

Min kroppsmiljö

Denna grundläggande lektion i Ansvarsenheten fokuserar på självdisciplin och hur ansvarsfulla handlingar påverkar oss själva först och främst. Det kommer att finnas ett genomgående tema genom hela denna enhet som fokuserar på ansvarsfullt beslutsfattande och självdisciplin på ett sätt som visar ansvar för sig själv, andra och miljön. Life science och musikstandarder kommer att behandlas genom studien av livsmiljöer och miljöpåverkan av buller. Varje lektion kommer att dra paralleller med ansvar, självdisciplin och, i slutändan, vänlighet. Fokus för denna första lektion är att fatta ansvarsfulla beslut för att ta hand om våra fysiska kroppar, sinnen och hjärtan: våra kroppsmiljöer.

Vänlighetskoncept

Ansvar, självdisciplin,
Habitat, vänlighet

Lektionens tidsram

30-40 minuter

Nödvändigt material

- ☐ Personal Habitat utdelningsblad
- ☐ Exempelhandout för läraren

Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandarder och gemensamma centrala statliga standarde. 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:

- Utforska ansvarsfulla och oansvariga beslut när det gäller att ta hand om våra kroppar och sinnen.
- Identifiera delar av kroppens livsmiljö (fysisk kropp, sinne, hjärta) och utvärdera sätt att hålla dem säkra och friska.
- Utforska hur vi kan fatta ansvarsfulla beslut om våra kroppar och sinnen.

Läraranslutning/Självvård

Som lärare är du ansvarig för säkerheten och utbildningen för dussintals barn. Hur förbereder du dig inför skolan varje dag? Varje lärare måste tillhandahålla någon typ av lektionsplaneringar som bevis på planering. En effektiv planering går mycket längre än så här. Att kartlägga en enhet baserat på antalet klassdagar tillsammans med tilldelade tidsbegränsningar kan helt förändra den ursprungliga lektionen. Ofta vår planering blir kortare och kortare ju längre vi har undervisat. Men varje år får vi en helt ny uppsättning elever. Den här veckan, avsätt lite extra tid för att utvärdera din nuvarande klass. Vilka speciella behov har de (både styrkor och svagheter) som kräver ett annat förhållningssätt än tidigare år? Om detta är ditt första undervisningsår, försök att kategorisera dina elever efter inlärningsstil snarare än akademisk nivå. Du kanske börjar uppskatta varje elev lite mer, vilket i slutändan leder till en lärare som svarar med vänlighet snarare än frustration.

Tips för olika elever

- Justera *Personlig boende* handout för att spegla elever med fysiska begränsningar. Överväg att hitta en gratis utskrift online av en person i rullstol eller vad som bäst representerar begränsningen. Du kanske vill prata med studenten först för att se vilken *Personlig boende* utdelning

som han/hon skulle föredra eftersom han/hon inte har förmågan att gå betyder inte att han/hon inte har några ben att ta hand om osv.



Dela med sig

3-5 minuter

Vi ska starta vår Ansvarsenhet idag. Under alla lektionerna kommer vi att prata om att ta ansvar för oss själva, med andra och med miljön genom en diskussion om livsmiljöer. Är det någon som vet vad en livsmiljö är?

Justera den här frågan beroende på om du redan har diskuterat livsmiljöer i år eller inte. Bjud in elevsvar.

Det stämmer! En livsmiljö är ett livsrum för människor, djur och alla levande organismer, oavsett hur små. Vi har alla livsmiljöer - vissa har vi för oss själva, som kanske våra sovrum - och några delar vi med andra, som vårt klassrum.



Inspirera

7-10 minuter

Vi skaprata a lite om vad ansvar innebär. Kan någon ge oss en bra definition av ansvar?

Ring flera elever för att få olika idéer.

Bra! Ansvar innebär att vara pålitlig för att göra de saker som krävs eller förväntas av dig. Det kan innebära att vi gör oss redo för skolan på morgonen. Kanske handlar det om att ta hand om ett husdjur. Kanske innebär det att göra sysslor runt huset. Kanske är det att ta hand om våra saker, som att se till att vi gör våra läxor på natten, att våra rockar är ordentligt upphängda i vårt skåp och att våra skrivbord är organiserade. Alla har något han eller hon är ansvarig för. Vi är alla beroende av oss själva och andra för att göra det rätta, att göra det som efterfrågas och förväntas och att göra det som är till hjälp. Det är det som behåller våra livsmiljöergår fint! Det viktigaste du är ansvarig för är du!

