

# 尊重

本周我们将探讨尊重自己意味着什么，并讨论自尊相对于尊重他人的重要性。

从整个课堂课程开始本单元，然后目标是在一周内与学生一起完成至少两门迷你课程。每节迷你课程都旨在以新颖且引人入胜的方式呈现主课的要素。

## 主要课程

全班课  
30分钟

START  
HERE

### 尊重。- 尊重我们自己

本课介绍尊重和自尊这两个术语。学生们通过集思广益，至少思考出五件他们喜欢自己的事情，并将它们写在或画在一张写有自己名字的拼图上，以此来练习自尊。学生完成他们的作品后，整个小组将把拼图放在一起，以展示每个独特的个体如何成为更大群体中的一个有价值的部分。（有关课程详细信息，请参阅第2页。）

## 迷你课程

适合小团体  
15分钟



### 肯定练习

以小组形式讨论六年级学生对自己可能存在的常见不安全感，并写下肯定句来消除每种不安全感。经过大约10分钟的头脑风暴和肯定句写作后，回到大小组进行全班分享和询问团体 分享他们提出的一些不安全感和肯定。

对于合作伙伴  
15分钟



### 合伙人头脑风暴

合作并集思广益，每天至少可以做五件事来表达对自己的尊重。如果时间允许，回到大组与全班分享。

对于个人  
15分钟



### 尊重自己：自尊离合诗

问问自己，“我每天如何表达自己的尊重？”设计 RESPECT 一词的离合诗，帮助您记住这些自尊技巧。利用合作伙伴活动的头脑风暴来提供帮助。（学生需要纸张和书写/绘画用具来完成此活动。此活动可以在播放平静或鼓舞人心的背景音乐的情况下完成。）

以技术为中心  
15分钟



### 我的数字足迹

要求每个学生评估他或她当前的在线状态（社交媒体 - Facebook、Instagram、Snapchat 等 - 或通过文本和图像[自拍！] 他们拍摄）并评估它对他或她的评价。让他们回答：“我的在线或数字活动是否表明我尊重自己？”让他们记录下他们的答案。

# 尊重。- 尊重我们自己

本课介绍尊重和自尊这两个术语。学生们通过集思广益，至少思考出五件他们喜欢自己的事情，并将它们写在或画在一张写有自己名字的拼图上，以此来练习自尊。学生完成他们的作品后，整个小组将把拼图放在一起，以展示每个独特的个体如何成为更大群体中的一个有价值的部分。

课程时间  
30分钟

所需材料

- ❑ 拼图块剪裁;每人一份,包括老师。这需要一些预先计划。使用提供的模板作为指导,或者简单地拿一大张屠夫纸并剪出随机的碎片(它们不需要看起来特别像传统的拼图碎片)。用黑色记号笔勾勒出每件作品的轮廓将使这些作品放在一起时脱颖而出,但这也是可选的。
- ❑ 用于装饰拼图的记号笔、蜡笔和/或彩色铅笔
- ❑ 用于将碎片固定在一起形成完整拼图的胶带

标准地图

本课程符合 CASEL 能力、国家健康教育标准、国际教育技术协会标准(如果适用)以及共同核心州标准。请参阅[标准地图](#)了解更多信息。

## 课程目标

学生将:

- 定义自尊。
- 确定他们尊重自己的个人品质。
- 集思广益,讨论如何以健康的方式表达自尊。
- 评估他们的数字档案如何传达自尊信息。

## 教师联系/自我照顾

欢迎来到尊重单位!当您引导学生完成第一周的课程时,请记住,学生学习和表现出尊重的能力始于您。你如何尊重你的学生、同事,最重要的是,尊重你自己?这个年龄段的学生可能会对尊重的力量持怀疑态度,但积极的示范可以向他们展示尊重如何能够彻底改变态度、人际关系、自我认知,甚至文化。进入本周,请特别关注如何表达对自己的尊重。

您相信自己是一名优秀的教育家吗?您对自己的课堂文化感到自豪吗?您重视自己的健康还是对自己要求过高?你会传达你的需求吗?在冲突中你能保持冷静吗?如果您觉得自己可以改进对自己的尊重,请在本周花一些时间写下您现在做得好的所有事情。您的课堂上有哪些学生喜欢的东西?学生本周在哪些方面表现出色?那是你的反映!需要小睡一下还是长距离快步走?即使你感觉自己没有时间,也可以尝试一下。本周,努力改善你看待自己、关心自己和尊重自己的方式。



## 分享

5-7分钟

对于我们的第一个单元，我们谈论的是尊重。在接下来的四个星期里，我们将开展一些活动，帮助我们理解这个术语，以及我们尊重自己、他人和周围更大社区的所有方式，以及我们如何在我们的文化中体验尊重。

首先，让我们用“爆米花”来定义尊重。哪些词语让您想起尊重的概念？大声说出来，我会写下我所听到的。（如果需要，可以选择一个记事本来帮助您记下单词。）

根据我们所分享的内容，我们可以将尊重定义为：（使用产生的想法来制定定义。）RAK 对尊重的定义是：善待人、地方和事物。很容易，对吧？应该如此，但有时很难对自己和他人表示尊重。我们将在整个单元中对此进行探索。我们从尊重开始，因为如果我们不尊重自己和他人，那么就很难做出任何其他类型的善意。首先我们要懂得尊重，这一点非常重要！



## 启发

15分钟

我们将从本周开始谈论自尊，这是我们向自己表达善意的方式。为什么你认为善待自己很重要？

（请学生回答。）

好的！如果我们不能善待自己，我们就无法真正善待他人。



## 赋能

15分钟

为了启动我们的尊重单元，我们将创建一个自尊拼图。我们的目标是认识到我们都是独特的个体，但我们又融为一体。如果我们中的一个人失踪了，那么我们的拼图就不完整。重要的是要记住我们都很重要并尊重我们自己对整个团队的独特贡献。

你们每个人都会得到一块拼图。把你的名字用大写字母写在上面，然后在你的名字周围写上至少五件事让你与众不同。想想你喜欢的、你做过的、你相信的或者你为自己感到自豪的事情。我想看其中五个 - 或更多！ - 在您的名字周围写下或画出您的名字。您有 10 分钟的时间来完成此任务。如果有多余的时间，请随意装饰您的拼图。（老师们，一定要给自己做一首哦！）

完成后，我们将把拼图拼在一起。（理想情况下，这将在墙壁或公告牌空间上完成，并且可以作为装饰和提醒整个单元的尊重。）



## 反映

5-7分钟

如有必要，请利用这段时间将拼图拼凑起来。让每个学生放置他或她的作品，并作为一个小组一起工作以创建完整的拼图。在剩下的时间里，阅读学生的一些个人特质，在相似的特质之间建立联系并庆祝每个学生。

