

Sich selbst kennen und respektieren

Diese Lektion ermöglicht es den Schülern, das Konzept des Respekts auf persönlicher Ebene zu verarbeiten, indem sie eine Reihe kurzer Regeln aufstellen, die dabei helfen, zu bestimmen, wie sie jeden Tag zu Hause und in der Schule mit ihrem Geist, ihrem Körper und ihrem Herzen umgehen.

Unterkonzept(e) respektieren
Selbstfürsorge, Freundlichkeit

Zeitraumen der Unterrichtsstunde
45 Minuten

Benötigtes Material

- ☐ Schülertagebücher (wenn dies nicht Teil Ihres Lehrplans ist, würde jedes Notizbuchpapier funktionieren) für Ideen zur Selbstachtung
- ☐ Papier (vorzugsweise stabiler Karton) für Selbstachtungsregeln
- ☐ Schreibutensilien – können als Marker dienen, wenn sie Schüler zum Zeichnen oder Dekorieren ihrer Arbeiten anregen
- ☐ Band

Standards-Karte

Diese Lektion richtet sich nach den CASEL-Kompetenzen, den National Health Education Standards und den Common Core State Standards. Bitte wende dich an die Standards-Karte für mehr Informationen.



Unterrichtsziel

Die Schüler werden:

- Definieren Sie Respekt und Selbstachtung.
- Entwickeln Sie eine Reihe persönlicher Regeln rund um die Selbstachtung.

Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

Es ist äußerst wichtig, als Lehrer freundlich zu sich selbst zu sein, bevor Sie erwarten können, dass Sie in Ihrem Klassenzimmer das gleiche Maß an Respekt entgegenbringen. Wie praktizieren Sie persönlich Selbstachtung? Den Körper mit Energie zu versorgen, für ausreichenden Schlaf zu sorgen und sich jeden Tag etwas Ruhe zu gönnen, sind großartige Möglichkeiten, um bei der täglichen Vorbereitung auf den Unterricht freundlich zu sich selbst zu sein.

Tipps für vielfältige Lernende

- Ermutigen Sie Schüler, ihre Ideen zu zeichnen, wenn sie über begrenzte Schreibfähigkeiten verfügen.
- Zwingen Sie nicht alle Schüler, ihre Ideen mitzuteilen, wenn sie sich unwohl fühlen.
- Sie können die Schüler paarweise oder in kleine Gruppen einteilen, wenn es den Schülern schwerfällt, sich selbst Ideen und Regeln zur Selbstachtung auszudenken.
- Verwenden Sie Computer (falls verfügbar), damit die Schüler ihre Regelliste erstellen und so das Tipptraining und die individuelle Anpassung fördern können.

Aktie

3-5 Minuten

Wir werden dieses Jahr mit einer Einheit zum Thema Respekt beginnen. Ich weiß, dass Sie diesen Begriff schon einmal gehört haben. Kann jemand seine Definition des Wortes Respekt mitteilen? Bitten Sie die Schüler um Antworten; Tragen Sie Schlüsselbegriffe an die Tafel ein.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Woher weißt du, dass dir jemand Respekt entgegenbringt? Antworten einladen; Machen Sie sich Notizen an der Tafel.

Wie zeigen Sie wiederum jemandem Respekt? Antworten einladen; Beachten Sie die Ähnlichkeiten zwischen der Art und Weise, wie Schüler Respekt zeigen, und der Art und Weise, wie sie Respekt erweisen.

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie von jemand anderem respektiert werden? Bitten Sie die Schüler um Antworten.



Inspirieren

5-7 Minuten

In dieser Einheit werden wir uns auf verschiedene Weise mit Respekt befassen. Wir werden uns damit befassen, wie wir andere respektieren und wie wir respektieren, was wir haben und wohin wir gehen. Wir werden auch darüber sprechen, was es bedeutet, respektvolle Gespräche zu führen und wie man anderen mit Respekt zuhört. Wir beginnen jedoch damit, darüber zu sprechen, was es bedeutet, uns selbst zu respektieren.

*Selbstachtung ist eine der stärksten Formen von Respekt und Freundlichkeit. Warum ist das Ihrer Meinung nach so? *Laden Sie Schüler zu Antworten ein; Erinnern Sie die Schüler daran, dass es schwierig ist, anderen gegenüber respektvoll und freundlich zu sein, wenn wir nicht zuerst respektvoll und freundlich zu uns selbst sind. Wir können nicht weggeben, was wir nicht besitzen.*

Ich möchte, dass jeder sein Tagebuch öffnet [falls zutreffend; Wenn nicht, nehmen Sie ein Blatt Papier heraus] und schreiben Sie diese drei Wörter auf:

GEIST
KÖRPER
HERZ

Schreiben oder zeichnen Sie hinter jedes dieser Wörter mindestens drei Arten, die Sie respektieren und die Ihrem Geist, Ihrem Körper und Ihrem Herzen gut tun. Lassen Sie mich einige Beispiele nennen, um Ihre Ideen in die Tat umzusetzen:

MIND – Ich gehe zur Schule, damit ich jeden Tag mehr lernen kann!

