

L'habitat del mio corpo

Questa lezione fondamentale nell'Unità Responsabilità si concentra sull'autodisciplina e su come le azioni responsabili influiscono prima di tutto su noi stessi. Ci sarà un tema ricorrente in questa unità che si concentrerà sul processo decisionale responsabile e sull'autodisciplina in un modo che mostri la responsabilità verso se stessi, gli altri e l'ambiente. Saranno affrontati gli standard delle scienze della vita e della musica attraverso lo studio degli habitat e impatto ambientale del rumore. Ogni lezione tratterà parallelismi con la responsabilità, l'autodisciplina e, in definitiva, la gentilezza. L'obiettivo di questa prima lezione è prendere decisioni responsabili per prendersi cura dei nostri corpi fisici, menti e cuori: i nostri habitat corporei.

Concetto/i di gentilezza

Responsabilità, autodisciplina,
Habitat, Gentilezza

Orario della lezione

30-40 minuti

Materiali richiesti

- ☐ Dispensa per l'habitat personale
- ☐ Esempio di dispensa per l'insegnante

Mappa degli standard

Questa lezione è in linea con le competenze CASEL, gli standard di educazione sanitaria nazionale e gli standard statali comuni. Si prega di fare riferimento al [Mappa degli standard](#) per maggiori informazioni.



**DESIGNATO DA CASEL
COME PROGRAMMA CONSIGLIATO
PER L'APPRENDIMENTO SOCIALE ED EMOTIVO.**
Vedere l'ultima pagina per i dettagli.

Obiettivo della lezione

Gli studenti:

- Esplora le decisioni responsabili e irresponsabili riguardo alla cura dei nostri corpi e delle nostre menti.
- Identifica parti dell'habitat del corpo (corpo fisico, mente, cuore) e valuta i modi per mantenerle al sicuro e in salute.
- Scopri come possiamo prendere decisioni responsabili riguardo al nostro corpo e alla nostra mente.

Connessione insegnante / cura di sé

Come insegnante sei responsabile della sicurezza e dell'educazione di decine di bambini. Come ti prepari per la scuola ogni giorno? Ogni insegnante è tenuto a fornire un qualche tipo di programma delle lezioni come prova della pianificazione. Una pianificazione efficace va molto oltre. La mappatura di un'unità basata sul numero di giorni di lezione insieme ai vincoli di tempo assegnati può cambiare completamente la lezione originale. Spesso la nostra pianificazione diventa sempre più breve quanto più a lungo insegniamo. Tuttavia, ogni anno riceviamo un gruppo di studenti completamente nuovo. Questa settimana, dedica del tempo extra per valutare la tua classe attuale. Quali esigenze particolari hanno (sia di forza che di debolezza) che richiedono un approccio diverso rispetto agli anni passati? Se questo è il tuo primo anno di insegnamento, prova a classificare i tuoi studenti in base allo stile di apprendimento piuttosto che al livello accademico. Potresti iniziare ad apprezzare un po' di più ogni studente, il che alla fine porta a un insegnante che risponde con gentilezza piuttosto che con frustrazione.

Suggerimenti per studenti diversi

- Aggiusta il *Abitazione personale* dispensa per riflettere gli studenti con limitazioni fisiche. Prendi in considerazione la possibilità di trovare una

stampa gratuita online di una persona su una sedia a rotelle o qualunque cosa rappresenti al meglio la limitazione. Potresti voler prima parlare con lo studente per vedere quale *Abitazione personale* volantino che preferirebbe poiché non avere la capacità di camminare non significa che non abbia gambe di cui prendersi cura, ecc.



Condividere

3-5 minuti

Oggi inizieremo la nostra Unità di responsabilità. Durante tutte le lezioni parleremo di essere responsabili con noi stessi, con gli altri e con l'ambiente attraverso una discussione sugli habitat. Qualcuno sa cos'è un habitat?

Modifica questa domanda a seconda che tu abbia già discusso degli habitat quest'anno o meno. Invita la risposta dello studente.

È giusto! Un habitat è uno spazio vitale per persone, animali e qualsiasi organismo vivente, non importa quanto piccolo. Abbiamo tutti degli habitat - alcuni li abbiamo per noi stessi, come forse le nostre camere da letto - e altri li condividiamo con altri, come la nostra classe.



Ispirare

7-10 minuti

Stiamo andando a parlare A un po' su cosa significhi responsabilità. Qualcuno può darci una buona definizione di responsabilità?

Chiama diversi studenti per ottenere una varietà di idee.

