

我的快乐之地

这是在关怀单元的第一堂课。为了正确开始对话并强化上一单元中的尊重概念，学生将创建“我的快乐之地”拼贴板，供他们在上学期间感到不安或挣扎时使用。

笔记：本课程可以很好地与您在特价期间的艺术时间结合起来。考虑询问您的美术老师是否愿意合作！这是表明您也关心他们的学术重点的好方法。

关怀S乌布-概念
同情,善良

课程时间
45分钟

所需材料

- ☐ 各种尺寸的纸板
- ☐ 胶棒
- ☐ 每个孩子都有一把剪刀
- ☐ 来自互联网的杂志或印刷图像
- ☐ 基本美术用品
- ☐ 闪光(可选)
- ☐ Modge Podge(可选)
- ☐ 不同纹理的废纸(可选)
- ☐ 回收物品(可选)

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。

课程目标

学生将：

- 创建个性化拼贴画，描绘激发幸福感的图像。
- 当情况引起负面情绪时，练习使用应对技巧。

教师联系/自我照顾

我在第一单元中，我们讨论了自尊作为我们世界中尊重的基石的重要性。本单元我们的重点是关爱，其中包括同情心、乐于助人、感恩和同理心。关怀被定义为对自己和他人的感受和关心。记住这个定义，尝试评估您如何照顾自己。

自我保健是确保我们有时间重新启动的重要工具。每天提供时间专注于自己并不自私。你每天只为自己做什么？如果答案很难确定，请集思广益一些关于如何每天照顾自己的想法。如果您已经开始这个过程，请尝试扩大或深化您的自我保健，以包括长期目标(例如锻炼或参加有趣的课程)。如果你自己都不关心自己，又怎么能指望为别人提供坚实的关心呢？

给不同学习者的建议

- 通过为精细运动技能有限的学生剪下图片来帮助他们。
- 提供多种不同尺寸的纸板供学生选择。
- 提供成品以协助可视化。



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。



分享

3 分钟

让学生聚集在您的圈子时间或社区区域。
请他们分享本周向朋友表示尊重的一种方式。

(如有必要, 请提供示例。)



启发

什么是关怀？

5-7分钟

说明关怀是对他人的感受和关心。本单元的重点是在课堂上关心和表达这一点。我们已经了解到, 尊重自己、朋友和空间如何帮助我们感到安全并每天表现出善意。关怀建立在这一基础上。当我们关心别人时, 我们的行动就表现出善意, 其他人也会喜欢我们的陪伴！

什么是自我保健？

5-7分钟

解释自我保健是指我们花时间照顾自己。这听起来可能很愚蠢, 但如果不花时间照顾自己, 我们就不太擅长照顾别人。练习自我保健的一种方法是经常检查自己的感受并采取一些措施当你心烦意乱时帮助你改变感受的工具。我们将这些工具称为应对技能。当我们使用应对技巧时, 它可以让我们花一些时间远离问题, 理清思绪, 并再次感到快乐！

- 您可能需要在房间中指定一个安静的区域, 供学生在练习应对技巧时使用 (您的教室图书馆是一个不错的选择)。



赋能

30 分钟

今天, 每个人都将使用杂志图片或互联网上的印刷图像、美术用品和纸板来创作自己特殊的“我的快乐之地”拼贴画。这是您自己的董事会; 没有人能告诉你该穿什么、如何制作它, 甚至无法告诉你如何使用它。
这是为了你一个人。

步骤1:

每个学生将为他们的拼贴画选择一块纸板。确保提供不同的尺寸, 因为有些学生可能会对这项任务感到不知所措, 而另一些学生则需要更多空间。将学生的名字写在黑板上, 然后让他/她在字母上涂胶水和闪光, 使它们闪闪发光。注: 如果闪光是不可能/不需要的, 有 每个学生 将他/她的名字写在索引卡上并将其粘在黑板的中央。

第2步:

当闪光干燥时, 让学生翻阅杂志, 找到让他们内心感到快乐的图片。为了提供灵感和清晰度, 请向他们展示您完成的拼贴画并解释您选择图片的原因。例如, “这只狗让我感到高兴, 因为它让我想起我家里的狗雀斑。”学生可以剪下图片、在纸上画画, 甚至可以利用纹理和回收物品创造快乐。对于什么没有正确或错误的答

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

案他们 放入他们的拼贴画, 只要他们能解释最终结果如何让他们感到高兴。让他们将所有选择粘贴到板上。注意: 为了延长这些板的使用寿命, 请考虑用 Mod Podge 涂漆或层压它们。

步骤3:

所有拼贴画完成后, 向学生解释他们将使用他们的全年“我的快乐之地”板可在他们情绪低落或不安时为他们提供帮助。当学生感到不知所措、沮丧甚至生气时, 可以拿出黑板与老师或助手讨论上面的一些图片。这是表达对我们自己的关心的好方法。当我们让负面情绪在内心停留太久时, 我们就没有表现出善意。我们的态度开始改变, 由于所有这些令人讨厌的感觉, 尊重和善待他人变得更加困难。使用“我的快乐之地”板可以帮助您快速再次感到积极!

- 使用您自己的板, 演示如何使用拼贴画来改变您的感受。一个想法是通过指着几张图片并询问他/她这些图片如何带来幸福来引导一个人改变态度。
- 当学生想要/需要这种应对技能时, 您需要为他们创建一个信号或计划。
- 您还需要为学生选择一个特殊的位置来存放他们的黑板。



反映

5-10分钟

让每个学生与全班分享他们拼贴画中的 1-2 件作品。如果学生不愿意, 则不必展示整个板。强调这些面板是个人的, 有些人可能不太愿意分享他们在上面放置的所有内容。当学生选择某些图片时, 提出以下问题:

- 这张照片让你感觉如何?
- 你为什么把那张照片放在你的黑板上?
- 该图片是否让您想起某个人、地点、事物或你生活中有趣的时光吗?



扩展想法

- 在家扩展: 给每张“快乐之地”拼贴画拍一张照片, 并发送给父母。向他们解释这项活动, 并邀请他们自己在家制作, 或者在与孩子发生冲突时使用该图片来减少负面情绪。



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®