Ta dig tid just nu att tänka, para ihop, dela. Vänd dig till din granne och prata om de saker du är ansvarig för att göra för dig själv -- inte för andra eller för din familj -- utan för dig, så att du förblir frisk och lycklig i din personliga livsmiljö för din kropp, själ och hjärta. Några exempel kan vara att borsta tänderna så att tänderna förblir starka; ta ett bad eller dusch så att din kropp förblir ren; göra dina läxor så att du inte hamnar efter i skolan, läsa böcker så att du får ditt sinne att växa, frivilligt hjälpa till så att ditt hjärta får starkare, eller gå till läkaren för regelbundna kontroller! Dela några av de sätt du är ansvarig och ta hand om dig själv.

Bjud in elevsvar.

På många sätt är våra kroppar, våra hjärtan och våra sinnen våra egna personliga livsmiljöer. Det här är platserna där bara du får vara. Och vi vet att vår personliga framgång är beroende av hälsan hos våra personliga livsmiljöer, våra kroppar, sinnen och hjärtan. Ingen annan får ta hand om din

kropp, hjärta och sinne på samma sätt som du gör, så det är viktigt att vi tar ansvaret att ta hand om oss själva på allvar!



Bemyndiga

15-20 minuter

Vi ska nu färdigställa ett kroppsdiagram som beskriver hur vi tar hand om vår personliga livsmiljö. Dela ut Min personliga livsmiljö arbetsblad.

Jag vill att du tänker på vad vi hittills har pratat om i våra andra enheter: Respekt, Omtänksamhet, Inkludering och Integritet. Tänk på de nyckelidéer vi har lärt oss. Sedan, i ditt kroppsdiagram, rita eller skriv om alla sätt du gör ansvarsfulla val tillbehåll din personliga livsmiljöer (din kropp, sinne och hjärta) hälsosam, säker och lycklig.

Här är min personliga livsmiljö.

Det är viktigt att ha ett exempel på den här lektionen så att eleverna är tydliga med vad de ska göra. Skapa ett exempel med hjälp av broschyren nedan för att visa dina elever din personliga livsmiljö.

Du kan se hur... Förklara diagrammet och peka ut de ansvarsfulla beslut du fattar och vilken del av kroppen (eller sinnet eller hjärtat) de påverkar.



Reflektera

5 minuter

Om tiden tillåter, låt eleverna dela sina teckningar med klassen, antingen med hjälp av studentvolontärer eller tänka, para ihop, dela.

Det finns många saker vi är ansvariga för varje dag som hjälper oss att hålla oss friska, glada, starka och pålitliga. Om vi gör val som inte är ansvarsfulla eller slarviga riskerar vi våra personliga livsmiljöer. Vissa livsmiljöer kan byggas om om de går sönder, eller hur? Om ett fågelbo förstörs i en storm kan hon göra ett nytt. Om en bäverstuga sköljs bort av en översvämning kan bävern omstrukturera den. Ibland blir våra personliga livsmiljöer skadade; vi bryter en lem, får ett skärsår, blir sjuka. Lyckligtvis har vi sätt att hjälpa oss att laga vår kropps livsmiljö också. Men om vi gör slarviga val riskerar vi att skada våra livsmiljöer. Till exempel kanske vi inte bär våra hjälmar när vi cyklar; kanske får vi inte tillräckligt med sömn eller så glömmar vi att ta vår medicin som vi ska.) Det är ett stort jobb att vara ansvarsfull, men vi är de bästa människorna att ta hand om våra personliga livsmiljöer. Låt oss arbeta varje dag för att göra bra, hälsosamma och ansvarsfulla val för våra kroppar, sinnen och hjärtan.



Förlängningsidéer

- Skicka diagram hem med eleverna och be dem förklara för sina föräldrar/vårdnadshavare hur eleverna ansvarar för sina kroppsmiljöer. Låt sedan föräldrar/vårdnadshavare inkludera idéer om hur de kan hjälpa sin elev att ta hand om hans/hennes personliga livsmiljö. Exempel kanomfatta hjälpa till med mediciner, laga hälsosam mat, ta studenten till läkarbesök, se till att eleven får tillräckligt med motion, etc. När de är klara kan eleverna ta med diagrammen tillbaka

till klassen för att dela med andra eller lämna in för ytterligare poäng/erkännande.

