

# 关怀

这是我们关爱单元的第一周。学生将重点关注自我保健并探索身体和精神自我保健的概念。

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



### 自我保健分散类别

在本单元中，我们将继续讨论关怀的概念。在你人生的这个阶段，这个词对你来说并不陌生；您已经照顾自己并可能照顾他人很长一段时间了！对于这个单位来说，关怀的定义是为我们自己和周围的人提供关怀和关心。（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



### 自我护理清单

将班级分成4-6人一组。让每个小组为青少年制定一份自我护理清单。探索精神和身体自我护理的主题。您的列表必须包含10多个项目，其中两个类别下至少有5个项目。

对于合作伙伴  
15分钟



### 每日优先事项

和你的伴侣一起写下今天放学后必须完成的所有事情的清单。确保你把家庭作业、家务活、家庭时间等都包括在内。一旦你列出了清单，就回去确保你的日程安排中有自我照顾的时间。添加至少一项专注于照顾自己的身心活动。

对于个人  
15分钟



### 自我护理评估

您需要花更多时间进行自我保健的哪一方面？在索引卡上，确定该区域并写下积极的声明，鼓励自己每天完成它。在卡片背面制作7个盒子。承诺在未来7天内有5天瞄准该领域。

以技术为中心  
15分钟



### 现实生活与媒体

技术如何干扰您的身体自我保健？分成小组并确定技术可以减少体力活动的一种方法。创建一张带有插图和口号的海报，激励读者将体育活动置于技术之前或与技术相结合。是时候活跃起来了。

# 自我保健分散类别

在本单元中，我们将继续讨论关怀的概念。在你人生的这个阶段，这个词对你来说并不陌生；您已经照顾自己并可能照顾他人很长一段时间了！对于这个单位来说，关怀的定义是为我们自己和周围的人提供关怀和关心。

课程时间  
30分钟

所需材料  
☐ 分散类别讲义  
（每组1人）  
☐ 铅笔

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

我在这个单元中，我们将继续讨论关怀的概念。在你人生的这个阶段，这个词对你来说并不陌生；您已经照顾自己并可能照顾他人很长一段时间了！

您在学校练习自我保健的基本方法有哪些？邀请学生回应

由于这个话题对我们来说并不是全新的，我们将利用这段时间讨论自我保健的重要性以及它对我们整体健康的重要性。



## 启发

5-7分钟

自我护理是我们在身体、精神和情感上照顾自己的方式。这包括基本需求，例如照顾我们的身体、健康饮食和充足的睡眠。很多时候，我们甚至没有考虑这些简单的日常事物如何影响我们的心理或情绪健康。

让我们看看充足的睡眠及其对您余生的影响。当您一晚无法(或选择不)获得足够的睡眠时会发生什么？第二天你会表现如何？

如果您连续 2-3 天睡眠不足会怎样？你的行为会发生怎样的改变？你认为你在重大考试或重要比赛中会表现如何？

你的例子显示了身体和心理/情绪健康之间的密切联系。我们只是忽略了一点睡眠，对吧？然而，睡眠可以让您的身体得到休息，整理白天的思绪，甚至解决问题！睡眠不足不仅会导致脾气暴躁，还会使你变得更加笨拙，并影响你的注意力和学习能力。

正如您从这一方面可以看到的，自我保健对于帮助您保持健康和照顾自己非常重要。如果你不先关心自己，你就无法很好地关心别人！



## 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。将全班分成 2-3 人一组。

查看分散类别的规则：

每对将收到一份分散类别的讲义。

您将在看板上看到 10 个不同的类别。每个组都有相同的类别。

我会在每轮开始时宣布一封特定的信件。板上的每个答案都必须以这封信开头。不允许使用专有名词和人名。

您将有 3 分钟的时间在看板上填写尽可能多的类别。

您的目标是提出其他人没有的独特答案。你的答案可能最终会很愚蠢，但它们也必须适合学校。

每轮结束后，我们将全班复习答案。如果您的答案已在其他组中使用，您必须将其划掉。

审核完所有答案后，计算您的小组拥有的唯一答案的数量。人数最多的一组获胜！

根据时间限制，我们将进行2-3轮比赛。。



## 反映

5-7分钟

全班讨论为什么自我保健有时会如此困难。例子包括：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心，我们看不到价值，等等。

本周，承诺每天多花 5 分钟在自己身上。你是我们班级、你的家庭和我们社区的宝贵成员。花点时间向我们报告有意识地开拓的感觉时间。

Remember! All your answers must begin with the same letter!

\_\_\_\_\_ Round 1 Letter

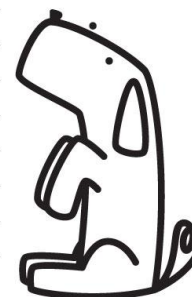
- One way to show self-care.....
- One way to show self-care in my appearance.....
- One way to show self-care in my eating habits.....
- One way to show self-care in my hygiene.....
- One way I take care of myself before bed.....
- One way I take care of myself at school.....
- One way to make yourself feel better when you feel overwhelmed.....
- One way I take care of myself every morning.....
- My favorite thing to do when I'm alone.....
- One place I can visualize to calm down.....



Remember! All your answers must begin with the same letter!

\_\_\_\_\_ Round 2 Letter

- One way to show self-care.....
- One way to show self-care in my appearance.....
- One way to show self-care in my eating habits.....
- One way to show self-care in my hygiene.....
- One way I take care of myself before bed.....
- One way I take care of myself at school.....
- One way to make yourself feel better when you feel overwhelmed.....
- One way I take care of myself every morning.....
- My favorite thing to do when I'm alone.....
- One place I can visualize to calm down.....



Remember! All your answers must begin with the same letter!

\_\_\_\_\_ Round 3 Letter

- One way to show self-care.....
- One way to show self-care in my appearance.....
- One way to show self-care in my eating habits.....
- One way to show self-care in my hygiene.....
- One way I take care of myself before bed.....
- One way I take care of myself at school.....
- One way to make yourself feel better when you feel overwhelmed.....
- One way I take care of myself every morning.....
- My favorite thing to do when I'm alone.....
- One place I can visualize to calm down.....

