

Come mi prendo cura di me!

Questa lezione approfondisce il rispetto di sé e come i bambini piccoli possono assumere la proprietà di questo concetto. Gli studenti lavoreranno insieme per identificare cinque diversi modi in cui possono praticare la cura di sé come strumento per mostrare rispetto per se stessi. Documenteranno quindi i loro progressi utilizzando un formato grafico. Sono disponibili sia opzioni basate sulla tecnologia che cartacee.

Rispetto Concetti secondari

Cura di sé, gentilezza

Orario della lezione

45 minuti

Materiali richiesti

- ☐ VuotoGrafico a barre
- ☐ Marcatori

Mappa degli standard

Questa lezione è in linea con le competenze CASEL, gli standard di educazione sanitaria nazionale e gli standard statali comuni. Si prega di fare riferimento al [Mappa degli standard](#) per maggiori informazioni.



DESIGNATO DA CASEL
COME PROGRAMMA CONSIGLIATO
PER L'APPRENDIMENTO SOCIALE ED EMOTIVO.
Vedere l'ultima pagina per i dettagli.

Obiettivo della lezione

Gli studenti:

- Spiega come la cura di sé dimostra rispetto per se stessi.
- Tieni traccia dei loro progressi personali relativi al rispetto di sé e alla cura di sé utilizzando un modello di grafico a barre. (vedi dispense sotto per esempio)

Connessione insegnante / cura di sé

Mentre ci immergiamo in questa unità, prenditi del tempo per chiederti: “Come mostro rispetto a me stesso? Come pratico la cura di me stesso? Devi riempirti prima di avere qualcosa da offrire ai tuoi studenti! Prova a creare un obiettivo positivo relativo alla cura di sé ogni giorno di scuola per assicurarti di mettere le tue esigenze in cima alla lista. Alcuni esempi potrebbero essere: scelgo di concentrarmi esclusivamente sul mangiare durante la pausa pranzo (e non sui voti!) oppure scelgo di scrivere un'affermazione positiva alla lavagna ogni mattina per ricordare a me stesso (e a tutti coloro che lo leggono) che ognuno di noi è un membro prezioso della nostra classe e della nostra comunità scolastica.

Suggerimenti per studenti diversi

- Includere immagini semplici insieme a testo di base per ogni tipo di azione di cura di sé identificata dal gruppo.
- Dimostra come utilizzare il grafico a barre per tenere traccia della cura di sé in modo che tutti gli studenti siano in grado di stabilire la connessione indipendentemente dalla conoscenza della lingua inglese o dal livello di abilità verbale.



Condividere

3-5 minuti

Chiedi agli studenti di riunirsi nel tempo del tuo cerchio o nell'area della comunità.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Chiedi loro di condividere un esempio di rispetto di sé basato sulla lezione precedente. Se non ricordano, chiedi loro di condividere ciò che hanno creato con la loro plastilina.



Ispirare

Panoramica del rispetto di sé

5 minuti

Spiega che l'obiettivo di oggi è il rispetto di sé. La nostra classe approfondirà per esplorare questo concetto e trovare modi per essere gentili con noi stessi ogni giorno. Ricorda loro la definizione di rispetto di sé che hai creato per la tua classe. Ecco il copione della lezione precedente di questa unità:

Rispetto di sé: il rispetto inizia con te stesso! Essere gentili e rispettosi del tuo corpo e della tua mente ti aiuterà a sentirti felice e ad essere pronto a mostrare lo stesso livello di rispetto verso gli altri quando verrai a scuola. (Fare colazione, vestiti puliti, dormire molto, ecc.)

T-Chart: rispetto di sé

7-10 minuti

Usando la tua lavagna interattiva o un grande pezzo di carta, crea una tabella a T che evidenzi i modi per mostrare il rispetto di sé sia a CASA che a SCUOLA. Chiedi agli studenti di scambiare idee per la cura di sé in entrambi i contesti. Alcune idee potrebbero includere lavarsi i denti, portare lo zaino, mangiare tutto il pranzo, dormire bene, ecc. L'elenco può essere lungo e fantastico quanto desiderano. L'obiettivo qui è un semplice brainstorming per far fluire le loro idee.




