

关怀

这是我们护理单位的第一周。学生将重点关注自我保健并探索身体和精神自我保健的概念。

从整个课堂课程开始本单元, 然后目标是在一周内与学生一起完成至少两门迷你课程。每节迷你课程都旨在以新颖且引人入胜的方式呈现主课的要素。

主要课程

全班课
30分钟



20 个问题

这是我们关爱单元的第一周。学生将重点关注自我保健并探索身体和精神自我保健的概念。(有关课程详细信息, 请参阅第 2 页。)

迷你课程

适合小团体
15分钟



家庭与学校

将班级分成 6-8 人一组。让每个小组创建一个 T 形图, 比较他们在家庭和学校如何实践自我保健, 与全班分享, 并制作一个主列表。如有必要, 在课堂上一起完成前几项示例包括: 我在考试期间练习积极的自言自语, 我在家洗衣服等。

对于合作伙伴
15分钟



改善自我保健

与您的伴侣讨论一种可以改善自我护理的方法。这可能是身体、精神、情感等。如果有时间, 将您的答案写在索引卡上, 以帮助您记住每一天!

对于个人
15分钟



自我保健检查

你花了多少时间在你身上? 有多少时间花在外表上, 有多少时间花在情感、精神和/或精神上? 您可以做些什么来增强自我保健, 而又不过分关注别人对您的看法?

以技术为中心
15分钟



数字时间追踪器

您花费多少时间与媒体、电视、音乐、网络 and 手机互动? 使用提供的跟踪器获取此媒体清单来评估您一周内的平均媒体使用情况。与全班分享你的答案。如果时间允许, 绘制本周平均媒体使用情况的图表。设定本周将使用量减少 10% 的目标。(注意: 如果您无法上网, 请跟踪您听音乐和看电视的时间, 并从中制定一个目标)。手机应用程序选项的链接:

<https://www.sheknows.com/living/articles/955407/programs-that-limit-your-time-on-social-media>

20 个问题

这是我们关爱单元的第一周。学生将专注于自我照顾和探索身体和精神自我保健的概念。

课程时间
30分钟

所需材料

- 每组的蜂鸣器(或其他信号装置)
- 铅笔
- 索引卡

标准地图

本课程符合 CASEL 能力、国家健康教育标准、国际教育技术协会标准(如果适用)以及共同核心州标准。请参阅[标准地图](#)了解更多信息。

课程目标

学生将:

- 探索他们目前如何在身体和精神方面表现出自我保健。
- 制定个人目标, 将加强自我保健作为日常生活的一部分

教师联系/自我照顾

欢迎来到关怀单位! 在本单元中, 我们将讨论一些与关怀相关的概念: 同情心、同理心和感恩。让我们像“尊重”单元一样开始本单元, 看看我们如何照顾自己。对您来说, 自我保健是什么样的? 锻炼? 提前计划以便减轻压力? 冥想? 祷告? 与家人和朋友在一起的时间? 读书是为了好玩? 在学校里是什么样子的? 吃健康的午餐吗? 空闲时间和学生一起散步? (你的学校有步行计划吗? 如果没有, 这可以增强你的自我保健能力, 也许你可以开始一个!) 就像尊重一样, 如果学生没有看到我们树立自我保健的榜样, 他们就不会自己这样做。因此, 请考虑如何在学校树立自我保健的榜样, 然后设定实际执行的意图。与学生沟通这一意图, 以便他们知道您正在从事自我保健的实践, 就像您要求他们进行自我保健一样。



分享

3-5 分钟

在本单元中, 我们将继续讨论关怀的概念。在你人生的这个阶段, 这个词对你来说并不陌生; 你已经照顾自己和他人很长一段时间了! 对于这个单位来说, 关怀的定义是为我们自己和周围的人提供关怀和关心。

自我保健对您来说意味着什么? 邀请学生回答。



启发

4-6 分钟

由于这个话题对我们来说并不是全新的，我们将利用这段时间讨论自言自语的重要性以及它对我们整体健康的重要性。

当我们结束中学经历并准备过渡到高中时，了解自言自语在我们每天的整体态度和生活经历中所扮演的角色至关重要。当您第一次听到自言自语这个词时，它可能听起来很尴尬。人们真的会自言自语吗？简单的答案是肯定的。许多人甚至没有意识到他们的想法会影响他们的感受、行为和日常生活。然而，我们实际上一整天都在告诉自己积极和消极的事情！为了帮助您理解这是什么样的，让我们探讨一个经常导致自言自语的常见示例。

