

# Jag tror på Super ME!

Den här lektionen kommer att introducera eleverna till Courage Unit genom att ge dem tid att tänka på sätt att visa mod, först, för sig själva. Lektionen avslutas med att eleverna bollar idéer om hur de kan vara modiga mot sig själva under sommaren och sedan ritar en superhjalteversion av sig själva så att de kan komma ihåg att mod och alla enhetsämnen de har studerat i år verkligen är superkrafter!

**Vänlighetskoncept**

Mod, vänlighet

**Lektionens tidsram**

45 minuter

**Nödvändigt material**

- ☐ I Believe in Super Me-handout
- ☐ Pennor, kriter, 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:

- Diskutera sätt att visa mod mot sig själva.
- Identifiera saker som de är bra på eller tror om sig själva.
- Identifiera saker de kan göra för att visa mod.
- Identifiera saker de vill bli bättre på.
- Skapa en personifierad superhjalte för att påminna dem om deras mod.

**Läraranslutning/Självvård**

Många människor associerar termen "mod" med att vara stark, stå emot förtryck och kämpa för det som är rätt. Även om alla dessa definitioner faktiskt hänvisar till olika typer av mod, finns det ytterligare ett fokus som är lika värdefullt: modet att svara med vänlighet. Denna enhet kommer att fokusera på vänlighet som en form av modigt agerande. Din förmåga att ingjuta vänlighet i ditt dagliga liv är det modigaste du kan göra för dig själv. När dina tankar förändras förändras dina beteenden, vilket i slutändan leder till en positiv förändring även hos omgivningen. Denna vänlighetskedjereaktion börjar med dig! Den här veckan, skriv ut en särskilt vänlig tanke om dig själv och lägg upp den på din badrumsspegel. Upprepa det för dig själv högt varje gång du läser det. Till en början kan detta kännas jobbigt och onödigt. Men ju mer du hör vänliga ord högt, desto mer sannolikt är det att du internaliserar dem. Hur kan du vara snäll mot dig själv idag?

**Tips för olika elever**

- Brainstormlistorna kan vara små teckningar eller enkla ord för nya författare.
- Avancerade elever eller de som är skickliga på datorer kan skapa en superhjalte med några få klick som kan laddas ner och skrivas ut från DC Comics: Super Hero Me! Hemsida: <https://www.heroized.com/>



## Dela med sig

5-7 minuter

*Hittills i år har vi pratat mycket om vänlighet och alla de super, speciella saker vi gör för att hjälpa andra och få dem att känna sig speciella. Dessa är våra godhetssuperkrafter! Kan någon komma ihåg namnen på dessa superkrafter som vi har pratat om hittills i år?*

Respekt, omtänksamhet, inkludering, rättvisa, uthållighet och ansvar  
*Vilken av dessa tycker du att du är ganska bra på än så länge?*

Bjud in elevernas svar.

*Vilket vill du öva mer på, även över sommaren, så att du när du går i tredje klass nästa år är redo att sätta dessa superkrafter i verket?*

Bjud in elevernas svar



## Inspirera

7-10 minuter

### **Vad är mod?**

*För vår sista enhet kommer vi att prata om en superkraft som använder ALLA andra superkrafter: MOD. Vad tror ni alla att mod betyder?*

Bjud in elevernas svar.

*Ja. Mod betyder att du är modig när du står inför nya eller svåra omständigheter. Ibland betyder mod att vara snäll mot och inkludera någon på rasten. Ibland innebär det att ta ansvar för något du gjort fel. Ibland innebär det att jobba hårt för att avsluta något som du tycker är riktigt svårt och du vet att det skulle vara lättare att bara sluta. Att göra allt vi har lärt oss om det här året för att vara snälla, omtänksamma, inkluderande, rättvisa, beslutsamma och ansvarsfulla kräver mod!*

*Denna enhet kommer att fokusera på mod när den ansluter till vänlighet. Att vara snäll kräver att vi är modiga och villiga att prova något nytt eller annorlunda med oss själva, andra och till och med våra utrymmen (som vår skola). När vi har modet att vara snälla mår vi bättre om oss själva och hjälper andra att må bättre också!*