Potenziare

20 minuti

Gli studenti useranno la T-chart come trampolino di lancio per sviluppare un grafico a barre per tenere traccia della cura di sé ogni giorno. Come gruppo, decidete 5 attività di cura personale. Questi possono includere sia azioni domestiche che scolastiche. Una volta che la classe ha votato e scelto i compiti, usa la tua lavagna interattiva o un grande cartellone per creare il tuo grafico a barre "Self-Care" in classe.

- Disegna una semplice immagine per ogni attività di auto-cura identificata. Se si esegue il completamento sulla lavagna interattiva, è possibile utilizzare semplici clipart o parole di lettura di basso livello per aiutare gli studenti a comprendere ogni compito.
- Dimostra come tenere traccia delle tue risposte. Se il grafico è su carta, gli studenti possono posizionare un quadrato o fare un segno di spunta nella casella sopra l'attività che hanno completato. Se il grafico si trova sulla lavagna interattiva, spiega come fare clic sulla casella per compilarlo.
- Completa una prova con l'intera classe durante questa lezione per garantire la comprensione e la comprensione.
- Designare un momento ogni giorno questa settimana in cui gli studenti possano monitorare il loro successo nella cura di sé.



Un'opzione potrebbe essere quella di chiedere agli studenti di tenere traccia della loro cura di sé come prima cosa al mattino come un modo per iniziare la giornata nel modo giusto con un'affermazione personale positiva.



Riflettere

5 minuti

Dopo che il tuo grafico a barre è stato creato correttamente e hai completato un test con l'intera classe, guida una discussione di gruppo utilizzando le seguenti domande:

- Quale compito di cura di sé è più facile per te da realizzare? Perché?
- Quale attività di cura di sé è nuova per te? Quali sono alcuni modi in cui puoi provarlo?
- Come puoi (aggiungi un'attività di auto-cura qui) a casa senza aiuto?

Se hai intenzione di svolgere questa attività ogni giorno questa settimana, considera di fare almeno una domanda di riflessione ogni giorno.



Idee di estensione

Questa lezione incorpora la matematica attraverso l'introduzione di grafici a barre. Questo può essere esteso utilizzando le seguenti aggiunte:

- Utilizzando la dispensa fornita di seguito, chiedi a ogni studente di creare il proprio grafico a barre personale per la cura di sé utilizzando immagini e testo semplice. Chiedi loro di fare un controllo di auto-cura ogni mattina alla loro scrivania dopo aver completato il grafico della classe.
- Invia a casa la tabella di auto-cura per incoraggiare una conversazione e il monitoraggio con la famiglia per un'opzione di connessione domestica.
- Alla fine della settimana, somma tutti i voti per ogni attività di cura personale. Introduci il vocabolario maggiore e minore di matematica e fai un gioco confrontando due compiti alla volta. Puoi anche introdurre l'aggiunta di base combinando conteggi per più attività.



DESIGNATO DA CASEL
COME PROGRAMMA
CONSIGLIATO PER
L'APPRENDIMENTO
SOCIALE ED EMOTIVO.

La collaborazione per l'apprendimento accademico, sociale ed emotivo (CASEL) esamina i programmi SEL basati sull'evidenza dal 2003. Kindness in the Classroom® soddisfa il programma SElect di CASEL ed è incluso nel CASEL Guida a efficaci programmi di apprendimento sociale ed emotivo.

Kindness in the Classroom® ha soddisfatto o superato tutti i criteri CASEL per una programmazione SEL di alta qualità. Kindness in the Classroom® ha ricevuto la più alta designazione di CASEL per la programmazione SEL di alta qualità.

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

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®