

# Верујем у Супер МЕ!

Ова лекција ће ученике упознати са Јединицом за храброст тако што ће им дати времена да размисле о начинима да покажу храброст, пре свега, себи. Лекција се завршава тако што ученици размишљају о идејама како да буду храбри према себи током лета, а затим цртају своју суперхеројску верзију како би могли да се сете да су храброст и све теме које су проучавали ове године заиста супер моћи!

## Концепт(и) љубазности

Храброст, љубазност

## Временски оквир лекције

45 минута

## Потребни материјали

- ☐ И Белиеве ин Супер Ме брошура
- ☐ Оловке, бојице, маркери

## Мапа стандарда

Ова лекција је у складу са ЦАСЕЛ компетенцијама, националним стандардима здравственог образовања и заједничким основним државним стандардима. Молимо погледајте на Мапа стандарда за више информација.



**ДЕСИГНЕД БИ ЦАСЕЛ  
КАО ПРЕПОРУЧЕНИ ПРОГРАМ  
ЗА СОЦИЈАЛНО И ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ.**  
Погледајте последњу страницу за детаље.

## Циљ лекције

Ученици ће:

- Разговарајте о начинима да покажете храброст према себи.
- Идентификујте ствари у којима су добри или верују о себи.
- Идентификујте ствари које могу да ураде да покажу храброст.
- Идентификујте ствари у којима желе да буду бољи.
- Направите персонификованог суперхероја да их подсетите на њихову храброст.

## Веза са наставником/негу самога себе

Многи људи повезују појам „храброст“ са снагом, супротстављањем угњетавању и борбом за оно што је исправно. Иако се све ове дефиниције заправо односе на различите врсте храбрости, постоји још један фокус који је једнако вредан: храброст да се одговори љубазношћу. Ова јединица ће се фокусирати на љубазност као облик храбре акције. Ваша способност да унесете доброту у свој свакодневни живот је најхрабрија ствар коју можете учинити за себе. Када се ваше мисли промене, ваше понашање се мења, што на крају доводи до позитивне промене и код оних око вас. Ова ланчана реакција љубазности почиње од вас! Ове недеље напишите једну посебно љубазну мисао о себи и поставите је на огледало у купатилу. Понављајте то себи наглас сваки пут када га читате. У почетку ово може изгледати непријатно и непотребно. Међутим, што више чујете љубазне речи наглас, већа је вероватноћа да ћете их интернализовати. Како данас можете бити љубазни према себи?

### Савети за различите ученике

- Листе за размишљање могу бити мали цртежи или једноставне речи за нове писце.
- Напредни студенти или они који познају рачунаре могу са неколико кликова да направе суперхероја који се може преузети и одштампати са ДЦ Цомицс: Супер Херо Ме! Веб сајт: <https://www.xeroizjed.com/>

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®





## Објави

5-7 минута

*До сада смо ове године много причали о љубазности и свим супер, посебним стварима које радимо да бисмо помогли другима и учинили да се осећају посебно. Ово су наше супермоћи доброте! Може ли се неко сетити имена ових суперсила о којима смо до сада причали ове године? Поштовање, брига, инклузивност, правичност, истрајност и одговорност. У чему од овога сматрате да сте прилично добри до сада?*

Позовите ученике да одговоре.

*Шта желите више да вежбате, чак и преко лета, како бисте следеће године, када будете били у трећем разреду, били спремни да ове супермоћи спроведете у дело?*

Позовите ученике да одговоре



## Инспири

7-10 минута

### **Шта је храброст?**

*За нашу последњу јединицу, говорићемо о суперсили која користи СВЕ друге супермоћи: ХРАБРОСТ. Шта мислите шта значи храброст?*

Позовите ученике да одговоре.

*Да. Храброст значи да сте храбри када се суочите са новим или тешким околностима. Понекад храброст значи бити љубазан и укључити некога на одмору. Понекад то значи преузимање одговорности за нешто што сте погрешили. Понекад значи напорно радити да завршите нешто што вам је заиста тешко и знате да би било лакше једноставно одустати.*

*Учинити све што смо научили ове године да будемо љубазни, брижни, инклузивни, поштени, одлучни и одговорни захтева храброст!*

*Ова јединица ће се фокусирати на храброст јер се повезује са љубазношћу. Бити љубазни захтева од нас да будемо храбри и вољни да пробамо нешто ново или другачије са собом, другима, па чак и нашим просторима (као што је наша школа). Када имамо храбрости да будемо љубазни, осећамо се боље у вези са собом и помажемо другима да се осећају боље!*