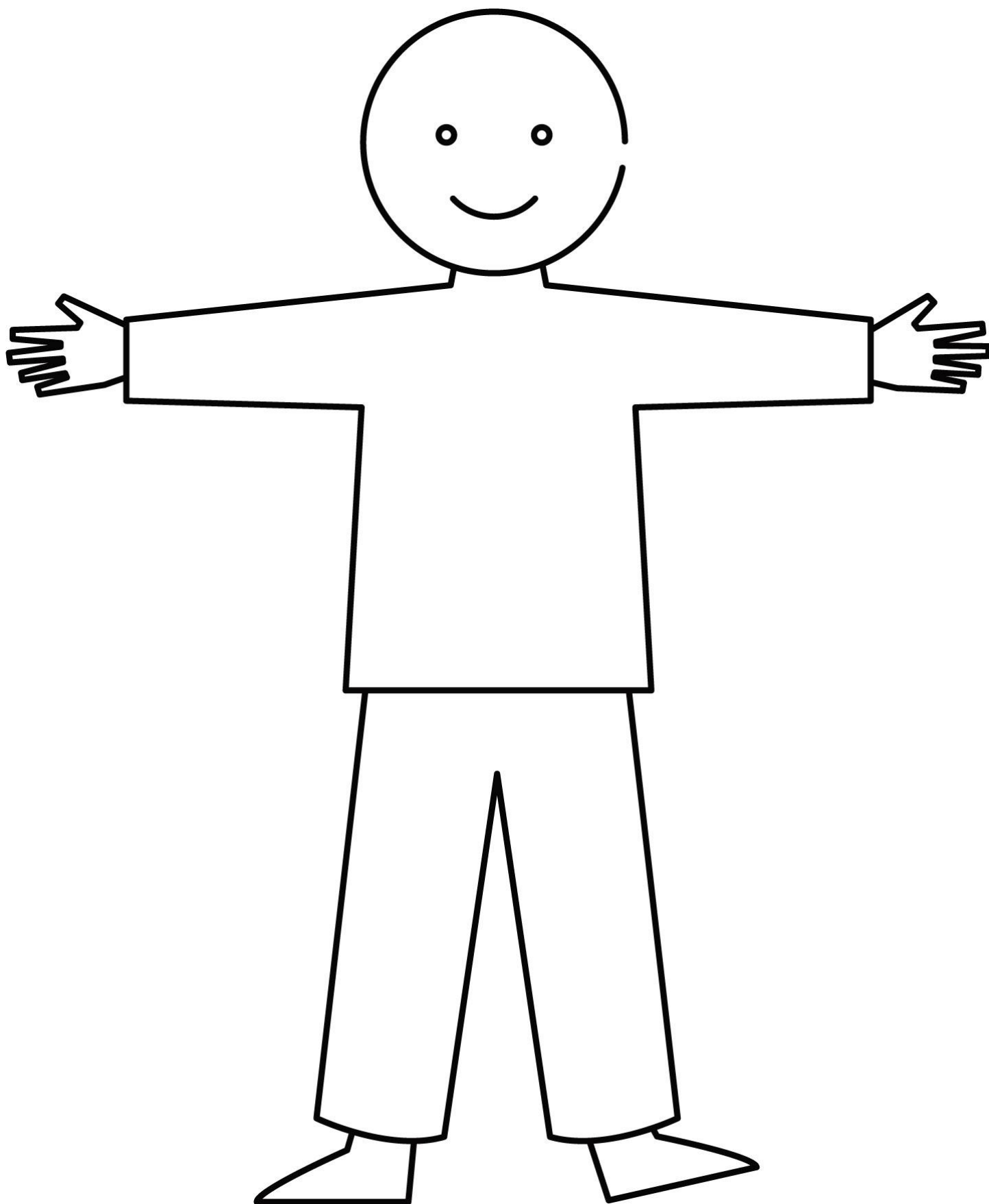


DESIGNERAD AV CASEL
SOM ETT
REKOMMENDERAT
PROGRAM FÖR SOCIALT
OCH EMOTIONELLT
LÄRANDE.

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/>



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®