

Saya Peduli dengan #Selfie Saya

Mempelajari bahwa menunjukkan rasa terima kasih adalah cara untuk berbaik hati kepada diri sendiri karena kemampuannya mengurangi stres dan meningkatkan moral secara umum adalah pelajaran yang sangat penting. Dalam pelajaran ini, siswa fokus untuk mengidentifikasi cara mereka menjaga pikiran dan tubuh mereka, dan mengidentifikasi tiga hal spesifik (tentang diri mereka sendiri) yang mereka syukuri.

sub-perawatanKonsep

Kasih sayang, Kebaikan

Jangka Waktu Proyek

25-30 menit

Bahan yang Dibutuhkan

- ❑ Anda akan menggunakan gambar #selfie untuk ide papan buletin di Proyek #1 untuk unit ini, jadi doronglah siswa untuk melakukan pekerjaan terbaik mereka, gunakan warna cerah, dan tandatangani nama mereka.
- ❑ Cetak lembar kerja #selfie, satu untuk setiap siswa (lihat di bawah)
- ❑ Krayon, spidol untuk mewarnai selfie

Hasil Pelajaran:

Siswa akan:

- Identifikasi cara mereka menjaga pikiran dan tubuh mereka.
- Identifikasi hal-hal tentang diri mereka yang mereka syukuri.
- Terapkan pemikiran perawatan diri ke dalam kehidupan mereka.

Kiat untuk Pembelajar Beragam:

- Dorong siswa untuk menggambar respons mereka jika mereka tidak dapat menuliskannya.
- Biarkan siswa bekerja dalam kelompok kecil untuk membantu menghasilkan ide

MEMBAGIKAN:

Sejauh ini di unit ini, kita telah membahas tentang apa artinya merawat diri sendiri dan orang lain melalui komunikasi yang saling menghormati dan menghindari penyebaran desas-desus dan gosip. Kita juga telah berbicara tentang apa artinya membuat permintaan maaf yang tulus, atau nyata, dan bagaimana kita dapat memaafkan seseorang. Mari kita lakukan review. Gunakan waktu ini untuk pemeriksaan pemahaman kelompok besar yang cepat.

- Apa itu gosip?
- Bagaimana rumor berbeda dari gosip?
- Sebutkan tiga cara komunikasi?
- Apa empat langkah untuk membuat permintaan maaf yang tulus?
- Apa empat langkah untuk pengampunan?

MENGILHAMI:

Namun, bagian dari memberikan perhatian kepada orang lain adalah kemampuan untuk memberikan perhatian kepada diri sendiri. Kami langsung membicarakan hal ini di unit. Adakah yang ingat apa yang kita sebut merawat diri kita sendiri? Kami menyebutnya perawatan diri.

Pikirkan tentang itu. Jika Anda tidak merawat diri sendiri, bagaimana Anda akan memiliki energi untuk merawat orang lain? Anda tidak akan!

Jadi, hari ini, kita akan memikirkan semua cara kita menjaga diri sendiri dan memikirkan hal-hal tentang diri kita yang membuat kita istimewa. Secara khusus, kita akan melihat bagaimana kita merawat pikiran dan tubuh kita.

Pertimbangkan untuk melakukan brainstorming di papan tulis berbagai ide tentang bagaimana kita dapat menjaga pikiran dan tubuh kita untuk mempersiapkan siswa menyelesaikan lembar kerja sendiri.

Pikiran: Berbaik hati kepada orang lain, bersyukur, cukup tidur, mengerjakan teka-teki, bersekolah, membaca, menarik napas dalam-dalam, belajar sesuatu yang baru, belajar bahasa lain, bermain game pembelajaran, menonton TV pendidikan, memainkan alat musik, berbicara kebenaran tentang diri kita sendiri dan lainnya, hentikan gosip dan rumor, minta maaf, maafkan.

Tubuh: Tidur yang cukup, olahraga, makan makanan sehat seperti buah dan sayur, menari, membantu pekerjaan rumah, aktif saat istirahat, ikut kelas olahraga, bersepeda, berolahraga, minta maaf dan memaafkan (ya, ada manfaat kesehatan fisik ketika kita melakukan ini!)

MEMBERDAYAKAN:

Bagikan lembar kerja “Saya Peduli pada #Selfie Saya” kepada siswa untuk melengkapi/melihat petunjuk di lembar kerja.

Siswa dapat bekerja secara mandiri atau dalam kelompok untuk praktek semi-dibimbing. Ini bisa menjadi cara yang menarik untuk melihat bagaimana mereka mentransfer apa yang telah mereka pelajari sejauh ini tentang merawat orang lain menjadi merawat diri mereka sendiri; mengapung dari kelompok ke kelompok untuk melihat apa yang mereka diskusikan.

Sebagai model, pertimbangkan untuk memiliki lembar kerja #selfie yang Anda selesaikan sendiri. Anda pasti menginginkan satu untuk papan buletin.

MENCERMINKAN:

Jika siswa menyelesaikan lembar kerja mereka, Anda dapat meminta mereka membagikan pekerjaannya atau, jika Anda mengelompokkan siswa untuk sesi brainstorming, biarkan mereka bekerja dalam kelompok ini dan berbagi apa yang mereka miliki di akhir periode kerja. Ini harus diselesaikan untuk tujuan papan buletin di Proyek #1, jadi Anda mungkin perlu memberi siswa waktu tambahan untuk menyelesaikannya atau meminta siswa untuk menyelesaikannya di rumah.

