

# Hur jag bryr mig om mig!

Den här lektionen dyker djupare in i självrespekt och hur små barn kan ta ägarskap över detta koncept. Eleverna kommer att arbeta tillsammans för att identifiera fem olika sätt att utöva egenvård som ett verktyg för att visa respekt för sig själva. De kommer sedan att dokumentera sina framsteg med hjälp av ett diagramformat. Det finns både teknikbaserade och papperskopior.

**RespektUnderkoncept**

Egenvård, vänlighet

**Lektionens tidsram**

45 minuter

**Nödvändigt material**

- ☐ TomStapeldiagram
- ☐ Markörer

**Standardkarta**

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandarder och gemensamma centrala statliga standarder. Vänligen se [Standardkarta](#) för mer information.



DESIGNERAD AV CASEL  
SOM ETT REKOMMENDERAT PROGRAM  
FÖR SOCIALT OCH EMOTIONELLT LÄRANDE.  
Se sista sidan för detaljer.

**Lektionens mål**

Eleverna kommer att:

- Förklara hur egenvård visar respekt för sig själv.
- Spåra deras personliga framsteg relaterade till självrespekt och egenvård med hjälp av en stapeldiagram. (se till exempel utdelningen nedan)

**Läraranslutning/Självvård**

När vi dyker in i den här enheten, ta dig tid att fråga dig själv: "Hur visar jag respekt för mig själv? Hur utövar jag egenvård?" Du måste fylla på dig själv först innan du har något att erbjuda dina elever! Försök att skapa ett positivt mål relaterat till egenvård varje skoldag för att säkerställa att du placerar dina behov överst på listan. Några exempel kan vara: Jag väljer att enbart fokusera på att äta under lunchrasten (och inte betygsätta papper!) eller så väljer jag att skriva en positiv bekräftelse på tavlan varje morgon för att påminna mig själv (och alla som läser den) att var och en av oss är en värdefull medlem av vårt klassrum och skolgemenskap.

**Tips för olika elever**

- Inkludera enkla bilder tillsammans med grundläggande text för varje typ av egenvårdsåtgärd som gruppen identifierar.
- Demonstrera hur man använder stapeldiagrammet för att spåra egenvård så att alla elever kan göra kopplingen oavsett språkkunskaper i engelska eller verbal färdighetsnivå.

**Dela med sig**

3-5 minuter

Låt eleverna samlas i din cirkeltid eller gemenskapsområde. Be dem dela med sig av ett exempel på självrespekt baserat på föregående lektion. Om de inte kommer ihåg, be dem dela med sig av vad de skapade med sin lekdeg.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®



## Inspirera

### Översikt över självrespekt

5 minuter

Förklara att fokus idag ligger på självrespekt. Vår klass kommer att gå djupare för att utforska detta koncept och hitta sätt att vara snälla mot oss själva varje dag. Påminn dem om definitionen av självrespekt du skapade för din klass. Här är manuset från föregående lektion i denna enhet:

Självrespekt: Respekt börjar med dig själv! Att vara snäll och respektfull mot din kropp och själ hjälper dig att känna dig lycklig och vara redo att visa samma nivå av respekt mot andra när du kommer till skolan. (Åt frukost, rena kläder, mycket sömn, etc.)

### T-Chart: Självrespekt

7-10 minuter

Använd din interaktiva skrivtavla eller ett stort papper, skapa ett T-diagram som framhäver sätt att visa självrespekt i både HEMMA och SKOLA. Låt eleverna brainstorma idéer för egenvård i båda miljöerna. Vissa idéer kan vara att borsta tänderna, ta med ryggsäcken, äta all lunch, sova gott, etc. Listan kan vara hur lång och fantastisk som helst. Målet här är enkel brainstorming för att få sina idéer att flöda.



## Bemyndiga

20 minuter

Eleverna kommer att använda T-diagrammet som en språngbräda för att utveckla en stapeldiagram för att spåra egenvård dagligen. Beslut som grupp om 5 egenvårdsuppgifter. Dessa kan inkludera både hem- och skolutgårdar. När klassen har röstat på och valt uppgifterna, använd din interaktiva whiteboard eller en stor bit affischtavla för att skapa ditt stapeldiagram för "Self-Care" i klassen.

- Rita en enkel bild för varje identifierad egenvårdsuppgift. Om du slutför på den interaktiva skrivtavlan kan du använda enkla clipart eller läsord på låg nivå för att hjälpa eleverna att förstå varje uppgift.
- Demonstrera hur du spårar dina svar. Om diagrammet är på papper kan eleverna placera en ruta eller göra en bock i rutan ovanför uppgiften de har slutfört. Om diagrammet finns på den interaktiva skrivtavlan, förklara hur du klickar på rutan för att fylla i den.
- Gör en torrkörning med hela klassen under den här lektionen för att säkerställa förståelse och förståelse.
- Ange en tid varje dag denna vecka där eleverna kan spåra sin egenvårdsframgång. Ett alternativ kan vara att låta eleverna spåra sin egenvård först på morgonen som ett sätt att börja dagen rätt med en positiv personlig bekräftelse.



## Reflektera

5 minuter

När ditt stapeldiagram har skapats framgångsrikt och du har genomfört en torrkörning med hela klassen, styr en gruppdiskussion med hjälp av följande frågor:

- Vilken egenvårdsuppgift är lättast för dig att åstadkomma? Varför?
- Vilken egenvårdsuppgift är ny för dig? Vad är några sätt du kan prova på?
- Hur kan du (lägg till en egenvårdsuppgift här) hemma utan hjälp?

Om du planerar att göra denna aktivitet dagligen den här veckan, överväg att checka in med minst en reflektionsfråga varje dag.



## Förlängningsidéer

Den här lektionen innehåller matematik genom introduktionen av stapeldiagram. Detta kan utökas med följande tillägg:

- Låt varje elev skapa sitt eget personliga stapeldiagram för egenvård med hjälp av bilder och enkel text med hjälp av utdelningen nedan. Låt dem göra en egenvårdsincheckning varje morgon vid sitt skrivbord efter att ha fyllt i klassschemat.
- Skicka egenvårdsdiagrammet hem för att uppmuntra till ett samtal och spårning med familjen för ett alternativ för hemkoppling.
- I slutet av veckan, räkna ihop alla röster för varje egenvårdsuppgift. Introducera större än och mindre än matematisk vokabulär och spela ett spel som jämför två uppgifter åt gången. Du kan också introducera grundläggande tillägg genom att kombinera tal för flera uppgifter.



DESIGNERAD AV CASEL  
SOM ETT  
REKOMMENDERAT  
PROGRAM FÖR SOCIALT  
OCH EMOTIONELLT  
LÄRANDE.

Samarbetet för akademiskt, socialt och emotionellt lärande (CASEL) har granskat evidensbaserade SEL-program sedan 2003. Kindness in the Classroom® uppfyller CASELs SELECT-program och ingår i CASEL Guide till effektiva sociala och känslomässiga lärandeprogram.

Kindness in the Classroom® uppfyllde eller överträffade alla CASELs kriterier för högkvalitativ SEL-programmering. Kindness in the Classroom® fick CASELs högsta beteckning för högkvalitativ SEL-programmering.

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

A blank 3D bar chart template. The vertical axis (y-axis) is labeled with numbers 1 through 11. There are 8 columns. Each column has a diagonal line at the base, likely for labeling the categories. The chart is designed for a 3D perspective view.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®