

# Афирмација Мобиле

Ова почетна лекција у јединици Храброст поставља фокус на љубазност као крајњи облик храбрости. Ова лекција почиње љубазношћу према себи кроз креирање мобилног телефона за афирмацију.

## Под-концепт(и) храбрости

Љубазност

## Временски оквир лекције

45 минута.

## Потребни материјали

- ☐ Сламке
- ☐ Спајалице
- ☐ Облаци афирмације за сваког ученика

## 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:

- Направите 3-5 личних афирмација да бисте показали љубазност према себи.
- Објасните како је потребна храброст да бисмо били љубазни према себи.

## 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

- Дозволите ученицима да нацртају слику сваке афирмације.
- Нека ученици диктирају своју афирмацију наставнику или другом ученику док пишу речи на сваком облаку.
- Дајте упутства за почетак реченице за сваку афирмацију да бисте повећали разумевање.
- Подстакните ученике вишег нивоа да додају додатну реченицу испод своје афирмације која пружа пример.
- Направите песму која попуни празан простор за афирмације које волонтери желе да поделе и нека је разред неколико пута отпева. Можете користити мелодију за: „Слободан сам, неограничен сам“ <https://www.youtube.com/watch?v=JjRDIIE> Пример: јесамхрабар, Ја

самоштроуман. могузамахнути стварно високо. Ја самбрижан, Ја самдобар у бојењу. Одмах, одмах!



## Објави

5 минута

Нека се ученици окупе у вашем кругу или заједници.  
*Како можемо бити одговорни...*

- У кухињи или у нашим спаваћим собама?
- У аутобусу?
- На игралишту?
- У кафетерији?

*Када доносимо одговорне одлуке, показујемо љубазност према другима и свом простору!*



## Инспире

### Шта је храброст?

7-10 минута

Објасните да храброст значи да сте храбри када се суочавате са новим или тешким ситуацијама. Ова јединица ће се фокусирати на храброст јер се односи на љубазност. Бити љубазни захтева од нас да будемо храбри и спремни да покушамо нешто ново или тешко са собом, другима, па чак и својим простором (као што је наша учионица или 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 се изненадити када видите колико се брзо други мењају када их обасипате љубазношћу!
- Љубазност према животној средини (школа): Наша школа је сјајно 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

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

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

### Шта је афирмација?

7-10 минута

Објасните да је један од начина да покажете љубазност према себи коришћењем афирмација. Афирмација је дуга реч која значи „љубазне речи“. Када сваки дан изговарате или читате лепе речи о себи, то вам помаже да се осећате боље о томе ко сте унутра. Што се боље осећате о себи, то имате више храбрости да будете храбри у новим и тешким ситуацијама, као што је први дан школе!



### Оснажити

15 минута

Данас ћемо се фокусирати на то како можемо да искористимо храброст да будемо љубазни према себи. Објасните да ће сваки ученик креирати афирмациони мобилни телефон користећи облаке испод. Сваки облак има почетак реченице који подстиче другачију афирмацију за ученике да заврше. Постоје и празни облаци за напредне ученике да по потреби допуне додатне афирмације.

- Размислите о неким одговорима користећи почетак сваке реченице као разред за моделирање активности.

Најбоља ствар у вези мене је \_\_\_\_\_.

Мој \_\_\_\_\_ ме насмеје кад се погледам у огледало!

Волим да учим о \_\_\_\_\_.

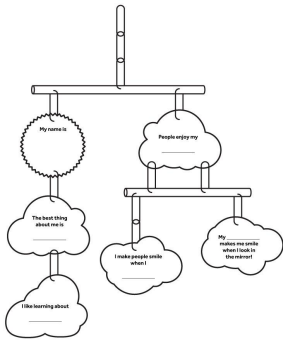
Људи уживају у мом \_\_\_\_\_.

Насмејем људе када \_\_\_\_\_.

- Нека сваки ученик попуни сваку афирмацију, додајући слику на полеђини облака.
- Саставите мобилне телефоне према следећим упутствима: <http://www.енцхantedлеарнинг.цом/црафтс/мобилес/страв/с/>

Ево слике за оне који немају приступ Интернету. Сламке леже хоризонтално, пролазећи кроз спајалице. Једноставно промените број

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®



спајалица да бисте уравнотежили сваки ниво мобилног телефона. Причврстите облаке афирмације на дно сваког ланца спајалица.

- Окачите своје мобилне телефоне за афирмацију изнад студентских столова/личних простора ако је могуће. Ако не, пошаљите их кући и охрабрите их да их окаче изнад својих кревета како би их подсетили на храброст коју имају да буду добри према себи!



## Одразити

5-7 минута

Након што попуните мобилне, подстакните свако дете да разређу наглас прочита једну афирмацију.

- Дајте позитивне повратне информације ученицима док деле.
- Подсетите их да само чин дељења личне афирмације захтева храброст!



## Идеје за проширење

- Код куће, нека сваки ученик прочита једну од својих афирмација са родитељима дневно пре спавања или ујутру када устану. Свако мало љубазности унесено у њихов дан може им дати храброст да буду љубазни и према другима!



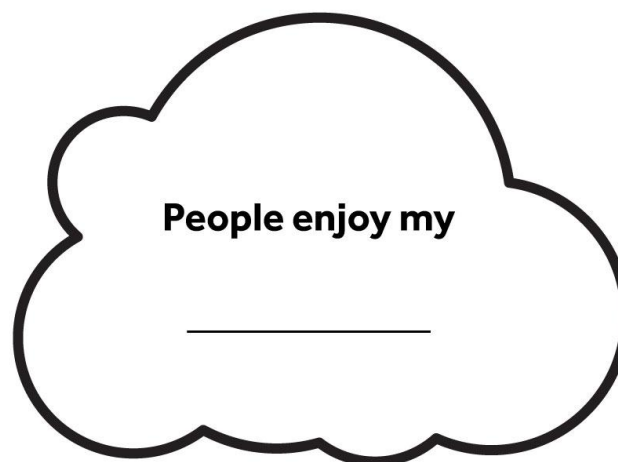
ДЕСИГНЕД БИ ЦАСЕЛ  
КАО ПРЕПОРУЧЕНИ  
ПРОГРАМ ЗА  
СОЦИЈАЛНО И  
ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ.

Сарадња за академско, социјално и емоционално учење (ЦАСЕЛ) прегледа СЕЛ програме засноване на доказима од 2003. Кинднесс ин тхе Цлассрум® 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 Цлассрум® је добио највишу ознаку ЦАСЕЛ-а за висококвалитетно СЕЛ програмирање.

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

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®



**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®