回想一下你第一次面对自己的巨大恐惧时的情况。回想一下你所感受到的焦虑。您甚至可能感到有点惊慌和害怕。即使作为成年人，面对恐惧也是一个巨大的挑战。当你感到焦虑和恐惧时，你的思想就会跟你说话。你产生的自言自语类型取决于你的注意力是积极的还是消极的。如果您以恐惧和焦虑作为思想主导进行这项活动，您的自言自语很可能是消极的：“我做不到！”，“这对我来说太可怕/困难了！”，或者，“我还不如放弃呢。我永远无法克服这种恐惧！”这些对话听起来是不是有点熟悉？这些都是消极自言自语的例子。当我们关注消极的一面时，我们的大脑就会努力寻找积极的一面，这会改变我们处理日常事务的方式。当我们继续消极思考时，我们的大脑实际上会随着时间的推移而发生物理变化，消极想法就会成为我们的默认想法。我们学会做最坏的打算，而我们的自言自语几乎总是消极的。

回到我们面对恐惧的例子。回想一下您最初感受到的焦虑和恐慌。当你将注意力从消极转向积极时，你的自言自语也会改变。如果你带着恐惧、焦虑和克服这些情绪的能量进入这项活动，你的自言自语就会反映出：“我会这么做，即使它让我害怕！”，“这很困难，但我会继续努力！”，并且，“我已经走到这一步了，我不妨继续前进！”所有这些都是在困境中积极自言自语的例子。积极的自言自语会在你的生活中带来积极的互动，反过来又会增加你与他人的积极互动，否则他们可能会很消极！

请记住，您的想法会影响您的感受，从而最终影响您这一天的结果。你无法控制周围的一切，但你可以控制自己的想法和对这些事情的反应！



赋能

15分钟

说明全班现在将玩一个游戏，练习在日常生活中遇到的各种情况下使用自言自语。将您的班级分成3个小组。为每个团队提供蜂鸣器、苍蝇拍或其他可以用来“嗡嗡”出正确答案的物品。查看游戏规则：

- 我们将玩一个包含20个问题的版本。
- 老师会问一个关于自言自语的问题。
- 你的团队的工作是想出一个积极的自言自语的例子来回答这个问题。
- 例如：“如果你要在课堂上做演讲并且感到紧张，你会说什么？”一个可能的答案是，“你已经得到了这个；站起来，震撼这个演讲！”
- 团队中的每个人都将轮流参加，并有机会成为领导者并为每个问题提供答案。
- 最先回答问题的队伍得3分。
- 如果第一队的回答不被接受，或者他们在蜂鸣后超时，老师将允许其他两队回答。每个答案得1分。
- 得分最多的球队获胜！（如果您的班级竞争过于激烈，则不必分配分数。）

20个自言自语问题：

- 1) 当你上学迟到时，你会对自己说什么？
- 2) 当你意识到自己忘记了数学作业时，你会对自己说什么？
- 3) 当你上车而你最好的朋友不在时，你会对自己说什么？
- 4) 当您准备上学时发现新的痘痘时，您会对自己说什么？
- 5) 当你即将进行演讲并且非常紧张时，你会对自己说什么？
- 6) 当你在整个餐厅面前绊倒时，你会对自己说什么？
- 7) 当你是体育课最后一名被选中的人时，你会对自己说什么？
- 8) 当你收到一篇试卷，发现它的成绩比你预期的要低时，你会对自己说什么？
- 9) 当您与一个无法承担项目责任的合作伙伴一起工作时，您会对自己说什么？
- 10) 当你发现自己和别人穿着同样的衬衫时，你会对自己说什么？
- 11) 当你意识到今天午餐时没有朋友时，你会对自己说什么？
- 12) 当你考试时间用完并且没有做完所有问题时，你会对自己说什么？
- 13) 当你在全班同学面前给老师一个错误的答案时，你会对自己说什么？
- 14) 当你尝试与新认识的男孩/女孩交谈但他们不理你时，你会对自己说什么？
- 15) 当恶霸取笑你的新发型时，你会对自己说什么？
- 16) 当你感到孤独或被忽视时，你会对自己说什么？
- 17) 当你没有被邀请参加所有朋友都要去的聚会时，你会对自己说什么？
- 18) 当您因兄弟姐妹的所作所为而陷入麻烦时，您会对自己说什么？
- 19) 当你向朋友道歉而他们决定不接受你的道歉时，你会对自己说什么？
- 20) 当你到达学校时发现外套上有一大块污渍时，你会对自己说什么？



反映

5-7分钟

为每个人提供一张索引卡。让他们写下3-5件每天起床后可以对自己说的积极的事情，为这一天定下基调。鼓励他们把卡片带回家，贴在浴室或床边，并在本周每天练习这项活动。如果你每天都这样做，积极的自言自语就会养成习惯！