

حجر التوكيد الخاص بي

يوسع هذا الدرس الأولي في وحدة الرعاية مفهوم الاحترام من خلال التركيز على الرعاية الذاتية. سيقوم الطلاب بإنشاء أحجار تأكيد للاحتفاظ بها في مكاتبهم كأداة لمساعدتهم على البقاء إيجابيين طوال اليوم والتركيز على ما يجعلهم مميزين. سيعمل هذا الدرس جيدًا جنبًا إلى جنب مع وقت الفن الخاص بك خلال العروض الخاصة. ضع في اعتبارك سؤال مدرس الفنون الخاص بك عما إذا كانوا يرغبون في التعاون! إنها طريقة رائعة لإظهار اهتمامك بتركيزهم الأكاديمي أيضًا.

Sub-Concept (s) رعاية

عطف، العطف

الإطار الزمني للدرس

دقيقة 45

المواد المطلوبة

- ☐ صمغ أبيض سائل
- ☐ فرش الرسم
- ☐ مقص لكل طفل
- ☐ المجلات أو الصور من الإنترنت
- ☐ الحجارة
- ☐ كرة أو كيس فول

خريطة المعايير

ومعايير التنقيف CASEL يتوافق هذا الدرس مع كفاءات الصحي الوطنية ومعايير الدولة الأساسية المشتركة. يرجى الرجوع إلى خريطة المعايير للمزيد من المعلومات.



من تصميم كاسيل
كبرنامج موصى به
للتعلم الاجتماعي والعاطفي.
انظر الصفحة الأخيرة للحصول على التفاصيل.

هدف الدرس

الطلاب سوف:

- قم بإنشاء حجر تأكيد شخصي باستخدام الكلمات والصور التي تلهم الشعور بالسعادة
- تدرب على استخدام مهارات التأقلم عندما تسبب الظروف مشاعر سلبية

اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

تحدثنا في الوحدة الأولى عن أهمية احترام الذات كأساس للاحترام في عالمنا. ينصب تركيزنا في هذه الوحدة على الرعاية ، والتي تتضمن التعاطف والمساعدة والامتنان والتعاطف. يتم تعريف الاهتمام على أنه الشعور والاهتمام بنفسك والآخرين. مع وضع هذا التعريف في الاعتبار ، حاول تقييم مدى اهتمامك بنفسك.

أداة حيوية لضمان توفر الوقت لإعادة التشغيل. ليس من الأنانية أن تخصص وقتًا كل يوم Self Care تعتبر للتركيز عليك فقط. ماذا تفعل فقط لأجلك كل يوم؟ إذا كان من الصعب تحديد الإجابة ، فافكر في بعض الأفكار حول كيفية الاعتناء بنفسك يوميًا. إذا كنت قد بدأت هذه العملية بالفعل ، فحاول توسيع أو تعميق رعايتك الذاتية لتشمل أهدافًا طويلة المدى (مثل التمرين أو حضور فصل دراسي ممتع). إذا كنت لا تهتم بك ، فكيف تتوقع تقديم رعاية قوية للآخرين؟

نصائح للمتعلمين المتنوعين

- ساعد الطالب ذو المهارات الحركية الدقيقة المحدودة عن طريق قص الصور لهم.
- توفير مجموعة متنوعة من الأحجار ذات الأحجام المختلفة للطلاب للاختيار من بينها.
- قدم منتجًا نهائيًا للمساعدة في التصور.



يشارك

دقائق 3-5

"... اللعب لعبة روبن مستديرة من "أنا أهتم بنفسي عندما

باستخدام كرة أو كيس فول ، ابدأ اللعبة بإنهاء بداية الجملة

ارم الشيء إلى الشخص الذي على يمينك. استمر حتى يكمل الجميع الجملة بمثل شخصي



يلهم

ما هي العناية؟

دقائق 5-7

اشرح أن الاهتمام هو الشعور والاهتمام بالآخرين. تركز هذه الوحدة على الاهتمام والتعبير عن ذلك في الفصل الدراسي ومنازلنا ومجتمعنا. لقد تعلمنا بالفعل كيف ساعدنا احترام أنفسنا وأصدقائنا ومساحتنا على الشعور بالأمان وإظهار اللطف يومياً. الاهتمام يبني على هذا. عندما نهتم ، تظهر أفعالنا اللطف ويستمتع الآخرون بإشراكنا

ما هي الرعاية الذاتية؟

دقائق 3-5

اشرح أن الرعاية الذاتية هي عندما نخصص وقتاً للاعتناء بأنفسنا. تذكر أنه إذا لم نخصص وقتاً للاعتناء بأنفسنا ، فنحن لا نجد الاهتمام بالآخرين. تتمثل إحدى طرق ممارسة الرعاية الذاتية في التحقق من مشاعرك كثيراً والحصول على بعض أدوات لمساعدتك على تغيير مشاعرك عندما تكون منزعجاً. نسمي هذه الأدوات مهارات التأقلم. عندما نستخدم مهارة التأقلم ، فإنها تتيح لنا قضاء بعض الوقت بعيداً عن المشكلة ، ونصفية أذهاننا ، والعودة إلى الشعور بالسعادة مرة أخرى

- قد ترغب في تخصيص منطقة في غرفتك تكون هادئة للطلاب لاستخدامها عند ممارسة مهارات التأقلم ((مكتبة الفصل الدراسي الخاصة بك هي أحد الخيارات الرائعة



التمكين

دقيقة 25-30

اليوم ، سيقوم كل شخص بإنشاء حجر التأكيد الخاص به باستخدام صور المجلات أو الصور المطبوعة من الإنترنت والعبارات. التأكيد هو صورة أو عبارة إيجابية تجعلك تشعر بتحسن تجاه نفسك. هذا هو حجرك الخاص جدًا ، وهو مهارة تأقلم شخصية لاستخدامها كلما شعرت بالإرهاق أو الحزن أو حتى في حاجة إلى ابتسامة حول مدى روعتك. لا أحد يستطيع أن يخبرك بما ترتديه ، أو كيفية صنعه ، أو حتى استخدامه معك. إنه لك وحدك.

