

了解并尊重自己

本课程让学生通过制定一套简短的规则来处理个人层面上的尊重概念，以帮助管理他们每天在家里和学校如何对待自己的思想、身体和心灵。

尊重子概念
自理、善良

课程时间
45分钟

所需材料

- ☐ 学生日记(如果这不是你课程的一部分，任何笔记本纸都可以)表达自尊想法
- ☐ 用于自尊规则的纸张(最好是坚固的卡片纸)
- ☐ 书写用具 - 如果鼓励学生绘画或装饰他们的作品，可以作为标记
- ☐ 磁带

标准地图

本课程符合 CASEL 能力、国家健康教育标准和共同核心州标准。请参阅标准地图了解更多信息。



由案件指定
作为推荐计划
用于社交和情感学习。
详情请参阅最后一页。



课程目标

学生将：

- 定义尊重和自尊。
- 制定一套围绕自尊的个人规则。

教师联系/自我照顾

作为一名教师，善待自己非常重要，然后才能在课堂上获得同样程度的尊重。您个人如何实践自尊？为身体补充能量、确保充足的睡眠以及每天抽出一些安静的时间，这些都是善待自己、为每天的课堂做准备的绝佳选择。

给不同学习者的建议

- 如果学生的写作能力有限，鼓励他们画出他们的想法。
- 如果所有学生感到不舒服，不要强迫他们分享他们的想法。
- 如果学生难以独立思考自尊观念和规则，您可以将学生配对或分成小组。
- 使用计算机(如果有)让学生创建规则列表，以促进打字练习和定制。

分享

3-5分钟

今年我们将从一个关于尊重的单元开始。我知道您以前听说过这个词。有人可以分享一下他们对尊重这个词的定义吗？邀请学生回答；将关键术语放在黑板上。

你怎么知道有人尊重你？邀请回复；在黑板上做笔记。

反过来，你如何表达对某人的尊重？邀请回复；注意学生如何遵守尊重和如何给予尊重之间的相似之处。

当你受到别人的尊重时，你有什么感觉？
邀请学生回答。



启发

5-7分钟

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

对于本单元, 我们将从几个方面来看待尊重。我们将审视如何尊重他人, 以及如何尊重我们所拥有的和我们所去的地方。我们还将讨论进行尊重性对话的含义以及如何尊重地倾听他人。不过, 我们首先要讨论尊重自己意味着什么。

自尊是最有力的尊重和友善形式之一。你为什么认为这是? *邀请学生回答; 提醒学生, 如果我们不首先尊重和善待自己, 就很难尊重和善待他人。我们不能放弃我们所不拥有的东西。

我希望每个人都打开他们的日记/如果适用; 如果没有, 请拿出一张纸/并写下这三个词:

头脑
身体
心

在每个词的后面, 写下或画出至少三种你尊重并善待你的思想、身体和心灵的方式。让我举一些例子来推动你的想法:

MIND - 我去学校是为了每天都能学到更多!

身体——我吃健康的食物, 这样我就能保持强壮和成长。

心——我帮助别人, 这让我感觉良好。

给学生 3-5 分钟的时间来写/画。



赋能

7-10 分钟

通常我们在每个学年开始时都会写下或学习课堂规则。这些规则之一是尊重他人和课堂。不过, 我现在希望你写下今年的三到五条个人规则, 以保护自尊。您将为自己做或为自己着想的三到五件事将有助于提醒您始终善待自己并尊重自己?

花点时间, 写清楚或画一幅画来代表你的自尊规则。我希望你把这些东西贴在你的日记里、桌子里面或上面, 或者你的储物柜里(小隔间); 每天都可以在任何地方提醒您今年如何照顾自己。您可以使用刚刚在日记/论文中产生的想法来帮助您入门。

如果可能的话, 分发坚固的卡片纸, 以延长纸张的使用寿命(这样它就不容易撕破); 如果您的学校提供免费选项, 请考虑层压。



反映

5分钟

请学生分享他们的一项自尊规则。

提醒学生, 要想尊重别人, 首先要尊重自己。您将全年观察他们, 以确保他们遵守自己的规则并照顾好自己的思想、身体和心灵。



扩展想法

- 在学校: 考虑将自尊观察作为未来晨会或退场罚单的一部分; 引起人们对遵守规则并在自尊方面做出良好选择的学生的关注。表扬学生照顾好自己。

在学生将规则放在其特殊位置之前, 复制每条规则, 以便您可以帮助他们为学年开始时确定的规则负责。这可能是跟踪该领域进展的好方法! 您可以将他们的“规则”表插入学生文件夹中, 并将其用作秋季会议的谈话要点。

- 在家: 将每个学生的自尊规则的副本放在他/她的档案中, 以便在秋季会议上与家长分享, 或将副本寄回家与学生分享, 以便与家长分享; 这些规则无论在家里还是在学校都应该遵守。发送随附“尊重单位”家长信介绍本单元并概述所有即将推出的课程, 以便家长可以在家中强化所传达的信息。



由案件指定
作为社交和情感学习的推荐
项目。

学术、社交和情感学习协作组织(卡塞尔)自2003年以来一直在审查基于证据的SEL计划。Kindness in the Classroom®符合CASEL的SElect计划, 并包含在CASEL有效社交和情感学习计划指南。

Kindness in the Classroom®达到或超过了CASEL高质量SEL编程的所有标准。Kindness in the Classroom®获得了CASEL高质量SEL编程的最高称号。

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