Förklara att det finns tre sätt att visa mod genom vänlighet:

*Vänlighet mot dig själv: Det kanske låter dumt, men det krävs mod att vara snäll mot dig själv. De flesta av oss tänker inte på hur vi behandlar oss själva, men vänlighet börjar faktiskt med de saker du säger och gör mot dig själv först! Om du inte kan vara snäll mot dig, hur kan du då förvänta dig att vara snäll mot andra?*

*Vänlighet mot andra: Ibland kan det vara väldigt svårt att behandla andra med vänlighet. Du kan vara modig och använda mod för att fokusera dina ord och handlingar på vänlighet i alla situationer. Även om andra är elaka kan du välja att visa mod genom vänlighet. Du kan bli förvånad över att se hur snabbt andra förändras när du överöser dem med vänlighet!*

*Vänlighet mot miljön (skolan): Vår skola är en fantastisk plats att lära sig varje dag. Varför? Eftersom var och en av oss gör vår del för att hålla den säker, glad och välkomnande varje dag. Ditt modiga val att visa vänlighet i hur du bryr dig om skolan genom att behandla vårt material vänligt, respektera vårt utrymme och vara säker på lekplatsen är alla sätt som hjälper till att göra vår skola till den underbara lärmiljö vi har idag!*



## Bemyndiga

15-20 minuter

*Vi ska börja med tanken att vi måste våga vara snälla och tro på oss själva.*

*Vad är några modiga eller modiga saker som du har gjort för dig själv? Har du någonsin varit rädd för att göra något eller prova något, men du höll ut och gjorde eller försökte det ändå?*

Bjud in elevernas svar.

*Det krävs mycket träning och hårt arbete för att göra modiga saker för oss själva, att tro på oss själva och att pressa oss själva för att bli bättre eller att lära sig något eller att göra rätt! Ibland är det lätt att bara vara bekväm och likadan. Men vi är bättre än så! Världen behöver att vi är våra allra bästa jag och att vi växer in i dessa jag varje dag. Ibland behöver vi dock påminnas, så vi ska designa en affisch som du kan hänga i ditt rum i sommar för att påminna dig själv om hur SUPER du är!*

Dela ut Jag tror på Super ME!-lakan.

*På din I Believe in Super ME! ark, jag vill att du ska brainstorma dessa ämnen i det vita utrymmet runt din "Super Me"-cirkel. Du kan se ämnena tryckta där:*

*Jag är super för att:*

*Jag vill bli bättre på:*

*Jag tror att jag är/kan:*

*I sommar ska jag visa mod av:*

*När du har skrivit ner tre av fyra idéer i varje avsnitt kan du rita, designa och färglägga din Super Me! Det här borde vara du som SUPERHJÄLTE, så rita vad du än känner som ser ut.*

Det skulle vara bra att visa eleverna ett exempel som du har gjort för detta.



## Reflektera

5 minuter

*Sommaren kan tyckas vara lång. Kanske gör du många saker själv eller kanske är du i klubbar eller sporter och ser mycket folk hela sommaren. Oavsett vilket, kom ihåg att tro på er själva, visa vänlighet mot er själva och arbeta för att bli ert mest SUPER jag! Detta kräver mod, vänlighet, uthållighet, ansvar och omtanke. Öva på detta varje dag och om du behöver en påminnelse om vad som redan är super med dig, titta på din affisch. Om du vill ha en påminnelse om vad du kan arbeta med för att bygga mod och vänlighet inför tredje klass, titta på din affisch. Om du glömmar hur du visar mod i sommar, titta på din affisch! Ni är alla super! Tro på det!*



## Förlängningsidéer

- Eleverna kan hänga affischerna på kylan hemma så att föräldrarna kan hjälpa till att påminna dem om dessa saker om de glömmer eller behöver uppmuntran.
- Använd baksidan eller extra utrymme på framsidan för att lista ut alla nya saker att prova eller lära sig under sommaren för att inspirera till mod. Skapa ett klistermärke som eleverna kan fylla i varje gång han/hon visar mod mot sig själv eller mot andra.



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.

