

# Perlakukan Diriku dengan Kebaikan

Pelajaran ini menyelami lebih dalam harga diri dan bagaimana siswa dapat mengambil kepemilikan atas konsep ini. Siswa akan membuat kolase harga diri menggunakan kata-kata (dan gambar jika diinginkan) untuk menunjukkan bagaimana mereka dapat menunjukkan harga diri dalam berbagai cara.

## Menghormati Sub-Konsep (s)

Perawatan diri, Kebaikan

## Jangka Waktu Pelajaran

45 menit

## Bahan yang Dibutuhkan

- ☐ Karton atau Cardstock untuk setiap siswa
- ☐ Majalah atau gambar cetak
- ☐ Tongkat lem
- ☐ Gunting
- ☐ Perlengkapan Seni Dasar

## Peta Standar

Pelajaran ini selaras dengan Kompetensi CASEL, Standar Pendidikan Kesehatan Nasional, dan Standar Negara Inti Umum. Silakan merujuk ke [Peta Standar](#) untuk informasi lebih lanjut.



**DITUNJUK OLEH CASEL  
SEBAGAI PROGRAM YANG  
DIREKOMENDASIKAN  
UNTUK PEMBELAJARAN SOSIAL DAN  
EMOSIONAL.**

Lihat halaman terakhir untuk detailnya.

## Tujuan Pelajaran

Siswa akan:

- Jelaskan bagaimana perawatan diri menunjukkan rasa hormat untuk diri sendiri.
- Identifikasi cara mereka dapat memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan dan rasa hormat.

## Koneksi Guru / Perawatan Diri

Saat kita menyelami unit ini, luangkan waktu untuk bertanya pada diri sendiri, "Bagaimana saya menunjukkan rasa hormat kepada diri sendiri? Bagaimana saya mempraktikkan perawatan diri? Anda harus mengisi diri Anda terlebih dahulu sebelum Anda memiliki sesuatu untuk ditawarkan kepada siswa Anda! Cobalah membuat satu tujuan positif terkait perawatan diri setiap hari sekolah untuk memastikan Anda menempatkan kebutuhan Anda di daftar teratas. Beberapa contoh mungkin, "Saya memilih untuk fokus hanya pada makan selama istirahat makan siang saya (dan bukan kertas nilai!)," atau, "Saya memilih untuk menulis penegasan positif di papan tulis setiap pagi untuk mengingatkan diri saya sendiri (dan setiap orang yang membacanya). ) bahwa kita masing-masing adalah anggota kelas dan komunitas sekolah kita yang berharga."

## Kiat untuk Pembelajaran yang Beragam

- Sertakan gambar sederhana bersama dengan teks dasar untuk cara menunjukkan harga diri (Kata-kata dan Tindakan)
- Selesaikan kolase harga diri pribadi untuk menunjukkan kelas sebagai contoh.
- Tuliskan nama siswa di papan mereka jika diperlukan.
- Mintalah penulis tingkat lanjut membagi kolase menjadi 6 bagian dan bebas menulis berbagai cara untuk menunjukkan kepedulian diri melalui tindakan dan kata-kata.



## Membagikan

2-3 menit

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

Jika diinginkan, mintalah siswa berkumpul di komunitas/perpustakaan Andadaerah. (Anda juga dapat bertanya kepada grup saat berada di meja mereka). Mintalah mereka membagikan sebuah contoh tentang bagaimana mereka memperlihatkan harga diri minggu ini di sekolah.

- Jika Anda sedang menyelesaikan buku catatan RAK (lihat proyek pertama di unit ini), mintalah setiap siswa untuk membagikan sesuatu yang mereka gambar atau tulis.



## Mengilhami

### Gambaran tentang Harga Diri

5 menit

Jelaskan bahwa fokus hari ini adalah padaharga diri. Kelas kita akan mempelajari konsep ini lebih dalam dan menemukan cara untuk berbaik hati kepada diri kita sendiri melalui tindakan dan perkataan. Ingatkan mereka tentang definisi dariharga diri Anda buat untuk kelas Anda. Berikut adalah skrip dari pelajaran sebelumnya di unit ini:

Harga diri; Rasa hormat dimulai dari diri sendiri! Bersikap baik dan menghormati tubuh dan pikiran Anda akan membantu Anda merasa bahagia dan siap untuk menunjukkan rasa hormat yang sama kepada orang lain saat Anda datang ke sekolah. (Contohnya termasuk makan sarapan, mengenakan pakaian bersih, tidur yang cukup, dll.)