الخطوة 1:

سيختار كل طالب حجرًا من الكومة. أو ، إذا كنت تعيش في منطقة بها حجارة بالخارج ، ففكر في الذهاب في نزهة صغيرة في الطبيعة لجمع الأحجار لهذا المشروع مع الفصل. اطلب من كل طالب أن يغسل حجره باستخدام الماء والصابون. اترك الحجارة تجف في الهواء أثناء إكمال الخطوة 2

الخطوة 2:

أثناء تجفيف الأحجار ، اجعل كل طالب ينظر في المجلات لقص الكلمات والصور الملهمة التي تجعلهم يشعرون بالسعادة على الفور. الهدف هو اختيار الكلمات والصور التي تنقلك بسرعة إلى "مكان سعيد". أكد على أن الكلمات والصور يجب أن تكون صغيرة بما يكفي لتناسب الحجر. بعض التداخلات جيدة ، لكن الصور والعبارات الأكبر حجمًا لن تلتصق جيدًا. إذا رغبت في ذلك ، اعرض للطلاب نموذج الصورة أدناه أو قم بإنشاء نموذج خاص بك حتى يكون لديهم منتج نهائي للرجوع إليه.



المصدر: <https://i.pinimg.com/600x/12/46/88/1246887e76cd44b4cf57eeadf53ac93d.jpg>

الخطوة 3:

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

باستخدام الغراء الأبيض ، اجعل كل طفل يرسم صوره / كلماته على أحجاره. شجعهم على نشر الغراء حتى يصبح طبقة رقيقة بحيث لا تحتوي الكلمات والصور على قطع من الغراء تعيقهم. (سيعمل الغراء كموثق للورق (وسيحافظ أيضًا على الحجر من التآكل الطبيعي

بعد الانتهاء من جميع أحجار التأكيد ، اشرح أن الطلاب سيستخدمونها على مدار العام لمساعدتهم عندما يشعرون بالإحباط أو الانزعاج. يمكن للطلاب إخراج حجرهم ومناقشة بعض الصور أو العبارات الموجودة عليه مع المعلم أو المساعد عندما يكونون مرتبكين أو محبطين أو حتى غاضبين. هذه طريقة رائعة لإظهار الاهتمام بأنفسنا. عندما نحفظ بالمشاعر السلبية في الداخل لفترة طويلة ، فإننا لا نظهر اللطف. يتغير موقفنا ويصبح من الصعب احترام الآخرين وإظهار اللطف للآخرين بسبب كل هذه المشاعر الصعبة. يمكن أن يساعدك استخدام حجر التأكيد على الشعور بالإيجابية مرة أخرى بسرعة

- باستخدام متطوع ، وضع كيفية استخدام حجر التأكيد لتغيير المشاعر. تتمثل إحدى الأفكار في توجيه شخص خلال تغيير الموقف من خلال الإشارة إلى عدة صور / كلمات وسؤالهم كيف يساعدونهم على الشعور بالسعادة.
- ستحتاج إلى إنشاء إشارة أو خطة لطلابك عندما يريدون / يحتاجون إلى مهارة التأقلم هذه.
- ستحتاج إلى تحديد موقع خاص للطلاب لتخزين أحجارهم.



يعكس

دقائق 5-7

اطلب من كل طالب مشاركة عنصر واحد من حجره مع الفصل. أكد على أن أحجار التأكيد هذه شخصية وقد لا يشعر بعض الأشخاص بالراحة التامة عند مشاركة كل ما يضعونه عليها. ا طرح الأسئلة التالية أثناء تحديدهم لصور أو عبارات معينة:

- كيف يجعلك ذلك تشعر؟
- لماذا وضعت تلك الصورة على حجر التأكيد الخاص بك؟
- هل تذكر هذه الصورة / العبارة بشخص أو مكان أو شيء أو وقت ممتع في حياتك؟



أفكار التمديد

- قم بإنشاء حجر توكيد إضافي للاستخدام المنزلي. اشرح النشاط وادعهم Home Extension في لاستخدام الحجر أثناء الصراع مع أطفالهم لتقليل المشاعر السلبية.

(في وحدة الاحترام لمزيد من التفاصيل RAK Notebook موجه دفتر رأس الخيمة) انظر مشروع

- ارسم مكانك السعيد. إذا كنت تستطيع أن تكون في أي مكان الآن ، فأين ستكون ولماذا؟
- اسمح للطلاب برسم إجاباتهم على هذه المطالبة أو تدوينها مجانًا. شجع الجمل الكاملة والأمثلة الملموسة.



من تصميم كاسيل
كبرنامج موصى به للتعليم الاجتماعي
والعاطفي.

المستندة إلى الأدلة منذ عام 2003. SEL التعاونية من أجل التعلم الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي (كاسيل) يراجع برامج لبرامج التعلم الاجتماعي CASL ويتم تضمينه في دليل CASL التابع لـ SElect يلتقي ببرنامج Classroom® اللطف في والعاطفي الفعالة.

Classroom® عالية الجودة. اللطف في SEL لبرمجة CASL أو تجاوز جميع معايير Classroom® استوفى اللطف في عالية الجودة SEL لبرمجة CASL حصل على أعلى تصنيف من

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®