

# 我的空间

尊重单元的这一基础课程重点关注自律以及负责任的行为如何首先影响我们自己。由于这个单元的安置是在冬歇期之后，许多日常工作需要重新建立，特别是在组织方面。本课程重点介绍与外套/背包区域的小隔间或个人区域相关的自律。

责任子概念  
自律、善良

课程时间  
45 分钟

所需材料  
☐ 纸对折  
☐ 基本美术用品  
☐ 我只是忘记了 作者：默瑟·梅耶尔

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

学生将能够：

- 确定向自己展示责任的方法
- 在课堂上练习需要责任感的活动对自己

## 教师联系/自我照顾

作为一名教师，您负责数十名儿童的安全和教育。你每天如何准备上学？每个老师都需要提供某种类型的课程计划作为计划的证明。有效的规划远不止于此。根据上课天数加上分配的时间限制来规划单元可以完全改变原来的课程。通常，我们教学的时间越长，我们的计划就会变得越来越短。然而，每年我们都会收到一批全新的学生。本周，留出一些额外的时间来评估您当前的课程。他们有哪些特殊需求（包括优势和劣势）需要采取与过去几年不同的方法？如果这是您教学的第一年，请尝试根据学习风格而不是学术水平对学生进行分类。您可能会开始更加欣赏每个学生，这最终会导致老师在一年中的这个艰难时期以友善而不是沮丧的方式回应！

### 给不同学习者的建议

- 如果学生不会画画，允许他们拍摄之前和之后的照片。
- 在插图中常用的单词旁边画一张简单的图画：背包、外套、鞋子等。
- 让学生根据需求向您口述图片中的重要部分。
- 在活动的清理部分，帮助学生整理他们的区域。



## 分享

5-10分钟

玩2个故事和一个真相 老师作为讲故事的人。  
解释如何玩：老师说了三件事关于他们自己；其中两件事是愿望，只有一件事是真实的。全班必须投票决定哪一个陈述是真实的。

用不同的语句再重复两次。这是一个例子：

- 我有13个兄弟。（故事）

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

- 我吃过鱿鱼。（真相）
- 我稍后给大家送冰淇淋！（故事）

玩完后，反思一下游戏：

- 知道我的一些话只是故事，感觉如何？
- 你喜欢这个游戏吗？为什么或者为什么不？
- 当我编造某些东西时，是否有任何迹象表明我在编造某些东西？
- 为什么我们要始终说实话？
- 讲故事而不讲真相怎么会让人更难信任我们呢？

人们想要相信你的话。当你讲故事并假装它们是事实时，别人很难相信你！



## 启发

什么是责任？

10-12分钟

解释责任是指你能够可靠地完成人们期望或要求你做的事情。这意味着人们可以信赖您！你做你所说的，你说你想做的。让我们通过共同完成以下句子来实践责任：

当我把它拿出来时，我 \_\_\_\_\_（把它收起来）。  
 当我弄乱时，我 \_\_\_\_\_（清理它）。  
 当我借东西时，我 \_\_\_\_\_（归还）。  
 当我破坏某些东西时，我 \_\_\_\_\_（修理它，告诉大人）。

什么是自律？

说明自律是一个很大的词，意味着我们对自己的行为负责。我们关注我们的行为方式以及我们如何对待自己 and 他人。我们可以控制自己的情绪。例如，当你非常生气时，你能通过深呼吸或走开来控制自己吗？如果是这样，你就是在练习自律！自律需要大量练习，所以如果您需要继续尝试，请不要灰心！即使是成年人也必须每天练习这项技能。（如果需要，请提供个人示例）。

讲故事的时间：我只是忘记了 作者：默瑟·梅耶尔

10分钟

大声朗读链接：<https://www.youtube.com/watch?v=vtiJXg--D6M>

这个故事是关于一个小男孩整天不断忘记“小事”的故事。有时他明白自己所做的事情是错误的，但有时这对他来说似乎没什么大不了的。这给了你很多机会谈论自律和责任。全班复习本书的以下部分：

- 如果他忘记给植物浇水会发生什么？尽管他说植物看起来很好，但它们都枯萎了。为什么他会说它们看起来不错？（他不想承担忘记等的责任。）
- 他真的没有忘记喂金鱼吗？他说什么来掩盖他的健忘？（他看起来并不饿。）
- 如果他忘记带午餐而他的妈妈又无法给他带来怎么办？

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

- 当他穿着沾满泥的靴子时，他是否表现出了责任感？
- 当他和妈妈谈论清理玩具时，他会用善意的话吗？他怎么能善意地回答她呢？
- 他永远不会忘记的一件事是什么？



## 赋能

20 分钟

学生将通过比较凌乱、杂乱的小房间/个人区域和干净、有组织的个人空间来练习自律和责任感。注意：如果您没有小隔间，请选择每个学生都有个人空间的其他位置，例如衣帽架、用品抽屉等。

说明我们每天在课堂上练习自律和责任。我们通过照顾我们的小房间（个人空间等）的方式来开始和结束每一天。今天，我们将为我们的房间创建两张照片：一张显示凌乱/杂乱的房间，一张显示干净/有序的空间。当我们实行自律和责任时，我们的领域就会反映出这一点。我，作为你的老师，必须也练习这些技能。我画了两张我的桌子的照片给你看。

- 展示你凌乱/干净的照片，并解释你不负责任的行为是如何导致桌子凌乱的。仔细检查干净的桌面图片的细节，突出显示您决定如何整理物品（一堆带有夹子的纸张，铅笔杯中的铅笔等）。
- 为每个学生提供一张对折的空白纸。在第一面，让他们画一张他们的区域/小房间最混乱时的样子。
- 每个人都完成后，让他们走到自己的小房间/个人区域并尽力清理它。（您可以根据需要提供帮助。）
- 现在让全班同学回到他们的论文上，让他们画出他们的干净空间的插图。让他们标记小房间/空间中需要记住的重要部分：外套挂起来、背包挂在钩子上、鞋子排列起来等（这会根据教室设置而有所不同）。



## 反映

5-10分钟

如果时间允许，请查看一些图画，以突出显示每个孩子如何选择组织他们的个人空间。自律需要练习。我们每天都有这样的机会使用我们的个人空间。让我们共同努力，保持我们的区域清洁有序。我们练习得越多，我们就会变得越好！



## 扩展想法

- 将每张“之后”照片层压并将其挂在每个人的个人区域上方，以提醒他们的空间应该是什么样子。
- 如果可能的话，在每周五结束时清理您的区域，每周练习自律和责任感。
- 给家长发一张便条回家，让他们在学生的卧室重复这个活动。



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/>

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®