

موطن جسدي

يركز هذا الدرس التأسيسي في وحدة المسؤولية على الانضباط الذاتي وكيف تؤثر التصرفات المسؤولة على أنفسنا أولاً وقبل كل شيء. سيكون هناك موضوع قيد التشغيل في جميع أنحاء هذه الوحدة يركز على اتخاذ القرارات المسؤولة والانضباط الذاتي بطريقة تظهر المسؤولية تجاه الذات والآخرين والبيئة. سيتم تناول علوم الحياة ومعايير الموسيقى خلال الدراسة الموائل والتأثير البيئي للضوضاء. كل درس سيقارن مع المسؤولية ، والانضباط الذاتي ، وفي النهاية ، اللطف. يركز هذا الدرس الأول على اتخاذ قرارات مسؤولة للعناية بأجسادنا وعقولنا وقلوبنا: موائل أجسامنا

مفهوم (مفاهيم) اللطف

المسؤولية والانضباط الذاتي
الموطن ، اللطف

الإطار الزمني للدرس

دقائق 30-40

المواد المطلوبة

- ☐ نشرة الموئل الشخصي
- ☐ نشرة مثال للمعلم

خريطة المعايير

ومعايير التثقيف CASEL يتوافق هذا الدرس مع كفاءات الصحي الوطنية ومعايير الدولة الأساسية المشتركة. يرجى الرجوع إلى الخريطة المعايير للمزيد من المعلومات



من تصميم كاسيل
برنامج موصى به
للتعلم الاجتماعي والعاطفي.
انظر الصفحة الأخيرة للحصول على التفاصيل

هدف الدرس

الطلاب سوف

- استكشاف القرارات المسؤولة وغير المسؤولة فيما يتعلق بالعناية بأجسادنا وعقولنا
- تحديد أجزاء من موطن الجسم (الجسم المادي ، العقل ، القلب) وتقييم طرق الحفاظ عليها آمنة وصحية.
- اكتشاف كيف يمكننا اتخاذ قرارات مسؤولة فيما يتعلق بأجسادنا وعقولنا

اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

بصفتك مدرسًا ، فأنت مسؤول عن سلامة وتعليم عشرات الأطفال. كيف تستعد للمدرسة كل يوم؟ يُطلب من كل معلم تقديم نوع من خطط الدروس كدليل على التخطيط. يذهب التخطيط الفعال إلى أبعد من ذلك بكثير. يمكن أن يؤدي تعيين وحدة بناءً على عدد أيام الفصل إلى جانب قيود الوقت المخصصة إلى تغيير الدرس الأصلي تمامًا في كثير من الأحيان يصبح تخطيطنا أقصر وأقصر كلما طالت مدة التدريس. ومع ذلك ، نستقبل كل عام مجموعة جديدة تمامًا من الطلاب. خصص هذا الأسبوع بعض الوقت الإضافي لتقييم فصلك الحالي. ما هي الاحتياجات الخاصة لديهم (نقاط القوة والضعف) التي تتطلب نهجًا مختلفًا عن السنوات الماضية؟ إذا كانت هذه هي السنة الأولى لك في التدريس ، فحاول تصنيف طلابك حسب أسلوب التعلم بدلاً من المستوى الأكاديمي. قد تبدأ في تقدير كل طالب أكثر قليلاً ، مما يؤدي في النهاية إلى مدرس يستجيب بلطف بدلاً من الإحباط

نصائح للمتعلمين المتنوعين

- أضبط الالسكن الشخصي نشرة لتعكس الطلاب الذين يعانون من قيود جسدية. ضع في اعتبارك العثر على نسخة مطبوعة مجانية عبر الإنترنت لشخص على كرسي متحرك أو أي شيء يمثل الحد الأقصى. قد ترغب في الاجتماع مع الطالب أولاً لمعرفة أيهما السكن الشخصي النشرة التي يفضلها لأنه لا يمتلك القدرة على المشي لا تعني أنه ليس لديه أرجل يعتني بها ، وما إلى ذلك