Sesuaikan pesan penutup tergantung pada apakah siswa menyelesaikan lembar kerja mereka atau tidak. Ingatkan siswa bahwa beberapa kepedulian terpenting yang dapat mereka lakukan adalah untuk diri mereka sendiri! Mereka tidak akan bisa merawat orang lain jika mereka tidak merawat diri mereka sendiri terlebih dahulu.



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/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Saya Peduli dengan #Selfie Saya

Luangkan waktu untuk memikirkan tentang bagaimana Anda merawat diri sendiri, lalu lakukan hal berikut:

1. Gambarlah #selfie Anda di layar smartphone di bawah ini.
2. Jawab pertanyaan di halaman berikutnya tentang bagaimana Anda menjaga #pikiran dan #tubuh Anda.
3. Jawab pertanyaan tentang apa yang Anda #syukuri tentang diri Anda sendiri.
Pikirkan tentang hal-hal yang dapat Anda lakukan, yang Anda miliki, dan apa adanya.

Saya Peduli #Pikiran Saya. Tiga cara saya merawat pikiran saya:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

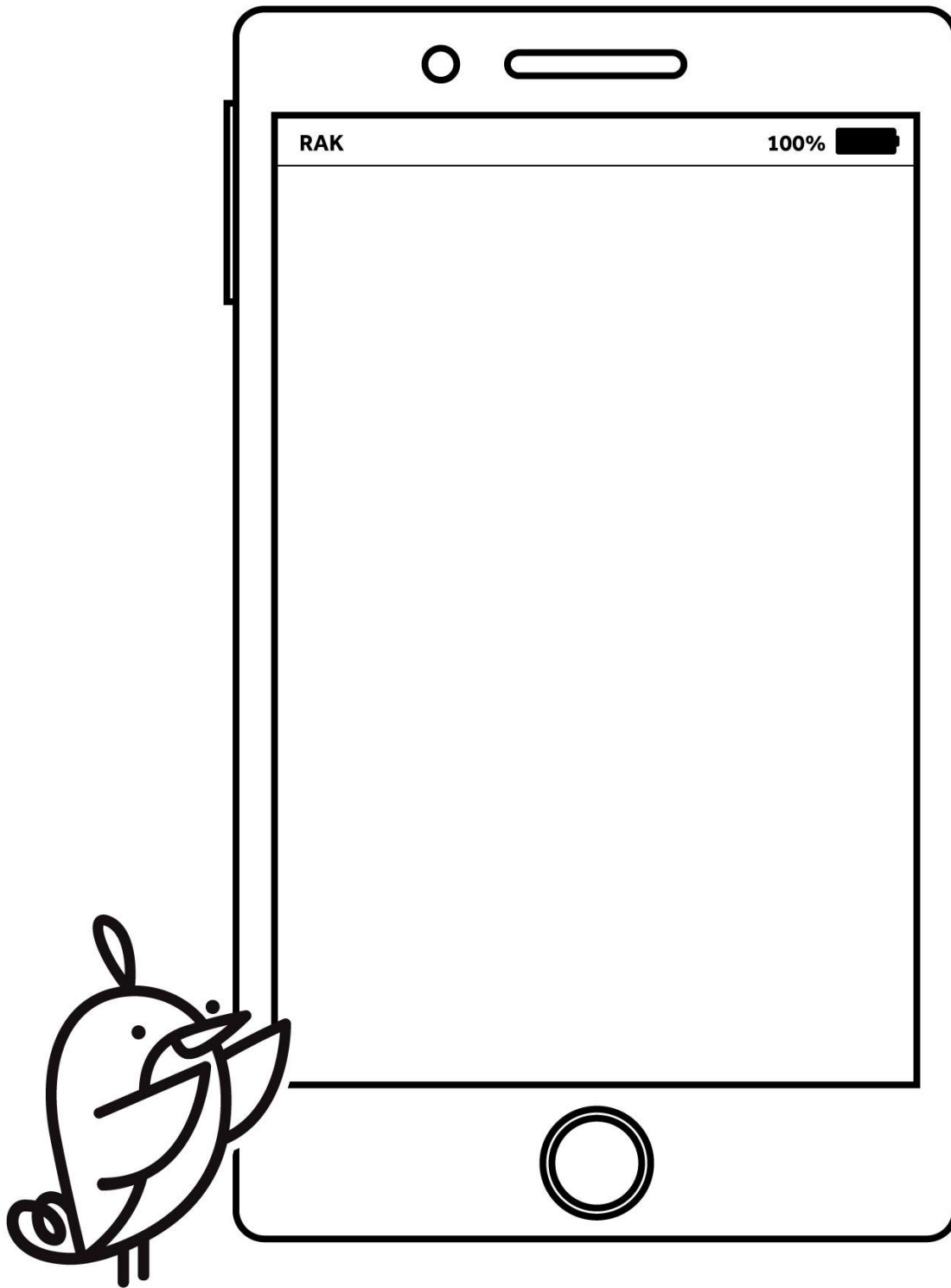
Saya Merawat #Tubuh Saya. Tiga cara saya merawat tubuh saya:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

Aku sangat berterima kasih untuk. Tiga hal yang saya syukuri tentang diri saya:

1. Saya bisa _____.
2. Saya memiliki _____.
3. Saya _____.

my#selfie



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®