

# Jag bryr mig om min #selfie

Att lära sig att visa tacksamhet är ett sätt att vara snäll mot oss själva på grund av dess förmåga att minska stress och förbättra den allmänna moralen är en mycket viktig lärdom. I den här lektionen fokuserar eleverna på att identifiera hur de tar hand om sina sinnen och kroppar, och identifierar tre specifika saker (om sig själva) som de är tacksamma för.

## Omtänksam under-Koncept

Medkänsla, Vänlighet

## Projektets tidsram

25-30 minuter

## Nödvändigt material

- ☐ Du kommer att använda #selfie-ritningarna för anslagstavlaiden i projekt #1 för denna enhet, så uppmuntra eleverna att göra sitt bästa, använda livfulla färger och skriva under sitt namn.
- ☐ Tryckta #selfie-kalkylblad, ett för varje elev (se nedan)
- ☐ Krita, markörer för att färga selfien

## Lektionsresultat:

Eleverna kommer att:

- Identifiera hur de tar hand om sina sinnen och kroppar.
- Identifiera saker om sig själva de är tacksamma för.
- Tillämpa egenvårdstänkande i sina liv.

## Tips för olika elever:

- Uppmuntra eleverna att rita sina svar om de inte kan skriva dem.
- Låt eleverna arbeta i små grupper för att hjälpa till att skapa idéer

## DELA MED SIG:

*Hittills i denna enhet har vi pratat om vad det innebär att ta hand om oss själva och andra genom respektfull kommunikation och genom att undvika att sprida rykten och skvaller. Vi har också pratat om vad det innebär att be en uppriktig, eller verklig, ursäkt och hur vi kan förlåta någon. Låt oss göra en recension. Använd den här tiden för en snabb kontroll av förståelsen för stora grupper.*

- Vad är ett rykte?
- Hur skiljer sig ett rykte från skvaller?
- Vilka är de tre metoderna för kommunikation?
- Vilka är de fyra stegen för att göra en uppriktig ursäkt?
- Vilka är de fyra stegen tillförlåtelse?

## INSPIRERA:

*En del av att erbjuda vård till andra är dock förmågan att erbjuda vård till oss själva. Vi pratade om detta direkt på enheten. Kan någon komma ihåg vad vi kallar att ta hand om oss själva? Vi kallar detta för egenvård.*

*Tänk på det. Om du inte tar hand om dig själv, hur ska du orka ta hand om någon annan? Det gör du inte!*

*Så idag kommer vi att tänka på alla sätt vi tar hand om oss själva och tänka på saker om oss själva som gör oss speciella. Specifikt kommer vi att titta på hur vi bryr oss om våra sinnen och våra kroppar.*

Överväg att brainstorma på tavlan olika idéer för hur vi kan ta hand om våra sinnen och våra kroppar för att förbereda eleverna att fylla i kalkylbladet på egen hand.

Sinne: Var snäll mot andra, var tacksam, få tillräckligt med sömn, pussel, gå i skolan, läs, ta djupa andetag, lär dig något nytt, lär dig ett annat språk, spela inlärningspel, titta på pedagogisk TV, spela ett instrument, tala sanning om oss själva och andra, sluta med skvaller och rykten, be om ursäkt, förlåt.

Kropp: Få tillräckligt med sömn, träna, ät hälsosam mat som frukt och grönsaker, dansa, hjälpa till med sysslor hemma, vara aktiv på rasten, delta i gymmet, cykla, spela en sport, be om ursäkt och förlåt (ja, det finns fysiska hälsofördelar när vi gör detta!)

#### **BEMYNDIGA:**

Dela ut arbetsbladet "Jag bryr mig om min#Selfie" så att eleverna kan fylla i/se instruktionerna på arbetsbladet.

Studenter kan arbeta självständigt eller i grupp för semi-guidad praktik. Detta kan vara ett intressant sätt att se hur de överför det de har lärt sig hittills om att ta hand om andra till att ta hand om sig själva; flyta från grupp till grupp för att se vad de diskuterar.

Som modell, överväg att ha ett #selfie-kalkylblad som du fyllt i för dig själv. Du kommer att vilja ha en till anslagstavlan ändå.

#### **REFLEKTERA:**

Om eleverna avslutar sina arbetsblad kan du låta dem dela med sig av sitt arbete eller, om du grupperade eleverna för brainstormsessionen, låta dem arbeta i dessa grupper och dela vad de har i slutet av arbetsperioden. Dessa bör fyllas i för ändamålet med anslagstavlan i projekt #1, så du kan behöva ge eleverna ytterligare tid att slutföra eller be eleverna att avsluta dem hemma.

Skräddarsy avslutningsmeddelandet beroende på om eleverna har avslutat sitt arbetsblad eller inte. Påminn eleverna om att något av det viktigaste de kan göra är för sig själva! De kommer inte att kunna ta hand om någon annan om de inte först tar hand om sig själva.