يشارك

دقائق 3-5

سنبدأ اليوم وحدة المسؤولية لدينا. خلال جميع الدروس ، سنتحدث عن كوننا مسؤولين مع أنفسنا ومع الآخرين ومع البيئة من خلال مناقشة حول الموائل. هل يعرف أي شخص ما هو الموطن؟

اضبط هذا السؤال اعتمادًا على ما إذا كنت قد ناقشت الموائل بالفعل هذا العام أم لا. قم بدعوة رد الطالب

هذا صحيح! الموطن هو مكان حي للناس والحيوانات وأي كائن حي ، مهما كان صغيراً. لدينا جميعاً موائل - بعضها نملكه لأنفسنا ، مثل غرف نومنا - وبعضها نتشاركه مع الآخرين ، مثل الفصل الدراسي لدينا

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



يلهم

دقائق 7-10

نحن ذاهبون إلى الحديث أ قليلا عن ما تعنيه المسؤولية. هل يمكن لشخص أن يعطينا تعريفًا جيدًا للمسؤولية؟

قم بدعوة العديد من الطلاب للحصول على مجموعة متنوعة من الأفكار

جيد! تعني المسؤولية أن تكون موثوقًا به للقيام بالأشياء المطلوبة أو المتوقعة منك. قد يعني هذا الاستعداد للمدرسة في الصباح. ربما يعني ذلك رعاية حيوان اليف. ربما يعني ذلك القيام بالأعمال المنزلية حول المنزل. ربما يكون الأمر متعلقًا بأشياءنا ، مثل التأكد من قيامنا بواجبنا المنزلي في الليل ، وأن معاطفنا معلقة بشكل صحيح في مساحة الخزانة لدينا ، وأن مكاتبنا منظمة. كل شخص لديه شيء هو مسؤول عنه. نعتمد جميعًا على أنفسنا وعلى الآخرين لفعل الشيء الصحيح ، والقيام بما هو مطلوب ومتوقع ، والقيام بما هو مفيد. هذا هو ما نحافظ على موائنا بسلاسة! أهم شيء أنت مسؤول عنه هو أنت

خذ بعض الوقت الآن للتفكير ، الزوج ، المشاركة. التفت إلى جارك وتحدث عن الأشياء التي تتحمل مسؤولية القيام بها لنفسك - ليس للآخرين أو لعائلتك - ولكن من أجلك ، حتى تظل بصحة جيدة وسعيدًا في حياتك موطنك الشخصي لجسمك وعقلك وقلبك. قد تتضمن بعض الأمثلة تنظيف أسنانك بالفرشاة حتى تظل أسنانك قوية ؛ أخذ حمام أو دش حتى يظل جسمك نظيفًا ؛ أداء واجباتك المدرسية حتى لا تتأخر في المدرسة ، وتقرأ الكتب حتى تنمي عقلك ، وتتطوع للمساعدة في الحصول على قلبك أقوى، أو الذهاب إلى الطبيب لإجراء فحوصات منتظمة! شارك ببعض الطرق التي تتحمل بها مسؤوليتك وتعتني بنفسك

قم بدعوة رد الطالب

من نواح كثيرة ، فإن أجسادنا وقلوبنا وعقولنا هي ملكنا الموائل الشخصية. هذه هي الأماكن التي يمكنك أن تكون فقط. ونعلم أن نجاحنا الشخصي يعتمد على صحة موائنا الشخصية وأجسادنا وعقولنا وقلوبنا. لا أحد آخر يمكنه أن يعتني بجسمك وقلبك وعقلك بنفس الطريقة التي تعتني بها ، لذلك من المهم أن نتعامل بجدية مع /مسؤولية رعاية أنفسنا



التمكين

دقيقة 15-20

سنكمل الآن مخططاً للجسم يوضح كيف نعتني بموطننا الشخصي وزرع ملفموطني الشخصي أوراق عمل