### T Chart- Harga Diri

5-7 menit

Menggunakan Papan Tulis Interaktif Anda atau selembarnya, buat bagan-T yang menyoroti cara untuk ditampilkanharga diri menggunakan TINDAKAN dan KATA-KATA. Mintalah siswa melakukan brainstorming ide-ide untuk perawatan diri dalam kedua kapasitas tersebut.

- *Bagaimana kita dapat menunjukkan rasa hormat kepada diri sendiri melalui tindakan kita? (memperlakukan diri kita dengan kebaikan, makan sehat, dll.)*
- *Kata-kata baik apa yang bisa kita ucapkan kepada diri sendiri untuk menunjukkan harga diri? (Saya kuat, pintar, baik hati, dll.)*

Daftarnya bisa sepanjang dan fantastis seperti yang mereka inginkan. Tujuannya di sini adalah brainstorming sederhana agar ide-ide mereka mengalir.



## Memberdayakan

20 menit

Siswa akan membuat kolase pribadi menggunakan kertas tebal atau stok kartu. Mereka akan fokus pada TINDAKAN dan PERKATAAN yang menunjukkan harga diri. Jika Anda membuat contoh, jelaskan tindakan baik Anda dan kata-kata yang menyemangatiharga diri.

- Mintalah siswa menuliskan nama mereka dengan huruf kapital di tengah karton. Dorong mereka untuk menyisakan ruang di sekitar nama mereka agar tidak tertutupi saat mereka membuat kolase.
- Sediakan Majalah, Clip Art, dll., jika memungkinkan untuk gambar yang menggambarkan orang bertindak atau berbicara ramah kepada diri mereka sendiri.
- Siswa juga dapat menggambar.
- Siswa dapat menulis kata/frasa yang menunjukkan harga diri.
- Siswa harus dapat menjelaskan pilihan mereka dan bagaimana mereka berhubungan kembali dengan harga diri.



## Mencerminkan

5 menit

Mintalah setiap siswa membagikan 2-3 komponen kolase mereka dengan kelas. Dorong orang lain untuk mengangkat tangan mereka setuju jika mereka juga memiliki tindakan atau kata-kata harga diri serupa yang dimasukkan dalam kolase mereka.

*Memperlakukan diri kita dengan kebaikan dan rasa hormat sama pentingnya dengan menunjukkan kebaikan kepada orang lain! Ingatlah untuk selalu meluangkan waktu untuk memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan. Anda akan menunjukkan kepada orang lain bagaimana Anda pantas diperlakukan dan mereka akan melakukan hal yang sama!*



## Ide Ekstensi

- Siswa dapat membubuhkan kolase mereka ke meja, cubby, atau kursi mereka untuk dorongan harian.
- Kirim kolase ke rumah dan dorong siswa untuk mendiskusikan kolase mereka dengan anggota keluarga. Mintalah siswa melaporkan kembali satu cara yang dapat ditunjukkan oleh anggota keluarga harga diri untuk diri mereka sendiri yang tidak mereka pikirkan.

Pertanyaan Notebook RAK (Lihat Proyek Notebook RAK di unit ini untuk detail lebih lanjut)

- Apakah menurut Anda lebih mudah untuk menghormati diri sendiri atau orang lain? Mengapa?
- Izinkan siswa untuk bebas menggambar atau membuat jurnal jawaban mereka untuk prompt ini. Dorong kalimat lengkap dan contoh konkret.



DITUNJUK OLEH CASEL  
SEBAGAI PROGRAM YANG  
DIREKOMENDASIKAN  
UNTUK PEMBELAJARAN  
SOSIAL DAN EMOSIONAL.

Kolaborasi untuk Pembelajaran Akademik, Sosial, dan Emosional (**KASEL**) telah meninjau program SEL berbasis bukti sejak tahun 2003. Kindness in the Classroom® memenuhi Program SElect CASEL dan disertakan dalam Panduan CASEL untuk Program Pembelajaran Sosial dan Emosional yang Efektif.

Kebaikan di Kelas® memenuhi atau melampaui semua kriteria CASEL untuk pemrograman SEL berkualitas tinggi. Kebaikan di Kelas® menerima sebutan tertinggi CASEL untuk pemrograman SEL berkualitas tinggi.

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