

رعاية

هذا هو الأسبوع الأول لوحدة الرعاية لدينا. سيركز الطلاب على الرعاية الذاتية ويستكشفون مفاهيم الرعاية الذاتية الجسدية والعقلية.

ابدأ الوحدة بدرس الفصل بأكمله ثم اهدف إلى إكمال اثنين على الأقل من الدروس المصغرة مع طلابك على مدار الأسبوع. تم تصميم كل درس صغير لتقديم عناصر الدرس الرئيسي بطرق جديدة وجذابة.

الدرس الرئيسي

درس كامل للصف
30 دقيقة

START
HERE

فئات متناثرة من الرعاية الذاتية

في هذه الوحدة ، ننتقل إلى مفهوم الرعاية. هذه الكلمة ليست مألوفة لك في هذه المرحلة من حياتك ؛ لقد كنت تهتم بنفسك وربما بالآخرين لبعض الوقت! بالنسبة لهذه الوحدة ، يتم تعريف الرعاية على أنها توفير الرعاية (وإبداء الاهتمام بكل من أنفسنا ومن حولنا). (انظر الصفحة 2 للحصول على تفاصيل الدرس)

دروس مصغرة

للمجموعات الصغيرة
15 دقيقة



قائمة مراجعة الرعاية الذاتية

قسم الفصل إلى مجموعات من 4-6. اطلب من كل مجموعة إنشاء قائمة مراجعة للرعاية الذاتية للمراهقين. استكشف موضوع الرعاية الذاتية العقلية والجسدية. يجب أن تحتوي قائمتك على أكثر من 10 عناصر مع ما لا يقل عن 5 عناصر ضمن كلتا الفئتين.

للشركاء
15 دقيقة



الأولويات اليومية

اكتب مع شريك قائمة بكل ما عليك إنجازه اليوم بعد المدرسة. تأكد من تضمين الواجبات المنزلية ، والأعمال المنزلية ، ووقت الأسرة ، وما إلى ذلك. وبمجرد الانتهاء من وضع القوائم الخاصة بك ، عد وتأكد من أن لديك وقتًا للرعاية الذاتية في جدولك الزمني. أضف نشاطًا بدنيًا وعقليًا واحدًا على الأقل يركز على الاعتناء بنفسك.

للأفراد
15 دقيقة



تقييم الرعاية الذاتية

ما هو مجال الرعاية الذاتية الذي تحتاج إلى قضاء المزيد من الوقت فيه؟ على بطاقة الفهرس ، حدد تلك المنطقة واكتب عبارة إيجابية تشجع نفسك على إكمالها يوميًا. على ظهر البطاقة ، اصنع 7 صناديق. التزم باستهداف هذه المنطقة 5 أيام من 7 أيام مقبلة.

التركيز على التكنولوجيا
15 دقيقة



الحياة الحقيقية مقابل وسائل الإعلام

كيف يمكن للتكنولوجيا أن تتداخل مع رعايتك الذاتية الجسدية؟ قسم إلى مجموعات صغيرة وحدد طريقة واحدة يمكن أن تقلل بها التكنولوجيا من النشاط البدني. قم بإنشاء ملصق به رسم إيضاحي وعبارة جذابة تحفز القارئ على ممارسة النشاط البدني قبل أو بالاشتراك مع التكنولوجيا. حان وقت النشاط.

فئات متناثرة من الرعاية الذاتية

في هذه الوحدة ، ننتقل إلى مفهوم الرعاية. هذه الكلمة ليست مألوفة لك في هذه المرحلة من حياتك ؛ لقد كنت تهتم بنفسك وربما بالآخرين لبعض الوقت! بالنسبة لهذه الوحدة ، يتم تعريف الرعاية على أنها توفير الرعاية وإبداء الاهتمام بكل من أنفسنا ومن حولنا.

الإطار الزمني للدرس
دقيقة 30

المواد المطلوبة

- ❑ نشرة الفئات المتفرقة
- (لكل مجموعة 1)
- ❑ أقلام رصاص

خريطة المعايير

ومعايير ، CASEL يتوافق هذا الدرس مع كفاءات التنقيف الصحي الوطنية ، والمجتمع الدولي للتكنولوجيا في معايير التعليم ، عند الاقتضاء ، ومعايير الدولة الأساسية المشتركة. يرجى الرجوع إلى خريطة المعايير للمزيد من المعلومات.

