

关怀

在本单元的第一周，我们将更深入地探讨关爱的概念。具体来说，本单元探讨了关心和关心我们自己和周围的人意味着什么。接下来的四个星期将重点关注关怀、感恩、同理心和同情心。然而，为了让我们真正关心他人，我们必须首先审视自己如何对待自己。我们必须尊重和关心自己，然后才能真正关心他人。

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元素。

主要课程

全班课
30分钟



自我照顾

班级将使用沙滩球进行有关自我保健以及我们需要如何关注自己的身体和精神护理的对话。（有关课程详细信息，请参阅第2页。）

迷你课程

F或小团体
15分钟



自我保健前 5 名

将班级分成 4-6 人一组。分配一半的小组列出身体自我保健最重要的 5 个方面的列表。另一半将创建一个与心理自我保健相关的前 5 名列表。留出时间让全班分享。

F或合作伙伴
15分钟



我的优先事项

与伴侣一起确定照顾自己最重要的身体和精神方式。你如何照顾你？互相分享。如果时间允许，允许全班分享。

F或个人
15分钟



我的日常行程

您每天如何照顾自己？使用下面提供的讲义，让每个学生创建一个日常生活习惯，展示他们的日常自我护理是什么样的。强调身体和精神自我保健的重要性。

以技术为中心
15分钟



媒体自我保健

将班级分成 4-6 人一组。让每个小组研究可帮助用户跟踪屏幕时间并根据所需的自我护理参数设定目标的应用程序。让每个小组都有时间分享他们喜欢的应用程序，并解释它如何帮助照顾我们的心理健康。

自我照顾

这是我们关爱单元的第一周。学生将专注于自我照顾和探索身体和精神自我保健的概念。

课程时间
30分钟

所需材料
☐ 充气沙滩球
☐ 记号笔

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：

- 探索他们目前如何在身体和精神方面表现出自我保健。
- 制定个人目标，将加强自我保健作为日常生活的一部分。

教师联系/自我照顾

欢迎来到关怀单位！在本单元中，我们将讨论一些与关怀相关的概念：同情心、同理心和感恩。让我们像“尊重”单元一样开始本单元，看看我们如何照顾自己。对您来说，自我保健是什么样的？锻炼？提前计划以便减轻压力？冥想？祷告？与家人和朋友在一起的时间？读书是为了好玩？在学校里是什么样子的？吃健康的午餐吗？空闲时间和学生一起散步？（你的学校有步行计划吗？如果没有，这可以增强你的自我保健能力，也许你可以开始一个！）就像尊重一样，如果学生没有看到我们树立自我保健的榜样，他们就不会自己这样做。因此，请考虑如何在学校树立自我保健的榜样，然后设定实际执行的意图。与学生沟通这一意图，以便他们知道您正在从事自我保健的实践，就像您要求他们进行自我保健一样。

分享

3-5分钟

花一些时间思考不同的方式来表达对自己的自我关怀。您认为自我保健是什么样的？

（邀请学生回答。）

出色的！自我保健包括我们在身体和精神上照顾自己的方式。善意的言语和行动都是真正关心自己所必需的。





启发

3-5分钟

我们经常谈论如何照顾自己的身体，例如正确饮食、充足睡眠和保持良好卫生习惯。然而，我们对自己说的想法和言语也是自我保健的一个非常重要的部分。你可能没有意识到自己一整天的想法，但它们直接影响你的情绪、处理事情的方式，甚至影响你完成学业、体育和其他活动的的能力。

让我们来看看一些可能的选择，以表达你如何关心自己。这可能很棘手，所以我将从一个例子开始。当我早上准备好时，我告诉自己：“你很聪明，你可以做任何你想做的事！”

您可以对自己想或对自己说哪些善意的话？



赋能

15分钟

说明全班现在将玩一个游戏，探索我们每个人目前练习自我保健的不同方式。向全班展示沙滩球，并解释沙滩球的每个部分都写有一个问题。如果需要，可以大声朗读每个问题，以便全班同学可以在实际游戏过程中在心里准备一些答案。

问题：

- 您如何在外表上表现出自我保健？
- 你如何用言语表达自我关怀？
- 您每天早上或晚上照顾自己的一种方式是什么？
- 当度过艰难的一天时，有什么方法可以让自己感觉好一点？
- 当您感到不知所措时，如何照顾自己？
- 即使事情进展顺利，你如何照顾自己
你的生活真的好吗？

注意：标准充气沙滩球有 6 个部分。如果您的球有更多问题，请随时重复问题或添加您自己的问题。

怎么玩：

根据您的设置，让全班同学坐在桌子上或地板上，在房间里围成一个圈。从老师开始，每个人都会读出他们右手拇指所触及的问题。回答完问题后，该人会将沙滩球扔给另一个人并坐下。重复直到所有班员都有机会回答至少一个问题。

注意：如果需要，如果学生对收到的问题感到不舒服，您可以允许他们在沙滩球上选择不同的问题。



反映

5-7分钟

全班讨论为什么自我保健有时会如此困难。示例：我们变得忙碌而忘记了自己，我们没有时间适当地照顾自己的身体和 在精神上，我们看不到价值等等。

本周，承诺每天多花 5 分钟你。你是我们班级、你的家庭和我们社区的宝贵成员。花点时间为您服务并向我们报告有意识地挤出时间的感受。

[illegible]