Објасните да постоје 3 начина да покажете храброст кроз љубазност:

*Љубазност према себи: Можда звучи глупо, али потребна је храброст да бисте били љубазни према себи. Већина нас не размишља о томе како се понашамо према себи, али љубазност заправо почиње стварима које прво кажете и урадите себи! Ако не можете бити љубазни према себи, како можете очекивати да будете љубазни према другима?*

*Љубазност према другима: Понекад може бити веома тешко поступати љубазно према другима. Можете бити храбри и користити храброст да своје речи и поступке усредсредите на љубазност у свакој ситуацији. Чак и ако су други зли, можете изабрати да покажете храброст кроз љубазност. Можда ћете бити изненађени када видите колико брзо се други мењају када их обасипате љубазношћу!*

*Љубазност према животној средини (школа): Наша школа је одлично место за учење сваког дана. Зашто? Зато што свако од нас чини свој део да буде безбедно, срећно и пријатно сваког дана. Ваш храбар избор да покажете љубазност према томе како бринете о школи тако што ћете се љубазно опходити према нашим материјалима, поштовати наш простор*

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

*и бити безбедан на игралишту, све су то начини који помажу да наша школа постане дивно окружење за учење које данас имамо!*



## Оснажити

15-20 минута

*Почећемо са идејом да морамо имати храбрости да будемо љубазни и да верујемо у себе.*

*Које су неке храбре или храбре ствари које сте урадили за себе? Да ли сте се икада уплашили да нешто урадите или покушате, али сте ипак истрајали и урадили или покушали?*

Позовите ученике да одговоре.

*Потребно је много вежбе и труда да урадимо храбре ствари за себе, да верујемо у себе и да се натерамо да будемо бољи или да нешто научимо или да урадимо праву ствар! Понекад је лако остати удобан и исти. Али ми смо бољи од тога! Свет треба да будемо најбољи ја и да растемо у то ја сваког дана. Понекад нам је потребно подсећање, па ћемо дизајнирати постер који можете да окачите у својој соби овог лета да бисте се подсетили колико сте СУПЕР!*

Рукујте Верујем у Супер МЕ! листови.

*На вашем И Белиеве ин Супер МЕ! листови, желим да размишљате о овим темама у белом простору око вашег круга „Супер ја“. Тамо можете видети одштампане теме:*

*Ја сам супер зато што:*

*Желим да постанем бољи у:*

*Верујем да јесам/могу:*

*Овог лета ћу показати храброст од:*

*Када запишете три од четири идеје у сваком одељку, можете да цртате, дизајнирате и бојите у свом Супер Ме! Ово би требало да будете ви као СУПЕРХЕРОЈ, па нацртајте шта год осећате да изгледа.*

Било би добро да покажете ученицима пример који сте урадили за ово.



## Одразити

5 минута

*Лето може изгледати као дуго. Можда радите много ствари сами или сте можда у клубовима или спорту и видите много људи цело лето. Без обзира на то, запамтите да верујете у себе, покажите љубазност према себи и радите на томе да постанете своје најСУПЕР ја! Ово захтева храброст, љубазност, упорност, одговорност и бригу. Вежбајте ово сваки дан и ако вам је потребан подсетник о томе шта је већ супер код вас, погледајте свој постер. Ако желите подсетник о томе на чему можете да радите да бисте изградили храброст и љубазност пре трећег разреда, погледајте свој постер. Ако заборавите како да покажете храброст овог лета, погледајте свој постер! Сви сте супер! Веруј!*

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®



## Идеје за проширење

- Ученици могу да окаче постере на фрижидер код куће како би родитељи могли да им помогну да их подсети на ове ствари ако забораве или им је потребно охрабрење.
- Користите задњу страну или додатни простор на предњој страни да наведете све нове ствари које можете испробати или научити током лета како бисте инспирисали храброст. Креирајте графикон налепница који ученици могу да попуне сваки пут када покаже храброст према себи или према другима.