KÖRPER – Ich ernähre mich gesund, damit ich stark bleibe und wachse.

HERZ – Ich helfe anderen, was mir ein gutes Gefühl gibt.

Geben Sie den Schülern 3–5 Minuten Zeit zum Schreiben/Zeichnen.



Ermächtigen

7-10 Protokoll

Normalerweise beginnen wir jedes Schuljahr damit, die Unterrichtsregeln aufzuschreiben oder zu lernen. Eine dieser Regeln besteht darin, andere und das Klassenzimmer zu respektieren. Was ich jetzt aber von Ihnen möchte, ist, dass Sie sich für dieses Jahr drei bis fünf persönliche Regeln zur Selbstachtung aufschreiben. Welche drei bis fünf Dinge werden Sie für sich

selbst tun oder an sich selbst denken, die Sie daran erinnern, sich selbst immer mit Freundlichkeit und Respekt zu behandeln?

Nehmen Sie sich Zeit und schreiben Sie deutlich oder zeichnen Sie ein Bild, um Ihre Selbstachtungsregeln darzustellen. Ich möchte, dass Sie diese entweder in Ihr Tagebuch, in oder auf Ihren Schreibtisch oder in Ihren Spind (Ablagefach) kleben; Überall dort, wo Sie jeden Tag daran erinnert werden können, wie Sie dieses Jahr für sich selbst sorgen werden. Sie können die Ideen, die Sie gerade in Ihren Tagebüchern/Blättern gesammelt haben, als Einstieg verwenden.

Verteilen Sie nach Möglichkeit festen Karton, um die Lebensdauer des Papiers zu verlängern (damit es nicht so leicht reißt); Erwägen Sie das Laminieren, wenn in Ihrer Schule eine kostenlose Option verfügbar ist.



Reflektieren

5 Minuten

Bitten Sie die Schüler, eine ihrer Regeln der Selbstachtung zu teilen.

Erinnern Sie die Schüler daran, dass sie, um andere zu respektieren, zunächst sich selbst respektieren müssen. Sie werden sie das ganze Jahr über beobachten, um sicherzustellen, dass sie ihre eigenen Regeln befolgen und auf ihren Geist, Körper und ihr Herz achten.



Erweiterungsideen

- In der Schule: Erwägen Sie, die Beobachtung der Selbstachtung als Teil künftiger morgendlicher Besprechungen oder Austrittskarten einzusetzen; Machen Sie auf Schüler aufmerksam, die ihre Regeln befolgen und in Bezug auf Selbstachtung gute Entscheidungen treffen. Loben Sie die Schüler dafür, dass sie auf sich selbst aufpassen.

Kopieren Sie jede ihrer Regeln, bevor die Schüler sie an ihren besonderen Platz setzen, damit Sie ihnen helfen können, Verantwortung für das zu übernehmen, was sie zu Beginn des Schuljahres identifiziert haben. Dies könnte eine großartige Möglichkeit sein, den Fortschritt in diesem Bereich zu verfolgen! Sie können ihr „Regelblatt“ in ihre Schülermappen einfügen und sie als Diskussionsstoff bei Herbstkonferenzen verwenden.
- Zu Hause: Legen Sie eine Kopie der Selbstachtungsregeln jedes Schülers in seine Akte, um sie bei den Herbstkonferenzen mit den Eltern zu teilen, oder schicken Sie den Schülern eine Kopie nach Hause, um sie mit den Eltern zu teilen. Diese Regeln sollten sowohl zu Hause als auch in der Schule befolgt werden. Senden Sie den Begleitbrief der „Respect Unit“-Eltern um die Einheit vorzustellen und einen Überblick über alle bevorstehenden Lektionen zu geben, damit Eltern die Botschaften zu Hause vertiefen können.



VON CASEL BEZEICHNET
ALS EMPFOHLENES
PROGRAMM FÜR SOZIALE
UND EMOTIONALE
LERNEN.

Die Zusammenarbeit für akademisches, soziales und emotionales Lernen (CASEL) überprüft seit 2003 evidenzbasierte SEL-Programme. Kindness in the Classroom® entspricht dem SElect-Programm von CASEL und ist im enthalten CASEL-Leitfaden für effektive soziale und emotionale Lernprogramme.

Kindness in the Classroom® erfüllte oder übertraf alle CASEL-Kriterien für hochwertige SEL-Programme. Kindness in the Classroom® erhielt die höchste Auszeichnung von CASEL für hochwertige SEL-Programme.

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