

Dikt "Jag är".

Detta är den första lektionen i Courage Unit och fokuserar på modet att vara vårt unika jag. Eleverna kommer att skriva "Jag är"-dikter för att lyfta fram de saker de tänker, känner, tror, önskar och drömmer. Det här är ett bra sätt att få barn att begrunda och fira de unika sakerna med dem samtidigt som de inser det mod som krävs för att vara sig själva.

Vänlighets underkoncept

Sårbarhet, ödmjukhet

Lektionens tidsram

30-40 minuter

Nödvändigt material

□ "Jag är" diktmall

Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandards 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:

- Undersök vad det innebär att våga vara sig själv.
- Identifiera unika personliga egenskaper genom att skriva en "jag är"-dikt.

Läraranslutning/Självvård

Många människor associerar termen "mod" med att vara stark, stå emot förtryck och kämpa för det som är rätt. Även om alla dessa definitioner faktiskt hänvisar till olika typer av mod, finns det ytterligare ett fokus som är lika värdefullt: modet att svara med vänlighet. Denna enhet kommer att fokusera på vänlighet som en form av modigt agerande. Din förmåga att ingjuta vänlighet i ditt dagliga liv är det modigaste du kan göra för dig själv. När dina tankar förändras förändras dina beteenden, vilket i slutändan leder till en positiv förändring även hos omgivningen. Denna vänlighetskedjereaktion börjar med dig! Den här veckan, skriv ut en särskilt vänlig tanke om dig själv och lägg upp den på din badrumsspegel. Upprepa det för dig själv högt varje gång du läser det. Till en början kan detta kännas jobbigt och onödigt. Men ju mer du hör vänliga ord högt, desto mer sannolikt är det att du internaliserar dem. Hur kan du vara snäll mot dig själv idag?

Tips för olika elever

- För ESL-studenter är verben alla enkla och presens, så se till att eleverna avslutar meningen med detta i åtanke.
- Poesin är kraftfull när den talas; om du har tillgång till tekniken kan eleverna njuta av att spela in sina dikter och höra dem talas.



Dela med sig

5-7 minuter

I den här enheten ska vi prata om mod. De flesta av oss tänker nog på mod i termer av att vara modiga i läskiga situationer. Och det kan vara så mod ser ut. Mod kan dock se ut som andra saker också. Vad finns det för andra definitioner av mod?

jagnvite elevens svar. Exempel kan vara att stå upp för något du tror på, försöka igen efter att du misslyckats, skaffa nya vänner, gå till en ny skola eller prova nya saker.



Inspirera

5-7 minuter

Mod kan också se ut och kännas som att helt enkelt vara dig själv; låta dig själv känna dig ledsen när du är ledsen eller glad när du är glad. Mod kan vara att bära skjortan du älskar även om du inte tror att andra kommer att gilla den, eller att klippa sig en ny och snygg frisyr, eller att prova på leken trots att alla dina vänner håller på med musik och sport.

Mod är att veta vem du är och att älska det.

Idag ska vi undersöka lite om oss själva genom att skriva. Vi ska skriva Jag är dikter. Så här fungerar en Jag Är-dikt: En Jag Är-dikt har tre strofer eller korta stycken. De två första stroferna är fem meningar långa och den tredje strofen är sex meningar. Den första raden i varje strof är densamma, och hela dikten slutar på samma första rad.

Varje rad börjar med "jag" följt av ett verb: jag är, jag hör, jag ser, jag vill, etc. Ni får varsin mall att fylla i, så oroa er inte: ni behöver inte komma ihåg allt av detta!

Låt mig läsa några exempel:

Läs några exempel här: <http://www.washington.edu/diversity/sea/seapoems/>



Bemyndiga

10-15 minuter

Okej, nu ska du skriva din egen "Jag är"-dikt. Tänk på allt som gör dig unik och speciell. Tänk på vad som är modigt med dig: vad som får dig att känna dig stark och modig, eller ledsen och glad. Det finns en linje för allt coolt med dig.

Dela ut diktmallen "Jag är" och låt eleverna arbeta med dessa.



Reflektera

5 minuter

Om eleverna avslutar sina dikter kan du bjuda in dem att dela, eller så kan du läsa dem högt och klassen kan försöka gissa vems dikt du läser. Eller, om de inte blev klara, samla ihop dem för att låta dem bli klara en annan gång (kanske som en utresebiljett eller någon annan tidsutfyllnad).

Om dessa är för personliga för att dela eller visa, se till att de kommer in i sina slutliga portföljer eller annat hemarbete. Det kan vara ett bra stycke för att väcka diskussion hemma.

Påminn eleverna om att det krävs mod att känna dig själv och att uppskatta allt som gör dig speciell och unik. Det finns ingen exakt som du och det kommer aldrig att finnas en annan person exakt som du. Denna enhet kommer vi att fokusera på hur vi modigt är snälla mot oss själva och mot andra.



Förlängningsidéer

- Elever kan ta med sig sina dikter hem för att dela med föräldrar eller vårdnadshavare; de kan också ta med en tom mall hem för en förälder/vårdnadshavare att fylla i.
- Låt eleverna sätta ett finger eller tumavtryck någonstans på dikten; som en vetenskaplig förlängning, studera fingeravtryck och deras unika egenskaper. Gör en hypotes om hur inga två fingeravtryck är lika och studera hur fingeravtryck används för identifiering, teknik, säkerhet, etc. Detta kan vara ett roligt sätt att avrunda vetenskapen för året.



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/>

Dikt "Jag är".

jag är

Jag undrar

jag hör

Jag förstår

jag vill

jag är

jag känner

Jag rör

jag oroar mig

jag gråter

jag är

jag förstår

Jag säger

jag drömmer

jag försöker

jag hoppas

jag är

