

# Trattami con gentilezza

Questa lezione approfondisce il rispetto per sé stessi e come gli studenti possono assumersi la responsabilità di questo concetto. Gli studenti creeranno un collage di rispetto di sé utilizzando parole (e immagini se lo si desidera) per mostrare come possono mostrare rispetto di sé in vari modi.

## Sotto-concetti di rispetto

Cura di sé, gentilezza

## Orario della lezione

45 minuti

## Materiali richiesti

- ☐ Cartone o cartoncino per ogni studente
- ☐ Riviste o immagini stampate
- ☐ Bastoncini di colla
- ☐ Forbici
- ☐ Forniture artistiche di base

## 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:

- Spiega come la cura di sé dimostra rispetto per se stessi.
- Identifica i modi in cui possono trattarsi con gentilezza e rispetto.

## Connessione insegnante / cura di sé

Mentre ci immergiamo in questa unità, prenditi del tempo per chiederti: "Come mostro rispetto a me stesso? Come pratico la cura di me stesso? Devi riempirti prima di avere qualcosa da offrire ai tuoi studenti! Prova a creare un obiettivo positivo relativo alla cura di sé ogni giorno di scuola per assicurarti di mettere le tue esigenze in cima alla lista. Alcuni esempi potrebbero essere: "Scelgo di concentrarmi esclusivamente sul mangiare durante la pausa pranzo (e non sui voti!)" oppure "Scelgo di scrivere un'affermazione positiva alla lavagna ogni mattina per ricordare a me stesso (e a tutti coloro che lo leggono) che ognuno di noi è un membro prezioso della nostra classe e della nostra comunità scolastica".

### Suggerimenti per studenti diversi

- Includi immagini semplici insieme a testo di base per mostrare il rispetto di te stesso (parole e azioni)
- Completa un collage personale sul rispetto di te stesso per mostrare la classe come esempio.
- Prescrivi i nomi degli studenti sulle loro lavagne, se necessario.
- Chiedi agli scrittori avanzati di dividere il collage in 6 sezioni e di scrivere liberamente diversi modi per mostrare la cura di sé attraverso azioni e parole.



## Condividere

2-3 minuti

Se lo desideri, invita gli studenti a riunirsi nella tua comunità/biblioteca zona. (Puoi chiedere al gruppo anche mentre sei alla scrivania). Chiedi loro di condividere un esempio di come hanno mostrato rispetto per se stessi questa settimana a scuola.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

- Se stai completando i taccuini RAK (vedi il primo progetto in questa unità), chiedi a ogni studente di condividere qualcosa che ha disegnato o annotato.



## Ispirare

### Panoramica del rispetto di sé

5 minuti

Spiega che l'attenzione oggi è surispetto per sé stessi. La nostra classe approfondirà per esplorare questo concetto e trovare modi per essere gentili con noi stessi attraverso azioni e parole. Ricorda loro la definizione di rispetto per sé stessi creato per la tua classe. Ecco il copione della lezione precedente di questa unità:

Rispetto per sé stessi; Il rispetto inizia da te stesso! Essere gentili e rispettosi del tuo corpo e della tua mente ti aiuterà a sentirti felice e ad essere pronto a mostrare lo stesso livello di rispetto verso gli altri quando verrai a scuola. (Esempi includono fare colazione, indossare abiti puliti, dormire molto, ecc.)

### Grafico a T: rispetto di sé

5-7 minuti

Usando la tua lavagna interattiva o un grande pezzo di carta, crea una tabella a T che evidenzi i modi di mostrarsi rispetto per sé stessi utilizzando sia AZIONI che PAROLE. Chiedi agli studenti di scambiare idee per la cura di sé in entrambe le capacità.

- *Come possiamo mostrarci rispetto con le nostre azioni? (trattarsi con gentilezza, mangiare sano, ecc.)*
- *Quali parole gentili possiamo dire a noi stessi per mostrare rispetto per noi stessi? (Sono forte, intelligente, gentile, ecc.)*

L'elenco può essere lungo e fantastico quanto desiderano. L'obiettivo qui è un semplice brainstorming per far fluire le loro idee.



## Potenziare

20 minuti

Gli studenti creeranno collage personali utilizzando carta pesante o cartoncino. Si concentreranno su AZIONI e PAROLE che mostrano rispetto di sé. Se hai creato un esempio, spiega le tue azioni gentili e le parole che incoraggiano il rispetto per sé stessi.

- Chiedi agli studenti di scrivere i loro nomi in lettere maiuscole al centro del cartoncino. Incoraggiali a lasciare spazio attorno al loro nome in modo che non sia coperto mentre creano il loro collage.
- Fornisci riviste, clip art, ecc., se possibile per le immagini che ritraggono persone che agiscono o parlano gentilmente a se stesse.
- Gli studenti possono anche disegnare immagini.
- Gli studenti possono scrivere parole/frasi che mostrano rispetto per se stessi.

- Gli studenti devono essere in grado di spiegare le loro scelte e come si relazionano al rispetto di sé.



## Riflettere

5 minuti

Chiedi a ogni studente di condividere 2-3 componenti del proprio collage con la classe. Incoraggia gli altri ad alzare la mano in accordo se avevano anche azioni o parole di rispetto di sé simili incluse nel loro collage.

*Trattare noi stessi con gentilezza e rispetto è importante tanto quanto mostrare gentilezza agli altri! Ricordati di prenderti sempre del tempo per trattarti con gentilezza. Mostrerai agli altri come meriti di essere trattato e loro faranno lo stesso!*



## Idee di estensione

- Gli studenti possono apporre i loro collage sulla scrivania, sul ripostiglio o sulla sedia per un incoraggiamento quotidiano.
- Invia i collage a casa e incoraggia gli studenti a discutere il loro collage con un membro della famiglia. Chiedi agli studenti di riferire in un modo che un membro della famiglia è in grado di mostrare rispetto di sé a se stessi a cui non hanno pensato.

Domande sul taccuino RAK (vedere RAK Notebook Project in questa unità per maggiori dettagli)

- Pensi che sia più facile essere rispettosi di te stesso o degli altri? Perché?
- Consenti agli studenti di disegnare o inserire nel diario le loro risposte a questo prompt. Incoraggiare frasi complete ed esempi concreti.



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®