أريدك أن تفكر فيما تحدثنا عنه حتى الآن في وحدتنا الأخرى: الاحترام ، والرعاية ، والشمولية ، والنزاهة. فكر في الأفكار الرئيسية التي تعلمناها. بعد ذلك ، في مخطط جسمك ، ارسم أو اكتب عن كل الطرق التي تتخذها اختيارات مسؤولية ايق موطنك الشخصي (جسمك وعقلك وقلبك) صحي وآمن وسعيد

هنا موطن الشخصي الخاص بي

من المهم أن يكون لديك مثال على هذا الدرس حتى يكون الطلاب واضحين بشأن ما يجب القيام به. قم بإنشاء مثال باستخدام النشرة أدناه لتُظهر لطلابك موطنك الشخصي

يمكنك أن ترى كيف ... اشرح الرسم التخطيطي وأشر إلى القرارات المسؤولة التي تتخذها وأي جزء من الجسم وموثوقية. إذا اتخذنا خيارات غير مسؤولة أو غير مبالية ، فإننا نخطر بموائنا الشخصية. يمكن إعادة بناء (أو العقل أو القلب) تؤثر عليه



يعكس

دقائق 5

إذا سمح الوقت ، اطلب من الطلاب مشاركة رسوماتهم مع الفصل ، إما باستخدام متطوعين من الطلاب أو التفكير أو الإقران أو المشاركة

هناك العديد من الأشياء التي نتحمل مسؤوليتها يوميًا والتي تساعدنا على البقاء بصحة جيدة وسعادة وقوة وموثوقية. إذا اتخذنا خيارات غير مسؤولة أو غير مبالية ، فإننا نخطر بموائنا الشخصية. يمكن إعادة بناء

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

بعض الموائل إذا تحطمت ، أليس كذلك؟ إذا دمر عش طائر في عاصفة ، يمكنه صنع واحد جديد. إذا جرف الفيضان كوخ القديس ، يمكن للقديس إعادة هيكلة. في بعض الأحيان تتأذى موائنا الشخصية ؛ نحن نكسر أحد الأطراف ، ونصاب بجرح ، نمرض. لحسن الحظ ، لدينا طرق لمساعدتنا في إصلاح موطن أجسامنا أيضًا. ولكن إذا اتخذنا قرارات غير مبالية ، فإننا نجازف بالحاق الضرر بموائنا. على سبيل المثال ، ربما لا نرتدي خوذاتنا عندما نركب دراجتنا ؛ ربما لا نحصل على قسط كافٍ من النوم أو ننسى تناول أدويتنا كما يفترض بنا. إنها مهمة كبيرة أن تكون مسؤولاً ، لكننا أفضل الناس لرعاية موائنا الشخصية. دعونا نعمل كل يوم لاتخاذ خيارات جيدة وصحية ومسؤولة لأجسادنا وعقولنا وقلوبنا.



أفكار التمديد

- أرسل الرسوم التخطيطية إلى المنزل مع الطلاب واطلب منهم أن يشرحوا لأبائهم / أولياء أمورهم كيف يتحمل الطلاب مسؤولية موائ أجسامهم. بعد ذلك ، اطلب من الوالدين / الأوصياء تضمين أفكار حول كيفية مساعدة الطلاب في رعاية موطنهم الشخصي. الأمثلة قد تشمل المساعدة في الأدوية ، طهي الأطعمة الصحية ، أخذ الطالب إلى مواعيد الطبيب ، والتأكد من حصول الطالب على تمارين كافية ، وما إلى ذلك. عند الانتهاء ، يمكن للطلاب إعادة الرسوم البيانية إلى الفصل لمشاركتها مع الآخرين أو إرسالها للحصول على رصيد / تقدير إضافي.

