



涵盖的子概念：同情、感恩、乐于助人、同理心、善良

课堂友善课程通过启发、授权、行动、反思和分享的循序渐进框架教授友善技能。每节课都以“分享”步骤开始，以巩固之前课程的学习成果。“表演”部分融入了课程，但真正发生在项目中。

在本单元中，学生学习如何照顾自己 and 他人。第 1 课和第 2 课为学生提供了理解和管理压力的策略，以便他们能够照顾自己，第 3 课和第 4 课让学生有机会确定如何照顾他人。第 4 课特别关注同理心，以及学生如何通过同理心，通过个人认同他们所观察或参与的情况来表达对他人的同情心。

单位目标

学生将：

- 确定有助于管理压力和提高自尊的策略。
- 讨论关怀和同情的概念。
- 了解同理心的定义。

学生介绍

欢迎来到关怀单位！您将在本单元中学习许多宝贵的技能，这些技能将帮助您更好地照顾自己 and 他人。例如，您将学习如何识别导致您压力的原因以及如何管理它以减轻压力。您还将了解对他人表示关心和同情意味着什么，特别是通过我们称为同理心的技能。同理心是一种与正在经历你也经历过的事情的人建立联系的能力。当我们同情他人时，我们可以更容易地对他们表示关心和同情。本单元的课程将向您展示如何成为一个更有爱心的人！

- 认识好的和坏的压力
- 管理和减轻压力的策略
- 关心社区中的其他人
- 共情

让我们开始第一课吧！

单元课程

课程标题	课程目标	所需材料
第 1 课 拿五	<ul style="list-style-type: none">● 比较/对比好的压力和坏的压力。● 确定有助于管理压力和提高自尊的策略。	<ul style="list-style-type: none">❑ 白色或彩色纸 - 最好是卡片纸 - 供学生❑ 追踪他们的手❑ 标记
第 2 课 给五	<ul style="list-style-type: none">● 认识到是什么导致了他们的压力。● 检查每个人如何因不同的事情而感到压力。● 制定五种策略来在他人感到压力时照顾他们。	<ul style="list-style-type: none">❑ 白皮书/卡片纸, 就像第 1 课中使用的那样❑ 标记❑ 压力活动标志(可以写在纸上、纸板上, 如果有空间, 甚至可以写在白板/智能板上)
第三课 亲爱的我:一封关于同情的信	<ul style="list-style-type: none">● 讨论关怀和同情的概念。● 通过有关约书亚之心的视频观看同情行动。● 反思视频的主要思想, 并将其与自己表达关怀和同情心的个人机会联系起来。● 给自己写一封信, 谈论他们如何更多地参与关心他们的社区。	<ul style="list-style-type: none">❑ 亲爱的我工作表或学生笔记本纸❑ 双面信封信封, 每位学生一份
第 4 课 你会怎么办?	<ul style="list-style-type: none">● 了解同理心的定义。● 反思引发同理心的假设情况并制定应对措施。	<ul style="list-style-type: none">❑ 什么是善行? 工作表(见课程)

单位项目

项目名称	项目概况	所需材料
项目1 关怀笔记本	学生将制作一本笔记本，记录他们在关爱单元所学到的知识。主要主题包括关怀、善良、自我保健、减轻压力、同情心和同理心。学生可以根据自己的意愿包含任意数量的这些主题，也可以专注于他们认为对他们最重要的一两个主题。笔记本的目的是让学生以创造性和实践的方式反思和分享他们的学习成果。	<ul style="list-style-type: none">❑ 文件夹或大块建筑用纸❑ 剪刀❑ 标记❑ 杂志(用于剪切图像/文字)❑ 笔记本模板(如果需要)
项目2 同理心障碍课程	学生们参与的各种活动比平时更加困难，因为他们在某种程度上处于不利地位。学生们首先要以充分的能力完成同理心障碍课程，其次要受到强加的限制。学生对这两种体验都有时间限制，并且在项目结束时有机会讨论他们的体验以及能够不受限制和有限制地完成课程之间的区别。	<ul style="list-style-type: none">❑ 宽敞的教室空间或健身房空间❑ 跳绳❑ 两张纸；上面写着：“四年级是最好的！”还有一张写着“La quatrième année est la meilleure!”❑ 用于在地板上放置锯齿线的遮蔽胶带❑ 一只系带鞋❑ 一只烤箱手套或冬季手套