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®

# Jag bryr mig om min#selfie

Ta dig tid att tänka på hur du tar hand om dig själv och gör sedan följande:

1. Rita en bild av din #selfie på smartphoneskärmen nedan.
2. Svara på frågorna på nästa sida om hur du tar hand om ditt #sinne och #kropp.
3. Svara på frågorna om vad du är #tacksam för med dig själv.  
Tänk på de saker du kan göra, som du har och att du är.

**Jag bryr mig om mitt #sinne.** Tre sätt jag bryr mig om mitt sinne på:

1. \_\_\_\_\_.
2. \_\_\_\_\_.
3. \_\_\_\_\_.

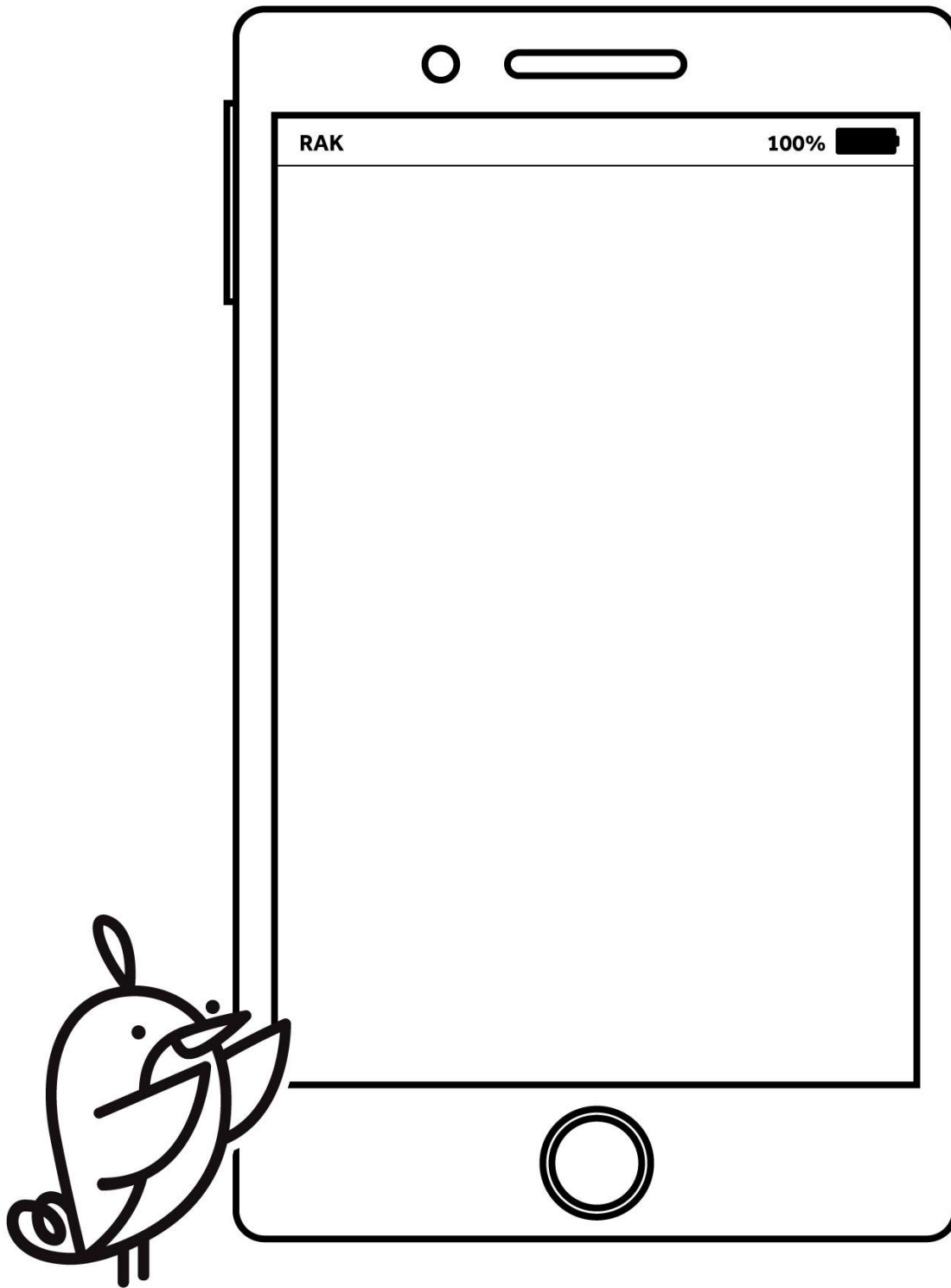
**Jag bryr mig om min #kropp.** Tre sätt jag tar hand om min kropp på:

1. \_\_\_\_\_.
2. \_\_\_\_\_.
3. \_\_\_\_\_.

**Jag är tacksam för.** Tre saker jag är tacksam för med mig själv:

1. Jag kan \_\_\_\_\_.
2. Jag har \_\_\_\_\_.
3. Jag är \_\_\_\_\_.

# my#selfie



**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®