

Третирајте себе са љубазношћу

Ова лекција улази дубље усамопоштовање и како ученици могу преузети власништво над овим концептом. Ученици ће направити колаж самопоштовања користећи речи (и слике по жељи) да покажу како могу да покажу самопоштовање на различите начине.

Поштујте подконцепт(е)

Брига о себи, љубазност

Временски оквир лекције

45 минута

Потребни материјали

- ☐ Картон или картон за сваког ученика
- ☐ Часописи или штампане слике
- ☐ Лепак Штапићи
- ☐ маказе
- ☐ Основни уметнички прибор

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:

- Објасните како брига о себи показује поштовање према себи.
- Идентификујте начине на које могу да се опходе са љубазношћу и поштовањем.

Веза са наставником/негу самога себе

Док се упуштамо у ову јединицу, одвојите време да се запитате: „Како да покажем поштовање према себи? Како да практикујем бригу о себи?“ Морате се прво напунити пре него што имате нешто да понудите својим студентима! Покушајте да креирате један позитиван циљ који се односи на бригу о себи сваког школског дана како бисте били сигурни да своје потребе стављате на врх листе. Неки примери могу бити: „Одлучио сам да се фокусирам искључиво на јело током паузе за ручак (а не на рад са оценама!)“ или „Одлучио сам да сваког јутра напишем позитивну афирмацију на табли да подсетим себе (и свакога ко је чита) да је свако од нас вредан члан наше учioniчке и школске заједнице.“

Савети за различите ученике

- Укључите једноставне слике заједно са основним текстом за начине да покажете самопоштовање (речи и радње)
- Попуните лични колаж самопоштовања да покажете разред као пример.
- Унапред упишите имена ученика на њихове табле ако је потребно.
- Нека напредни писци поделе колаж на 6 делова и слободно напишу различите начине да покажу бригу о себи кроз акције и речи.



Објави

2-3 минута

Ако желите, нека се ученици окупе у вашој заједници/библиотеци/области. (Можете питати групу и док сте за

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

њиховим столовима). Замолиите их да поделе пример како су ове недеље у школи показали самопоштовање.

- Ако довршавате РАК свеске (погледајте први пројекат у овој јединици), замолиите сваког ученика да подели нешто што је нацртао или записао.



Инспире

Преглед самопоштовања

5 минута

Објасните да је фокус данас насампоштовање. Наш разред ће ићи дубље да истражи овај концепт и пронађе начине да будемо љубазни према себи кроз акције и речи. Подсетите их на дефиницију самопоштовања који сте креирали за свој разред. Ево скрипте из претходне лекције у овој јединици:

Самопоштовање; Поштовање почиње од себе! Љубазан и поштовање према свом телу и уму помоћи ће вам да се осећате срећно и будете спремни да покажете исти ниво поштовања према другима када дођете у школу. (Примери укључују доручак, ношење чисте одеће, довољно сна, итд.)

Т графикон - Самопоштовање

5-7 минута

Користећи своју интерактивну таблу или велики комад папира, направите Т-графикон који истиче начине за приказивање самопоштовања користећи и РАДЊЕ и РЕЧИ. Нека ученици размотре идеје за бригу о себи у оба својства.

- *Како можемо да покажемо себи поштовање својим поступцима? (добро се опходимо према себи, здраво се хранимо, итд.)*
- *Које љубазне речи можемо да кажемо себи да бисмо показали самопоштовање? (Ја сам јак, паметан, љубазан, итд.)*

Листа може бити дугачка и фантастична колико год желе. Овде је циљ једноставно размишљање како би се њихове идеје покренуле.



Оснажити

20 минута

Ученици ће креирати личне колаже користећи тешки папир или картон. Они ће се фокусирати на ДЕЛА и РЕЧИ које показују самопоштовање. Ако сте направили пример, објасните своје љубазне поступке и речи које охрабрују самопоштовање.

- Нека ученици напишу своја имена великим словима на средини картона. Охрабрите их да оставе простор око свог имена како не би било прикривено док праве свој колаж.
- Обезбедите часописе, клипове итд., ако је могуће, за слике које приказују људе који се понашају или говоре љубазно сами са собом.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Ученици такође могу да цртају слике.
- Ученици могу да напишу речи/фразе које показују самопоштовање.
- Ученици морају бити у стању да објасне своје изборе и како се односе на самопоштовање.



Одразити

5 минута

Нека сваки ученик подели 2-3 компоненте свог колажа са разредом. Охрабрите друге да подигну руке у знак слагања ако су и они имали сличне поступке или речи самопоштовања укључене у свој колаж.

Односити се према себи с љубазношћу и поштовањем једнако је важно као и исказивање љубазности према другима! Не заборавите да увек одвојите време да се понашате љубазно. Показаћете другима како заслужујете да вас третирају и они ће учинити исто!



Идеје за проширење

- Ученици могу да залепе своје колаже на свој сто, бокс или столицу за свакодневно охрабрење.
- Пошаљите колаже кући и охрабрите ученике да разговарају о свом колажу са чланом породице. Нека ученици пријаве један начин на који члан породице може да покаже самопоштовањет себи о којима нису размишљали.

РАК Нотебоок Питања (погледајте РАК Нотебоок пројекат у овој јединици за више детаља)

- Мислите ли да је лакше поштовати себе или друге? Зашто?
- Дозволите ученицима да бесплатно цртају или записују своје одговоре на овај упит. Подстицати потпуне реченице и конкретне примере.



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://casel.org/guide/kinndness-in-the-classroom/](https://casel.org/guide/kinndness-in-the-classroom/)

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®