

معرفة واحترام أنفسنا

يسمح هذا الدرس للطلاب بمعالجة مفهوم الاحترام على المستوى الشخصي من خلال إنشاء مجموعة قصيرة من القواعد للمساعدة في التحكم في كيفية تعاملهم مع عقولهم وأجسادهم وقلوبهم كل يوم ، سواء في المنزل أو في المدرسة.

(احترام المفهوم الفرعي) المفاهيم
الرعاية الذاتية واللطف

الإطار الزمني للدرس
دقيقة 45

المواد المطلوبة

- ❑ مجلات الطلاب (إذا لم يكن هذا جزءاً من منهجك ، فستعمل أي ورقة دفتر ملاحظات) لأفكار احترام الذات
- ❑ الورق (وبفضل أن يكون مخزون بطاقات قوياً) لقواعد احترام الذات
- ❑ أدوات الكتابة - يمكن أن تكون علامات إذا شجعت الطلاب على رسم أو تزيين عملهم
- ❑ الشريط

خريطة المعايير

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

هدف الدرس

الطلاب سوف:

- تعريف الاحترام واحترام الذات.
- وضع مجموعة من القواعد الشخصية حول احترام الذات.

اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

من المهم للغاية أن تكون لطيفاً مع نفسك كمدرس قبل أن تتوقع مشاركة نفس المستوى من الاحترام داخل الفصل الدراسي الخاص بك. كيف تمارس احترام الذات شخصياً؟ إن تزويد جسدك بالوقود ، وضمان النوم المناسب ، وقضاء بعض الوقت الهادئ كل يوم ، كلها خيارات رائعة لتكون لطيفاً مع نفسك استعداداً لفصلك الدراسي كل يوم.

نصائح للمتعلمين المتنوعين

- شجع الطلاب على رسم أفكارهم إذا كانت مهاراتهم في الكتابة محدودة.
- لا تجبر جميع الطلاب على مشاركة أفكارهم إذا كانوا غير مرتاحين.
- يمكنك الجمع بين الطلاب أو وضعهم في مجموعات صغيرة إذا كان الطلاب يعانون من التفكير في أفكار وقواعد احترام الذات بأنفسهم.
- استخدم أجهزة الكمبيوتر (إذا كانت متوفرة) للطلاب لإنشاء قائمة القواعد الخاصة بهم لتعزيز ممارسة الكتابة والتخصيص.

يشارك

دقائق 3-5

سنبدأ هذا العام مع وحدة الاحترام. أعلم أنك سمعت هذا المصطلح من قبل. هل يمكن لأحد أن يشارك تعريفه لكلمة احترام؟ دعوة استجابات الطلاب ؛ ضع المصطلحات الرئيسية على السبورة.

كيف تعرف أن شخصاً ما يظهر لك الاحترام؟ دعوة الردود تدوين الملاحظات على السبورة.

كيف ، بدوره ، تظهر الاحترام لشخص ما؟ دعوة الردود لاحظ أوجه التشابه بين كيفية ملاحظة الطلاب للاحترام وكيف يعطون الاحترام.

عندما يحترمك شخص آخر ، كيف تشعر؟ دعوة الطلاب للحصول على ردود.



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





يلهم

دقائق 5-7

بالنسبة لهذه الوحدة ، سننظر إلى الاحترام بعدة طرق. سننظر في كيفية احترامنا للآخرين ، وكيف نحترم ما لدينا وأين نذهب. سنتحدث أيضًا عما يعنيه إجراء محادثات محترمة وكيفية الاستماع إلى الآخرين باحترام. ومع ذلك ، سنبدأ بالحديث عما يعنيه احترام أنفسنا.

يعد احترام الذات أحد أقوى أشكال الاحترام واللطف. لماذا تعتقد أن هذا هو؟ * دعوة ردود الطلاب. ذكر الطلاب أنه من الصعب أن نكون محترمين ولطيفين مع الآخرين إذا لم نكن أول محترمين ولطفاء مع أنفسنا. لا يمكننا التخلي عما لا نملكه.