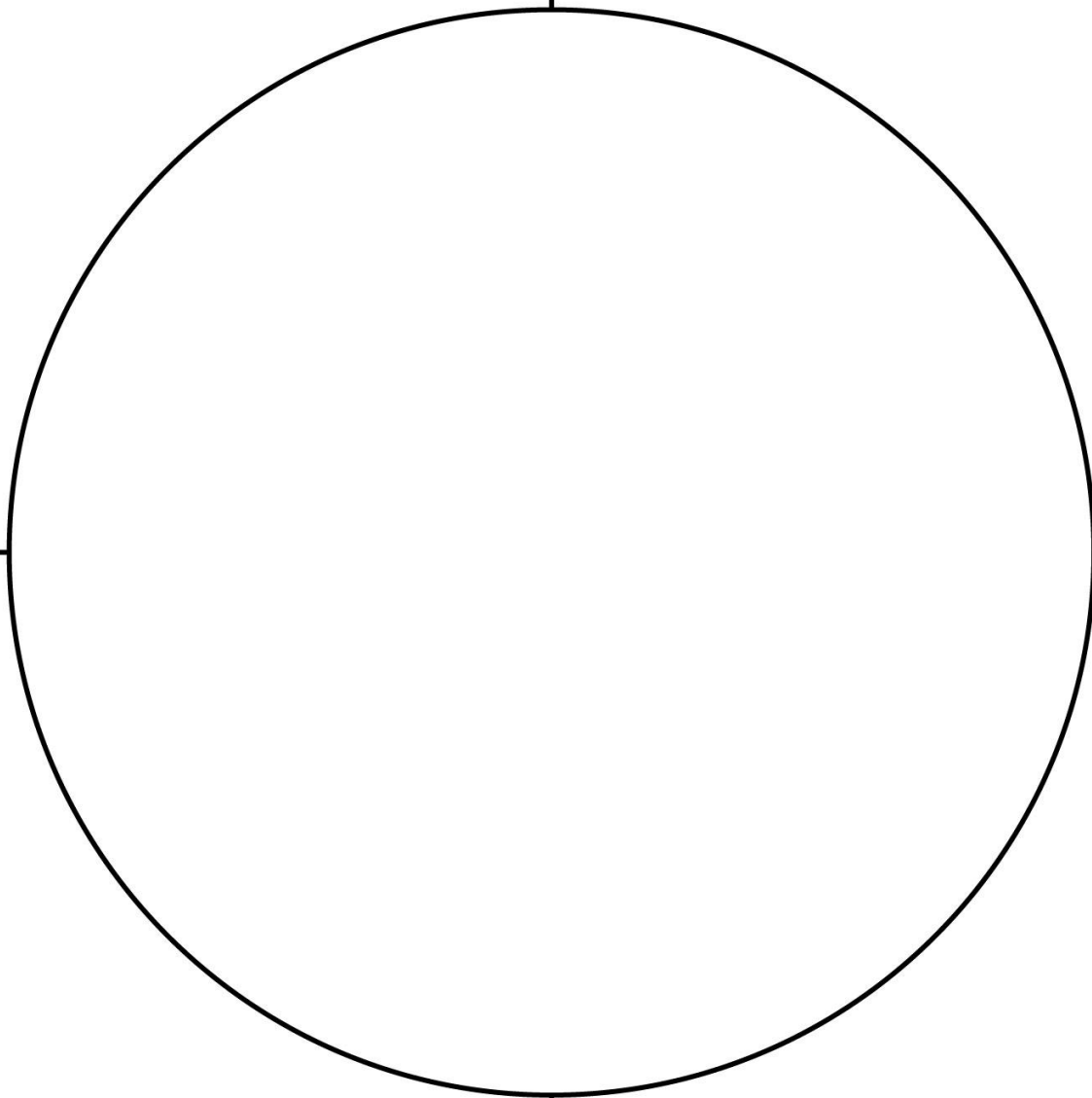
Kindness in the Classroom® uppfyllde eller överträffade alla CASELs kriterier för högkvalitativ SEL-programmering. Kindness in the Classroom® fick CASELs högsta beteckning för högkvalitativ SEL-programmering.

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

# I BELIEVE IN SUPER ME!

I am super because:

I want to get better at:



I believe I am / can:

I will show courage by:

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®