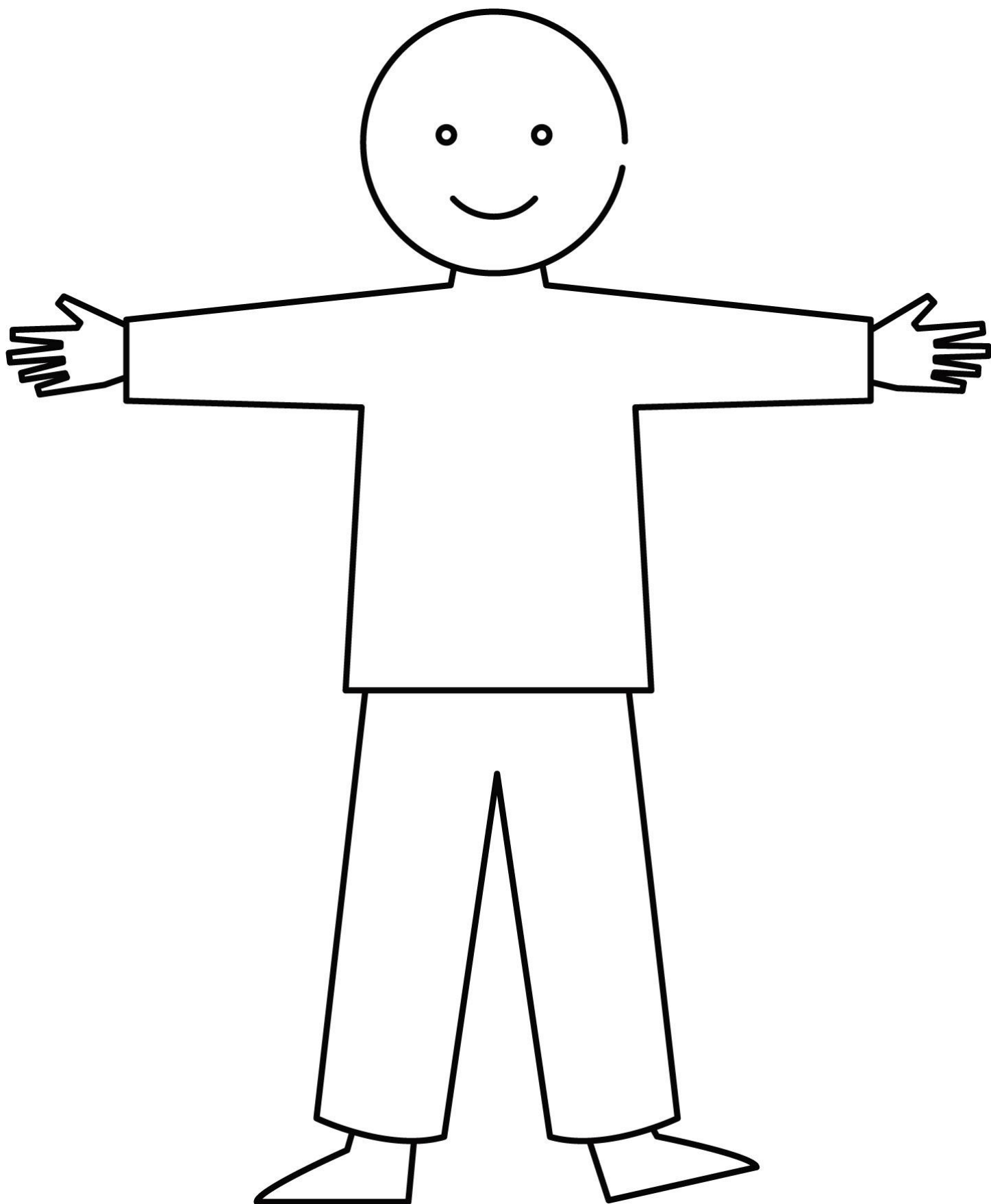


من تصميم كاسيل
كبرنامج موصى به للتعليم الاجتماعي
والعاطفي.

المستندة إلى الأدلة منذ عام 2003. SEL التعاونية من أجل التعلم الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي (كاسيل) يراجع برامج
لبرامج التعلم الاجتماعي CASL ويتم تضمينه في دليل CASL التابع لـ SElect يلتقي ببرنامج Classroom® اللطف في
والعاطفي الفعالة.

Classroom® عالية الجودة. اللطف في SEL لبرمجة CASL أو تجاوز جميع معايير Classroom® استوفى اللطف في
عالية الجودة SEL لبرمجة CASL حصل على أعلى تصنيف من

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



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®