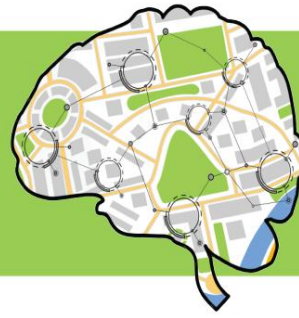


我的獨特身體

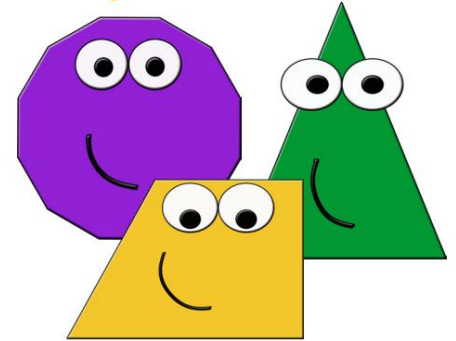
活動指南 (幼稚園至二年級)



Know Your Neuro

測驗題

1. UNIQUE 這個字怎麼拼? UNIQUE
2. 「獨特」一詞是什麼意思?答:獨一無二的。
3. 「獨一無二」這個詞與你的身體有何關聯?答:世界上沒有第二個你。
世界裡有一個身體構造跟你一模一樣的人,除非你有個同卵雙胞胎。
這意味著你和你的身體都是獨一無二的!
4. 當你把自己與別人比較,發現自己與別人有多麼不同時,
你有時會對如何思考或感受感到困惑?答:是的,有時你可能會對彼此的差異產生正面或負面的感受或想法。
5. 所有身材都是好身材嗎?答:是的,所有身材都是好身材,無論它們多麼不同。
6. 即使我們的身體各不相同,保持積極的心態和感受是否重要?答:是的。
7. 根據影片內容,讓自己對自己的身體感到自信的第一件事是什麼?答:對身體的一切心存感激。
身體做一些正面的事情,例如玩耍、擁抱和吃健康的食物。
8. 讓你對自己的身體感到自信的第二件事是什麼?答:學習如何食用健康、營養的食物來照顧你的身體,保持身體強壯。
9. 讓你對自己的身體感到自信的第三件事是什麼?答:當你看到與你外表不同的人時,要讚美和欣賞這些差異,因為正是這些差異讓每個人都獨一無二!



課堂活動

我們獨特的班級

請學生幫你列出學生之間的差異。

將他們的答案寫在黑板上。例如:

- 喜好和厭惡
- 興趣
- 高度
- 重量
- 膚色
- 髮色/類型 (捲髮、直髮等)
- 眼睛顏色

討論隨著時間推移,有些東西會如何變化,例如喜好、厭惡、身高或體重;以及有些東西會如何保持不變,例如眼睛顏色或膚色。這些都是值得我們慶祝和欣賞的,因為它們使每個學生都獨一無二!

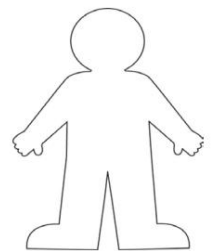
感恩的身體輪廓

在地板上鋪一張大紙(或幾張用膠帶黏在一起的紙),讓班上的一個孩子躺在紙上,沿著紙的輪廓描摹。討論身體的各部位。請學生在圖畫上寫下每個身體部位幫助他們做的事。

例如:

- 我的雙臂讓我能夠擁抱我的家人。
- 我的腿讓我能夠在課間玩耍。
- 我聽到了朋友們說的那些鼓勵的話語。
- 我的胃讓我能吃到美味的食物。

這可以根據每個學生的能力和限制進行調整。



關於我的1、2、3件好事

請學生分享(幼稚園)或寫下(一、二年級)他們喜歡、愛自己的三件事,以及他們擅長的三件事。當學生分享他們的“做我自己真好”的感悟時,最後讓孩子們齊聲喊“做我自己真好!”

做我自己真好

觀看並跟著「做我自己真好」的影片一起唱歌:

https://youtu.be/Snl_XRNpDq0

- 1、2、3……做我自己真好! 1、2、3!
- 我想讓全世界都知道,做我自己真好!
- 我是一個特別的人,世上只有一個我。
- 沒有人比我更以我為榮!