

你负责什么？

本课程概述了责任，但更深入地探讨了自律。由于五年级的学生可能已经很好地理解了责任的含义，因此我们更多地关注是什么让我们做出负责任的选择，尤其是当我们不喜欢的时候。本课让学生有机会讨论为什么他们可能会做出不负责任的选择，以及如何利用自律做出更好的选择。最后，学生制作励志海报，可以将其挂在教室或学校周围，以帮助提醒自己(和其他人)坚持做出负责任的选择。

仁慈子概念
这f-纪律

课程时间
25-30分钟

所需材料

- ❑ 海报尺寸的纸张
- ❑ 记号笔、蜡笔和别的 海报制作用美术用品
- ❑ 您可以通过谷歌搜索并投影或打印一些适合年龄的聪明的马拉松标志，以获取灵感。

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 A 分析自律在负责任的决策中的作用。

教师联系/自我照顾

作为一名教师，您负责数十名儿童的安全和教育。你每天如何准备上学？每个老师都需要提供某种类型的课程计划作为计划的证明。有效的规划远不止于此。根据上课天数加上分配的时间限制来规划单元可以完全改变原来的课程。很多时候我们教学的时间越长，我们的计划就越短。然而，每年我们都会收到一批全新的学生。本周，留出一些额外的时间来评估您当前的课程。他们有哪些特殊需求(包括优势和劣势)需要采取与过去几年不同的方法？如果这是您教学的第一年，请尝试根据学习风格而不是学术水平对学生进行分类。您可能会开始更加欣赏每个学生，这最终会导致老师在一年中的这个艰难时期以友善而不是沮丧的方式回应！

给不同学习者的建议

- 如果有一些学生需要帮助或在合作中做得更好，可以两人一组或小组制作海报。
- 当要求学生分享他们违反了哪些规则时，要注意那些可能过度分享或经常违反规则或陷入麻烦的学生。如果此类讨论可能会让经常难以遵守规则的学生感到尴尬或触发，请以不同的方式提出问题。(这与诚实问责可能引发的尴尬不同；在这种情况下，尴尬是暂时的，并导致与谦逊更相关的揭露。反过来，这可能会创造一种感觉 自我纠正的紧迫感，甚至是与他人团结的感觉，因为我们有时都会犯错误或违反规则——这都是谦虚的健康表现，可以在以后带来更好的选择)。



分享

5-7分钟

在本课中，我们将讨论责任和自律。有人可以与分享责任的基本定义吗？

邀请学生回答。

有哪些事情是您个人负责的？

邀请学生回答。

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

那么，如果你不想做你负责的事情怎么办？假设每天早上整理床铺是你的责任，但有一天你不想这样做。是什么让您即使不愿意也能继续整理床铺？

邀请学生回答——你正在寻找“自律”。

答案就是自律！自律是克服消极情绪的能力，这些情绪可能会阻止你做你需要做的事情（比如整理床铺），或者可能会阻止你完成你开始做的事情（也许你开始参加一项运动，这很困难；而不是放弃你的团队，你决定坚持下去并努力变得更好）。这就是自律！

当我们选择自律时，我们就是在做出负责任的选择。自律可以帮助我们做出负责任的选择并做正确的事情。



启发

5-7分钟

现在我们要检查一下我们课堂上的规则。我们有什么规则这里有 作为五年级学生？

邀请学生回答。随意探索许多成文和不成文的规则。（不成文的规则可能是准时到校、在作业上写上你的名字、在教室里走动、老师说话时不要说话等。）

好的！而且，每个人都有责任遵守规则，是吗？我们为什么要遵守规则？

邀请学生回答。寻找诸如规则之类的东西来帮助我们保证教室的安全，帮助我们在有组织的环境中学习，帮助我们在认真对待我们的工作的同时享受乐趣。

好的！现在，让我们开诚布公地谈谈吧。你们中有多少人曾经违反过这些规则之一？

请学生反应。当您要求学生分享时，询问他或她为什么选择违反规则。

这就是自律发挥作用的地方。我们必须克服违反规则的诱惑，即使感觉这没什么大不了的。培养我们的自律能力将帮助我们始终做出负责任的选择！



赋能

10-15日 分钟

有谁见过人们在马拉松、铁人三项或钢铁侠比赛等大型跑步比赛中举起的标志吗？或者，有人看过《美国忍者武士》或参加过职业体育赛事吗？你见过人群中有人举着参赛者的标语吗？这些标志对跑步或比赛的人有什么作用？

邀请学生回答。

这是正确的！他们应该鼓励跑步者或运动员继续前进。现在，我们将制作海报，可以张贴在我们的房间（甚至学校）周围，以帮助激发我们的自律，做出负责任的决定，即使我们不喜欢这样做。当我们接近学业结束时，放弃或不完成我们开始的事情会变得更加容易。或者，我们甚至可能不会开始某件事，因为我们不知道我们是否会成功，或者我们只是太累了。这些海报可以在今年剩下的时间里帮助鼓励我们和其他人。

给学生海报纸，并让他们拿出自己的美术用品（或布置教室美术用品）。在黑板上写下（或投影一些示例）您会在标牌上看到的一些常见短语：“你可以做到！”、“不要放弃！”、“你快完成了！”、“继续前进！”和“完成你开始的事情！”在海报上的

某个位置, 要求学生添加以下一个或两个主题标签: #responsibility 或 #self-discipline 或 #kindness。
鼓励学生发挥创造力。



反映

5-7分钟

让学生在完成后分享他们的海报, 然后如果可以的话, 将它们挂在房间或学校/走廊周围。

提醒学生, 做出负责任的选择并不总是那么容易, 他们需要深入挖掘以确保他们正在考虑自己所做的选择, 尤其是在年底。鼓励学生看看这些肯定的海报, 并用它们作为鼓励, 在面临艰难的选择时, 或者在日子变长时, 产生放弃或只付出一半努力的烦人感觉时, 发挥自律作用。



扩展想法

- 如果您临近年底或标准化考试时间或一年中其他一些“有压力”的时期，孩子(和老师！)有很高的责任感，但自律能力可能会不足，创建一个“马拉松”来完成手头的任何大型任务。让学生制定一个最终目标(马拉松)，然后设计一个“训练计划”来实现该目标(冲过终点线)。确保您的学生写下 SMART 目标！为了达到目标，他们需要做什么具体的事情？他们需要如何培养自律才能取得成功？在晨会中使用此培训计划或将其用作退出门票，以了解学生的进展情况和跟踪进度。这也可以是全班范围的目标和计划，这将为每个人提供一个共同的目标和计划，相互遵循、鼓励并相互问责。

当您的学生实现目标时，可以用典型的马拉松美食来庆祝班级——橙片、饼干、水和佳得乐。你甚至可以在孩子们“冲过终点线”时分发丝带或制作纸质奖牌送给他们(如果你在房间里设置一个“终点线”区域，他们也可以在教室里象征性地这样做)。



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/>