Bene! Responsabilità significa essere affidabili per fare le cose che sono richieste o che ci si aspetta da te. Questo potrebbe significare prepararci per la scuola al mattino. Forse significa prendersi cura di un animale domestico. Forse significa fare le faccende domestiche. Forse è prendersi cura delle nostre cose, come assicurarsi di fare i compiti di notte, che i nostri cappotti siano ben appesi nel nostro spazio degli armadietti e che le nostre scrivanie siano organizzate. Ognuno ha qualcosa di cui è responsabile. Dipendiamo tutti da noi stessi e dagli altri per fare la cosa giusta, per fare ciò che viene chiesto e previsto e per fare ciò che è utile. Questo è ciò che mantiene i nostri habitat scorrendo senza intoppi! La cosa più importante di cui sei responsabile, sei tu!

Prenditi un po' di tempo adesso per pensare, accoppiare, condividere. Rivolgiti al tuo vicino e parla delle cose che sei responsabile di fare per te stesso, non per gli altri o per la tua famiglia, ma per te, in modo da rimanere sano e felice nel tuo habitat personale del tuo corpo, mente e cuore. Alcuni esempi potrebbero includere lavarsi i denti in modo che i denti rimangano forti; fare il bagno o la doccia in modo che il tuo corpo rimanga pulito; fare i compiti in modo da non restare indietro a scuola, leggere libri in modo da far crescere la tua mente, fare volontariato per aiutare in modo che il tuo cuore si agiti più forte, o andare dal medico per controlli regolari! Condividi alcuni dei modi in cui sei responsabile e prenditi cura di te stesso.

Invita la risposta dello studente.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

In molti modi, i nostri corpi, i nostri cuori e le nostre menti sono nostri habitat personali. Questi sono i posti dove solo tu puoi essere. E sappiamo che il nostro successo personale dipende dalla salute dei nostri habitat personali, dei nostri corpi, menti e cuori. Nessun altro può prendersi cura del tuo corpo, cuore e mente nello stesso modo in cui lo fai tu, quindi è importante che prendiamo sul serio la responsabilità di prenderci cura di noi stessi!



Potenziare

15-20 minuti

Ora completeremo un diagramma corporeo che delinea come ci prendiamo cura del nostro habitat personale. Distribuisce il mio habitat personale fogli di lavoro.

Voglio che pensiate a ciò di cui abbiamo parlato finora nelle nostre altre unità: Rispetto, Premura, Inclusività e Integrità. Pensa alle idee chiave che abbiamo imparato. Quindi, nel diagramma del tuo corpo, disegna o scrivi su tutti i modi in cui fai scelte responsabilmente il tuo habitat personale (corpo, mente e cuore) sano, sicuro e felice.

Ecco il mio habitat personale.

È importante avere un esempio di questa lezione in modo che gli studenti siano chiari su cosa fare. Crea un esempio utilizzando la dispensa qui sotto per mostrare ai tuoi studenti il tuo habitat personale.

Puoi vedere come... Spiega il diagramma e indica le decisioni responsabili che prendi e su quale parte del corpo (o mente o cuore) hanno un impatto.



Riflettere

5 minuti

Se il tempo lo consente, chiedi agli studenti di condividere i loro disegni con la classe, utilizzando studenti volontari o pensando, abbinando, condividendo.

Ci sono molte cose di cui siamo responsabili ogni giorno che ci aiutano a mantenerci sani, felici, forti e affidabili. Se facciamo scelte non responsabili o imprudenti, mettiamo a rischio i nostri habitat personali. Alcuni habitat possono essere ricostruiti se si rompono, giusto? Se il nido di un uccello viene rovinato da una tempesta, può costruirne uno nuovo. Se la capanna di un castore viene spazzata via da un'alluvione, il castore può ristrutturarla. A volte i nostri habitat personali vengono danneggiati; ci rompiamo un arto, ci tagliamo, ci ammaliamo. Fortunatamente abbiamo anche modi per aiutarci a riparare l'habitat del nostro corpo. Ma se facciamo scelte imprudenti, rischiamo di danneggiare i nostri habitat. Ad esempio, forse non indossiamo i nostri caschi quando andiamo in bicicletta; forse non dormiamo abbastanza o ci dimentichiamo di prendere le nostre medicine come dovremmo.) È un grande lavoro essere responsabili, ma siamo le persone migliori per prenderci cura dei nostri habitat personali. Lavoriamo ogni giorno per fare scelte buone, sane e responsabili per i nostri corpi, menti e cuori.



Idee di estensione

- Invia i diagrammi a casa con gli studenti e chiedi loro di spiegare ai loro genitori/tutori in che modo gli studenti sono responsabili dei loro habitat corporei. Quindi, chiedi ai genitori/tutori di includere idee su come possono aiutare il loro studente a prendersi cura del proprio habitat personale. Gli esempi possono includere aiutare con i farmaci, cucinare cibi sani, portare lo studente agli appuntamenti dal medico, assicurarsi che lo studente faccia abbastanza esercizio, ecc. Al termine, gli studenti possono riportare i diagrammi in classe per condividerli con altri o inviarli per ulteriori crediti/riconoscimenti.