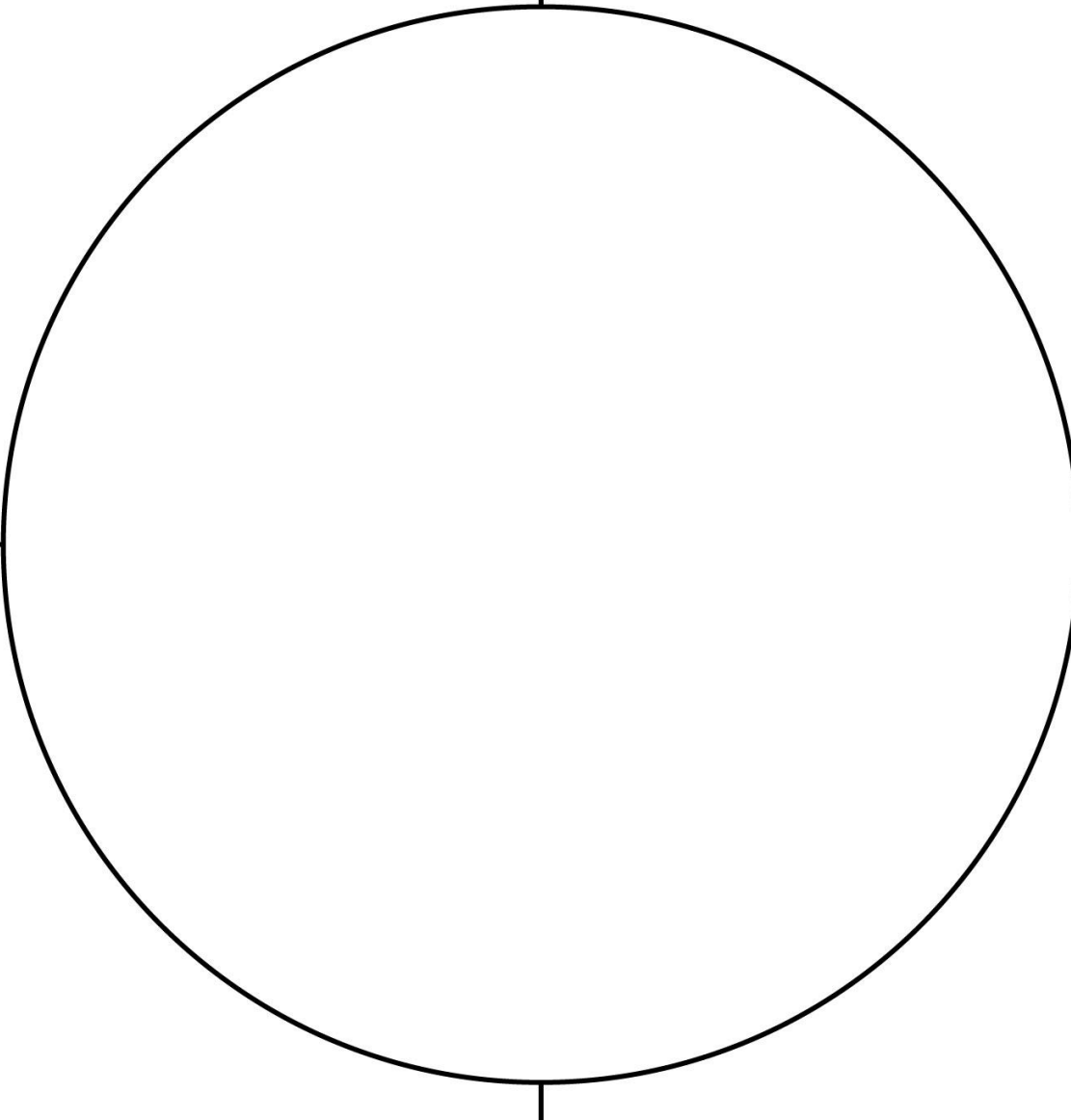
ДЕСИГНЕД БИ ЦАСЕЛ  
КАО ПРЕПОРУЧЕНИ  
ПРОГРАМ ЗА  
СОЦИЈАЛНО И  
ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ.

Сарадња за академско, социјално и емоционално учење (ЦАСЕЛ) прегледа СЕЛ програме засноване на доказима од 2003. Кинднесс ин тхе Цлассroom® испуњава ЦАСЕЛ-ов СЕЛЕкт програм и укључен је у ЦАСЕЛ Водич за ефикасне програме социјалног и емоционалног учења.

Љубазност у учионици® је испунила или премашила све критеријуме ЦАСЕЛ-а за висококвалитетно СЕЛ програмирање. Кинднесс ин тхе Цлассroom® је добио највишу ознаку ЦАСЕЛ-а за висококвалитетно СЕЛ програмирање.

[хттпс://цасел.орг/гуиде/кинднесс-ин-тхе-цлассroom/](https://casel.org/guide/kindest-in-the-classroom/)

# I BELIEVE IN SUPER ME!

<b>I am super because:</b>	<b>I want to get better at:</b>
	
<b>I believe I am / can:</b>	<b>I will show courage by:</b>

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®