

我多么关心我啊！

本课程深入探讨自尊以及幼儿如何掌握这一概念。学生将共同找出五种不同的自我保健方法，以此作为表达对自己的尊重的工具。然后他们将使用图表格式记录他们的进展。有基于技术和硬拷贝的选项。

尊重子概念
自理、善良

课程时间
45分钟

所需材料
☐ 空白的条形图
☐ 标记

标准地图
本课程符合 CASEL 能力、国家健康教育标准和共同核心州标准。请参阅[标准地图](#)了解更多信息。



由案件指定
作为推荐计划
用于社交和情感学习。
详情请参阅最后一页。

课程目标

学生将：

- 解释自我保健如何表现出对自己的尊重。
- 使用条形图模型跟踪他们在自尊和自我保健方面的个人进展。（例如，请参阅下面的讲义）

教师联系/自我照顾

当我们深入学习这个单元时，花点时间问自己：“我如何尊重自己？我该如何练习自我保健？”你必须先充实自己，然后才能为学生提供任何东西！尝试在每个上学日制定一个与自我保健相关的积极目标，以确保您将自己的需求放在首位。一些例子可能是：我选择在午休期间只专注于饮食（而不是成绩试卷！），或者我选择每天早上在黑板上写下积极的肯定，以提醒自己（以及每个阅读它的人）：我们是课堂和学校社区的宝贵成员。

给不同学习者的建议

- 为小组确定的每种类型的自我护理行为提供简单的图片和基本文本。
- 演示如何使用条形图来跟踪自我保健，以便所有学生都能够建立联系，无论英语语言能力或口头技能水平如何。



分享

3-5分钟

让学生聚集在您的圈子时间或社区区域。请他们根据上一课分享一个自尊的例子。如果他们不记得了，让他们分享他们用橡皮泥创作的东西。



启发

自尊概述

5分钟

说明今天的重点是自尊。我们班将更深入地探索这个概念，并找到每天善待自己的方法。提醒他们您为班级创建的自尊定义。以下是本单元上一课脚本：

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

自尊:尊重从自己开始!善待并尊重您的身体和思想将帮助您感到快乐,并准备好在您来到学校时对他表现出同样程度的尊重。(吃早餐、干净的衣服、充足的睡眠等)

T 形图:自尊

7-10分钟

使用交互式白板或一张大纸,创建一个 T 形图,突出显示在家庭和学校表现自尊的方法。让学生集思广益,讨论在两种情况下自我保健的想法。一些想法可能包括刷牙、带上背包、吃完所有的午餐、睡个好觉等等。这个清单可以根据他们的意愿而变得又长又奇。这里的目标是简单的头脑风暴,让他们的想法流动。



赋能

20 分钟

学生将使用 T 图作为跳板来开发每天跟踪自我护理的条形图。以小组形式决定 5 项自我护理任务。这些可以包括家庭和学校的行动。一旦班级投票并选择了任务,请使用交互式白板或一大块海报板来创建课堂上的“自我护理”条形图。

- 为每个确定的自我护理任务画一张简单的图。如果在交互式白板上完成,您可以使用简单的剪贴画或低水平的阅读单词来帮助学生理解每项任务。
- 演示如何跟踪您的答案。如果图表在纸上,学生可以在他们已完成的任务上方画一个正方形或在方框中打勾。如果图表位于交互式白板上,请解释如何单击框来填充它。
- 在本课中与全班同学一起完成一次演练,以确保理解和理解。
- 本周每天指定一个时间让学生跟踪他们的自我保健成功情况。一种选择可能是让学生跟踪他们早上第一件事的自我保健情况,以此以积极的个人肯定开始新的一天。



反映

5分钟

成功创建条形图并且完成全班同学的演练后，请使用以下问题引导小组讨论：

- 哪项自我护理任务最简单 为你完成？为什么？
- 哪项自我护理任务对您来说是新的？您可以尝试哪些方法？
- 在没有帮助的情况下，您如何在家（在此添加自我护理任务）？

如果您计划本周每天进行这项活动，请考虑每天至少检查一个反思问题。



扩展想法

本课程通过介绍条形图将数学融入其中。可以使用以下附加内容来扩展：

- 使用下面提供的讲义，让每个学生使用图片和简单文本创建自己的个人自我护理条形图。完成班级图表后，让他们每天早上在办公桌前进行自我护理检查。
- 将自我护理图表发送回家，鼓励与家人进行对话并跟踪家庭连接选项。
- 在周末，统计每项自我护理任务的所有投票。引入大于和小于数学词汇，并玩一次比较两个任务的游戏。您还可以通过组合多个任务的计数来引入基本加法。



由案件指定
作为社交和情感学习的推荐
项目。

学术、社交和情感学习协作组织（卡塞尔）自 2003 年以来一直在审查基于证据的 SEL 计划。Kindness in the Classroom® 符合 CASEL 的 SElect 计划，并包含在CASEL 有效社交和情感学习计划指南。

Kindness in the Classroom® 达到或超过了 CASEL 高质量 SEL 编程的所有标准。Kindness in the Classroom® 获得了 CASEL 高质量 SEL 编程的最高称号。

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

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®