أريد من الجميع أن يفتحوا مجلاتهم /إن أمكن ؛ إذا لم يكن الأمر كذلك ، فاخرج قطعة من الورق/ واكتب هذه الكلمات الثلاث:

عقل

جسم

قلب

خلف كل كلمة من هذه الكلمات ، اكتب أو ارسم على الأقل ثلاث طرق تحترمها وتكون لطيفًا مع عقلك وجسدك وقلبك. اسمحوا لي أن أقدم بعض الأمثلة لتحريك أفكارك:

العقل - أذهب إلى المدرسة حتى أتمكن من تعلم المزيد كل يوم.

الجسم - أتناول طعامًا صحيًا لذلك أبقى قويًا وأكبر.

القلب - أساعد الآخرين مما يجعلني أشعر بالرضا.

امنح الطلاب 3-5 دقائق للكتابة / الرسم.



التمكين

دقائق 7-10

عادة نبدأ كل عام دراسي في تدوين قواعد الفصل أو تعلمها. واحدة من تلك القواعد هي احترام الآخرين والفصول الدراسية. ما أريدك أن تفعله الآن هو كتابة ثلاثة إلى خمسة قواعد شخصية لهذا العام لاحترام الذات. ما ثلاثة إلى خمسة أشياء ستفعلها لنفسك أو تفكر في نفسك ستساعدك على تذكيرك بأن تعامل نفسك دائمًا بلطف واحترام؟

خذ وقتك وقم بعمل جيد في الكتابة بوضوح أو رسم صورة لتمثل قواعد احترام الذات الخاصة بك. أريدك أن تقوم بتسجيلها إما داخل دفتر يومياتك ، داخل أو فوق مكتبك ، أو في مساحة الخزانة الخاصة بك (حقيبة) ؛ في أي مكان يمكن تذكيرك به كل يوم بالطرق التي ستعتني بها بنفسك هذا العام. يمكنك استخدام الأفكار التي أنشأتها للتو في مجلاتك / قطع الورق لمساعدتك على البدء.

قم بتوزيع البطاقات الثابتة إذا أمكن لتشجيع عمر الورق (بحيث لا يتم تمزيقه بسهولة) ؛ ضع في اعتبارك التصفيح إذا كان خيارًا مجانيًا متاحًا في مدرستك.



يعكس

دقائق 5

ادع الطلاب إلى مشاركة أحد قواعد احترام الذات لديهم

ذكر الطلاب أنه من أجل احترام الآخرين ، يجب عليهم أولاً احترام أنفسهم. ستراقبهم على مدار العام للتأكد من أنهم يتبعون قواعدهم الخاصة ويهتمون بعقولهم وأجسادهم وقلوبهم



أفكار التمديد

- في المدرسة: ضع في اعتبارك استخدام ملاحظة احترام الذات كجزء من الاجتماعات الصباحية المستقبلية أو تذاكر الخروج ؛ لفت الانتباه إلى الطلاب الذين يتبعون قواعدهم ويتخذون خيارات جيدة حول احترام الذات. امدح الطلاب على اهتمامهم بأنفسهم.
- انسخ كل قاعدة من قواعدهم قبل أن يضعها الطلاب في مكانهم الخاص حتى تتمكن من مساعدتهم في أن يكونوا مسؤولين عما حدده في بداية العام الدراسي. قد تكون هذه طريقة رائعة لتتبع التقدم في هذا المجال! يمكنك إدراج ورقة "القواعد" الخاصة بهم في مجلدات الطلاب الخاصة بهم واستخدامها كنقاط نقاش في مؤتمرات الخريف.
- في المنزل: ضع نسخة من قواعد احترام الذات لكل طالب في ملفه لمشاركتها مع أولياء الأمور في مؤتمرات الخريف أو إرسال نسخة إلى المنزل مع الطلاب لمشاركتها مع أولياء الأمور ؛ يجب اتباع هذه القواعد في المنزل وكذلك في المدرسة. ارسلافات خطاب ولي الأمر "وحدة الاحترام" لتقديم الوحدة وإلقاء نظرة عامة على جميع الدروس القادمة حتى يتمكن الآباء من تعزيز الرسائل في المنزل.



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/>