

肯定手机版

勇气单元的第一课将重点放在善良作为勇气的最终形式上。本课从通过制作肯定手机来善待自己开始。

勇气子概念
善良

课程时间
45 分钟。

所需材料
☐ 吸管
☐ 曲别针
☐ 给每个学生的肯定云

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：

- 创建 3-5 个个人肯定句来表达对自己的善意。
- 解释如何善待自己需要勇气。

教师联系/自我照顾

许多人将“勇气”一词与坚强、反抗压迫、为正义而奋斗联系在一起。虽然所有这些定义实际上都涉及各种类型的勇气，但还有另一个同样有价值的焦点：有勇气善意地回应。本单元将重点关注仁慈作为一种勇敢行动的形式。将善意融入日常生活的能力是你能为自己做的最勇敢的事情。当你的想法改变时，你的行为就会改变，最终也会给你周围的人带来积极的改变。这种善意的连锁反应从你开始！本周，写下一个关于自己的特别善意的想法，并将其贴在浴室的镜子上。每次阅读时都大声对自己重复一遍。起初这可能会让人感到尴尬和不必要。然而，你大声听到的善意的话越多，你就越有可能将它们内化。今天你可以如何善待自己？

给不同学习者的建议

- 让学生画出每个肯定句的图画。
- 让学生在每个云上写下文字时向老师或其他学生口述他们的肯定。
- 为每个肯定句提供开头提示以增加理解。
- 鼓励水平较高的学生在他们的肯定句下面添加一个额外的句子来提供示例。
- 为志愿者想要分享的肯定内容创作一首填空歌曲，并让全班同学唱几次。你可以用旋律来表达“我是自由的，我是无限的。”
<https://youtu.be/grETJUjRDIE> 示例：我是勇敢的，我是聪明的。我可以摆动得真高。我是关怀，我是善于着色。就是现在，就是现在！



分享

5分钟

让学生聚集在您的圈子时间或社区区域。
我们该如何承担责任...

- 在厨房还是我们的卧室？

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- 在公交车上？
- 在操场上？
- 在餐厅里？

当我们做出负责任的选择时，我们就是在向他人和我们的空间表现出善意！



启发

什么是勇气？

7-10分钟

解释一下，勇气意味着你在面对新的或困难的情况时是勇敢的。本单元将重点关注与善良相关的勇气。友善要求我们勇敢并愿意为自己、他人甚至我们的空间（例如我们的教室或学校）尝试新的或困难的事物。当我们有勇气行善时，我们会对自己感觉更好，也会帮助别人感觉更好！

说明可以通过 3 种方式通过仁慈展现勇气：

- 善待自己：这听起来可能很愚蠢，但善待自己需要勇气。我们大多数人都不会考虑如何对待自己，但善良实际上是从你對自己说的话和做的事开始的！如果你不能善待自己，你怎么能指望善待别人呢？
- 善待他人：有时善待他人可能非常困难。在任何情况下，你都可以勇敢并运用勇气将你的言语和行动集中在仁慈上。即使别人很刻薄，你也可以选择通过善良来表现勇气。当你向别人表达善意时，你可能会惊讶地发现他们改变得有多快！
- 善待环境（学校）：我们的学校是每天学习的好地方。为什么？因为我们每个人都尽自己的一份力量来保证每一天的安全、快乐和热情。你们勇敢地选择通过善待我们的材料、尊重我们的空间以及在操场上保持安全来表达对学校的善意，这些都有助于使我们的学校成为今天美好的学习环境！

什么是肯定句？

7-10分钟

说明向自己表达善意的一种方法是使用肯定句。肯定是一个长词，意思是“善意的话语”。当你每天说或读到关于自己的好话时，它可以帮助你更好地了解自己的内心。你对自己的感觉越好，你就越有勇气面对新的困难情况，比如开学的第一天！

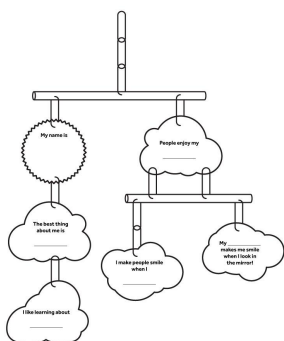


赋能

15分钟

今天我们将重点讨论如何利用勇气善待自己。解释每个学生将使用下面的云创建一个肯定的手机。每个云都有一个句子开头，鼓励学生完成不同的肯定。还有空白云供高级学生根据需要完成额外的肯定。

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



- 使用每个句子开头作为一个类来对活动进行建模，集思广益一些答案。

我最好的一点是_____。

当我照镜子时，我的_____让我微笑！

我喜欢学习_____。

人们喜欢我的_____。

当我_____时，我会让人们微笑。

- 让每个学生填写每一个肯定句，并在云的背面添加一张图片。
- 按照以下说明组装手机：

<http://www.enchantedlearning.com/crafts/mobiles/straws/>

这是为那些无法访问互联网的人提供的图像。吸管水平放置，穿过回形针。只需改变回形针的数量即可平衡手机的各个级别。将肯定云彩固定在每个回形针链的底部。

- 如果可能的话，将您的肯定手机挂在学生课桌/个人空间上方。如果没有，请送他们回家并鼓励他们将它们挂在床上，提醒他们必须有勇气善待自己！



反映

5-7分钟

完成手机后，鼓励每个孩子向全班大声朗读一个肯定句。

- 在学生分享时为他们提供积极的反馈。
- 提醒他们，仅仅分享个人肯定就需要勇气！



扩展想法

- 在家里，让每个学生每天在睡觉前或早上起床时与父母一起阅读一份他们的自我肯定宣言。他们每天注入的每一点善意都可以给他们勇气善待他人！

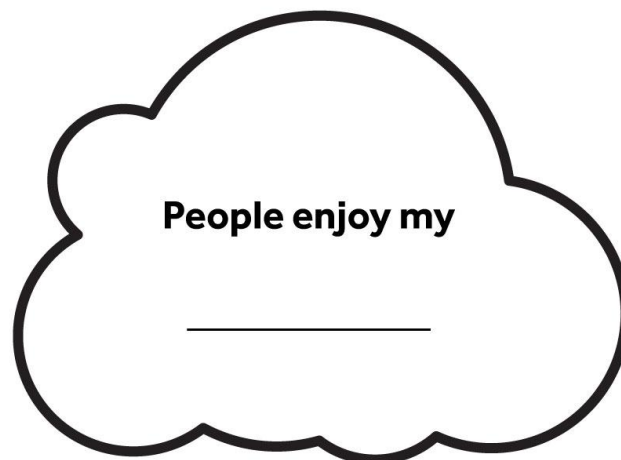


由案件指定
作为社交和情感学习的推荐
项目。

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®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®