med vänlighet och föreslå att de tar ett hugg för att skapa något för att fixa/justera/byta ut det område som är oroande. 2) Om ett teammöte ofta slutar med att båda sidor blir konfronterande, planera i förväg för att skriva ner alla medlemmars bidragande tankar och lyft sedan fram likheter inom gruppen för att öka inköpet. Nu är det din tur. Hur kan du svara med vänlighet?

Tips för olika elever

- Elever som kämpar med läsning kan behöva hjälp med att läsa arbetsbladet för inventering av personligt ansvar; detta skulle kunna göras i en stor grupp där läraren läser varje ansvar och ger eleverna tid att svara personligen.



Dela med sig

5-7 minuter

På vår senaste lektion genomförde vi en miljöinventering här på skolan. Sedan den lektionen, vad har ni alla gjort för att ta mer ansvar när det gäller hur vi bryr oss om jorden och miljön?

Bjud in eleverna att dela.

Känns det inte bra att vara mer avsiktlig och ansvarsfull om hur vi hjälper jorden?



Inspirera

7-10 minuter

Nu ska vi göra en personlig ansvarsinventering. Vi tar några minuter att svara på några frågor om vårt personliga ansvar som vi har här i skolan, hemma och i vårt samhälle. Kom ihåg att i den första lektionen skrev vi ner vad en del av våra ansvarsområden är och sedan pratade vi om hur vi måste vara självdisciplinerade för att se till att vi uppfyller vårt ansvar. Men vi utvärderade inte riktigt hur väl vi sköter vårt ansvar regelbundet. Så idag kommer vi att ta lite tid att ärligt utvärdera hur bra vi klarar oss med vårt dagliga ansvar.

Dela ut inventeringen av personligt ansvar och ge eleverna 3-5 minuter på sig att slutföra den. Det kan gå snabbare om du läser varje ansvar högt; eller så kan du ge eleverna tid att läsa och reflektera över var och en i tysthet.



Bemyndiga

10-15 minuter

Låt oss utvärdera våra lager nu! Räkna upp dina totaler för varje kolumn och skriv ner dem i den sista raden.

Ge eleverna en minut att göra detta.

(Valfritt) Be eleverna dela med sig av några av sina resultat. Kanske läser du varje ansvar igen och ber eleverna att räcka upp handen för alltid, oftast, sällan, aldrig. Be eleverna berätta hur/varför de markerade sina svar. Om du tycker att detta exponerar eleverna för mycket personligen, hoppa över den här aktiviteten.

Nu ska vi prata om en annan del av ansvar som kallas ansvarighet. När vi är ansvariga för något är vi också ansvariga för det, vilket betyder att folk räknar med att vi gör det vi sa att vi skulle göra. Och om vi inte gör det vi behöver göra kommer vi att svika någon annan eller skapa mer arbete eller stress för andra. Det är bra att be andra hjälpa oss att ta ansvar för vårt ansvar.

Vilka är några av de personer som håller dig ansvarig för det ansvar du har?

Bjud in elevsvar. Svar som föräldrar, lärare, vänner eller tränare kan markeras.

Nu, titta på ditt lager igen. Identifiera ett ansvar du markerat i kolumnen för det mesta, sällan eller aldrig som du vill arbeta med att göra en "Alltid". Svara sedan på de tre reflektionsfrågorna nedanför din inventering. Den sista frågan ber dig att identifiera en person som kan hjälpa dig att ta ansvar för att du gör ett bättre jobb med att vara ansvarig för den uppgift du valt. En del av ditt jobb idag blir att be den person du identifierat att hjälpa dig med detta ansvar.

Ge eleverna lite tid att svara på de tre reflektionsfrågorna; flyta i rummet för att hjälpa till och uppmuntra.



Reflektera

5-7 minuter

Be några elever dela med sig av sina reflektioner. Påminn eleverna om att de bör fråga den person som de identifierat som sin ansvarspartner om de kommer att hjälpa eleven att göra ett bättre jobb och uppfylla det ansvar de vill förbättra.



Förlängningsidéer

- Låt eleverna skriva brev till sina ansvarspartner och förklara ansvarsutmaningen och hur de kan hjälpa till. Låt eleverna leverera sina brev.
- Låt eleverna dela sina inventeringar med sina föräldrar/vårdnadshavare och diskutera resultaten.
- För en matematisk förlängning, samla in inventeringsdata och rita resultaten för hela klassen.



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/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Personligt ansvar Inventering

Sätt ett "X" i kolumnen som bäst representerar dina vanliga upplevelser.

Ansvar	Alltid	För det mesta	Sällan	Aldrig
När min förälder eller vårdnadshavare ber mig att göra en syssla hemma (som att duka, diska, städa mitt rum, etc), gör jag det direkt utan att klaga eller förhandla.				
När min lärare ger mig läxor gör jag det direkt hemma utan påminnelser eller påtryckningar från mina föräldrar/vårdnadshavare.				
Jag använder tack, tack och du är välkommen utan påminnelser.				
När jag är med i ett idrottslag, tar musiklektioner, i en teatergrupp eller är engagerad i någon annan fritidsaktivitet (gemenskap eller religiös), lyssnar jag på instruktören/ledaren/coachen, följer reglerna och ger 100 % varje gång.				
Jag följer reglerna och föregår med gott exempel för andra (inklusive familj och vänner).				
Jag är fokuserad i klassen och dagdrömmer aldrig eller önskar att jag gjorde något annat.				
Jag borstar tänderna varje morgon och varje kväll.				
Jag äter hälsosam mat och leker eller gör aktiviteter för att hålla min kropp stark.				
Jag pratar lugnt med mina syskon eller föräldrar, även när jag blir arg.				

Jag håller mitt rum rent och organiserat.				
När jag tar ut något (hemma eller i skolan) lägger jag tillbaka det där jag hittade det och i samma skick som jag hittade det.				
Om jag märker att en elev i skolan är ovänlig mot en annan elev, kommer jag att säga något.				
Om jag ser skräp utanför på marken plockar jag upp det och lägger det i en närliggande soptunna.				
När jag lämnar ett rum släcker jag ljuset (om ingen annan är i rummet).				
När jag borstar tänderna eller tvättar händerna låter jag inte vattnet rinna under långa stunder.				
Jag arbetar frivilligt i mitt samhälle för att hjälpa andra.				
TOTALT				

Ansvarsreflektion

1. Vad är ETT ansvar du kan förbättra?
2. Hur ska du förbättra dig?
3. Vem kommer du att be om att vara din ansvarspartner?
Det här bör vara en person som hjälper dig att bli mer ansvarig för denna specifika uppgift.