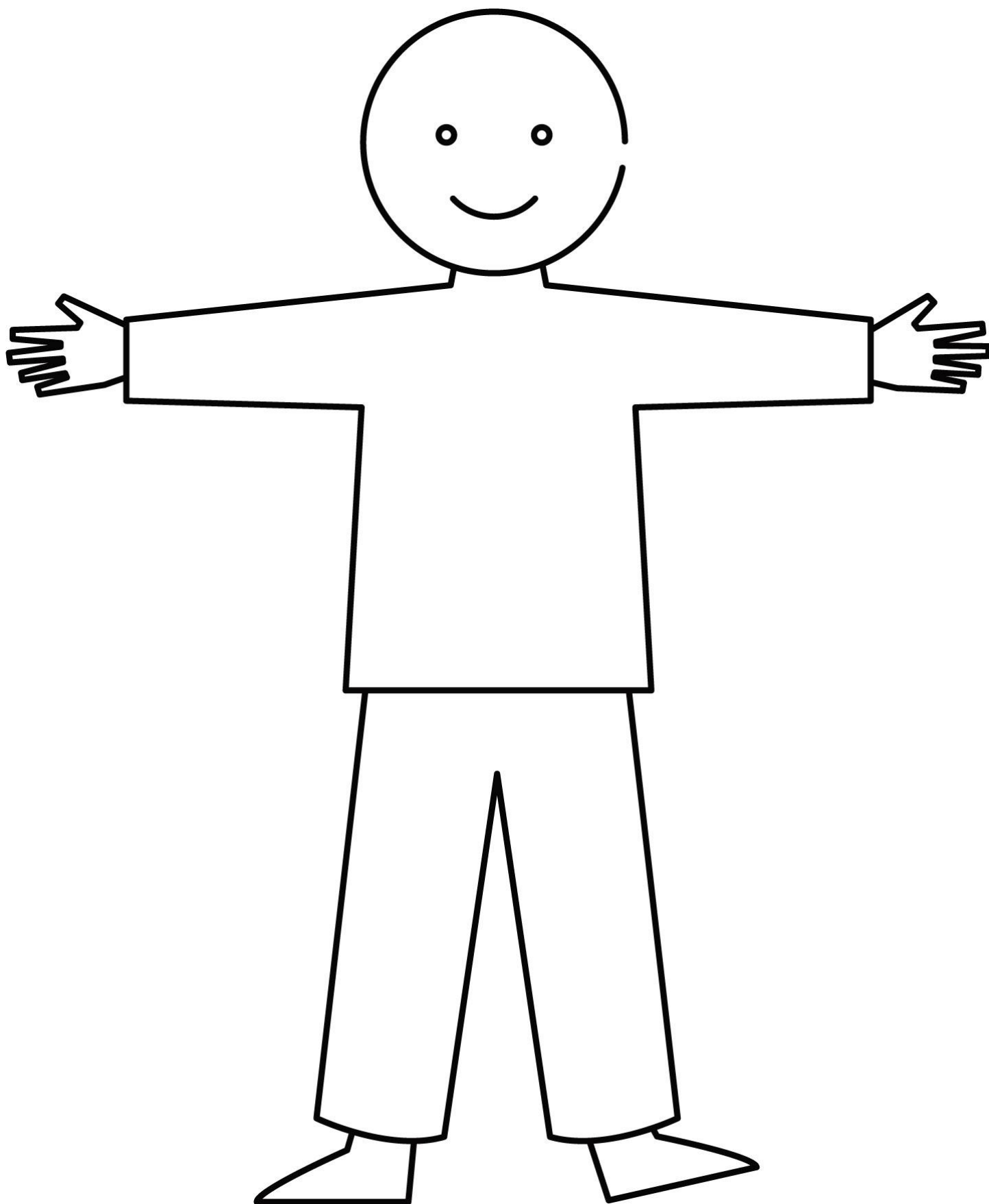


DESIGNATO DA CASEL
COME PROGRAMMA
CONSIGLIATO PER
L'APPRENDIMENTO
SOCIALE ED EMOTIVO.

La collaborazione per l'apprendimento accademico, sociale ed emotivo (CASEL) esamina i programmi SEL basati sull'evidenza dal 2003. Kindness in the Classroom® soddisfa il programma SElect di CASEL ed è incluso nel CASEL Guida a efficaci programmi di apprendimento sociale ed emotivo.

Kindness in the Classroom® ha soddisfatto o superato tutti i criteri CASEL per una programmazione SEL di alta qualità. Kindness in the Classroom® ha ricevuto la più alta designazione di CASEL per la programmazione SEL di alta qualità.

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



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®