



Responsibility

家长和监护人您好，
欢迎来到我们课堂善良课程的第五单元。在接下来的6周内，我们将学习有关责任的所有内容。我们每周将用30分钟的时间进行主课，并在整个星期中安排一些15分钟的迷你课程，以帮助您的孩子更深入地理解这个概念。我们将以一个我们大家共同努力的项目来结束本单元。由于今年许多学生已经了解这个主题，因此我们将更深入地探讨以下主题：

本单元的目标

- ✓ 培养自律能力
- ✓ 解释权利和责任之间的联系
- ✓ 在社交场合使用负责任的言语和行为
- ✓ 评估在线空间和技术设备中的责任

话题	我们将要探讨的问题	您可以如何提供帮助
责任与自律	<ul style="list-style-type: none"> 即使困难重重，我们如何才能做出正确、负责任的决定？ 自律是什么意思？ 当我们不承担自己的责任时，如何才能不责怪他人呢？ 	如果您的孩子很难接受责任并保持责任心，请与您的孩子一起集思广益，讨论如何让他们走上正轨。进度表有帮助吗？书面还是口头提醒？设置定时器？提供奖励吗？最终，做出负责任的选择应该是内部激励，但您的孩子可能需要使用外部激励来养成这种习惯。
设定良好的界限	<ul style="list-style-type: none"> 随着孩子年龄的增长，他们只会承担更多的责任，这会导致压力增加。 我们如何帮助学生组织他们的责任，设定界限，让他们知道该承担多少，该放弃多少？ 	询问你的学生对于他们能够承担多少责任以及他们能够和想要拥有的关系有什么界限。他们的日程安排是否超额？他们是否有太多的承诺或有人争夺他们的注意力？他们是否知道如何对他们无法处理的事情说“不，谢谢”？当他们精疲力竭时，你是否允许他们说“不，谢谢”？
食物浪费和其他社会责任	<p>学生有机会评估看似很小的选择（例如午餐时多吃一点但不吃）如何对其他人产生重大影响。</p> <ul style="list-style-type: none"> 我们如何通过责任的视角来评估我们所有的选择，特别是关于食品和食物浪费的选择？ 	想想您的家人如何准备、消费、重复使用和浪费食物。您可以做出哪些改变，以便最大限度地提高消费量并为您的孩子养成良好的饮食习惯？

在家试试这个！

让您的孩子与您一起（或为您！）计划本周的菜单。鼓励他或她计划可以提前准备的膳食，或者将剩菜作为另一顿饭的有意义的部分。例如，如果您周一吃玉米饼配米饭，也许周二您可以用剩下的米饭炒菜。让您的孩子发挥创造力，真正思考如何对家庭的食物计划和消费负责。

我们将全年继续开展“课堂友善”课程。请使用本讲义和家庭活动加入我们的旅程，作为与您的孩子了解我们的单元概念的方式。在我们前进的过程中，如有任何问题或意见，请随时与我联系。

真挚地，