هدف الدرس

الطلاب سوف

- اكتشف كيف يظهرون حاليًا الرعاية الذاتية من الناحيتين الجسدية والعقلية
- ضع هدفًا شخصيًا لزيادة الرعاية الذاتية كجزء من روتينهم اليومي

اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

مرحبًا بكم في وحدة العناية! في هذه الوحدة ، سنتحدث عن عدد من المفاهيم المتعلقة بالرعاية: التعاطف والتعاطف والامتنان. لنبدأ هذه الوحدة مثلما فعلنا مع وحدة الاحترام وننظر في كيفية اهتمامنا بأنفسنا. كيف تبدو الرعاية الذاتية بالنسبة لك؟ يمارس؟ التخطيط للمستقبل حتى تكون أقل توترًا؟ تأمل؟ دعاء؟ الوقت مع العائلة والأصدقاء؟ القراءة من أجل المتعة؟ كيف تبدو في المدرسة؟ تناول غداء صحي؟ هل تتجول مع الطلاب خلال فترة مجانية؟ (هل يوجد في مدرستك برنامج مشي؟ إذا لم يكن الأمر كذلك ، وهذا يغذي الرعاية الذاتية ، فربما يمكنك أن تبدأ واحدًا!) مثل الاحترام ، إذا لم يرنا الطلاب نمثل الرعاية الذاتية ، فلن يفعلوا ذلك بأنفسهم. لذا ، فكر في كيف يمكنك أن تكون نموذجًا للرعاية الذاتية في المدرسة ثم حدد نية للقيام بذلك بالفعل. قم بتوصيل هذه النية مع الطلاب حتى يعلموا أنك منخرط في ممارسة الرعاية الذاتية تمامًا مثلما تطلب منهم الانخراط في الرعاية الذاتية.



يشارك

دقائق 3-5

أنافي هذه الوحدة ، ننقل إلى مفهوم الرعاية. هذه الكلمة ليست مألوفة لك في هذه المرحلة من حياتك ؛ لقد كنت تهتم بنفسك وربما بالآخرين لبعض الوقت

ما هي بعض الطرق الأساسية لممارسة الرعاية الذاتية في المدرسة؟ دعوة الطلاب للحصول على ردود

نظرًا لأن هذا الموضوع ليس جديدًا تمامًا بالنسبة لنا ، فسنستخدم هذا الوقت لمناقشة أهمية الرعاية الذاتية ومدى أهميتها لصحتنا العامة



يلهم

دقائق 5-7

الرعاية الذاتية هي الطريقة التي نهتم بها بأنفسنا جسديًا وعقليًا وعاطفيًا. وهذا يشمل الاحتياجات الأساسية مثل العناية بجسمنا وتناول الطعام الصحي والحصول على قسط كافٍ من النوم. في كثير من الأحيان لا نفكر حتى في كيفية تأثير هذه الأشياء البسيطة اليومية على صحتنا العقلية أو العاطفية

دعونا ننظر في الحصول على قسط كافٍ من النوم وتأثيره على بقية حياتك. ماذا يحدث عندما لا تكون قادرًا (أو تختار عدم) الحصول على قسط كافٍ من النوم لليلة واحدة؟ كيف يمكن أن نتصرف في اليوم التالي؟ ماذا يحدث إذا بقيت يومين أو ثلاثة دون نوم كافٍ؟ كيف يمكن أن يتغير سلوكك؟ كيف تعتقد أنك ستفعل في اختبار رئيسي أو في مباراة مهمة؟

تظهر الأمثلة الخاصة بك علاقة قوية بين الصحة الجسدية والعقلية / العاطفية. كل ما أهملناه كان القليل من النوم ، أليس كذلك؟ ومع ذلك ، فإن النوم يسمح لجسمك بالراحة ، وتنظيم الأفكار من اليوم ، وحتى حل المشكلات! قلة النوم لا تسبب الغرابة فحسب ، بل تجعلك أيضًا أكثر خرقاء وتزيل تركيزك وقدرتك على التعلم

كما ترى من هذا المجال فقط ، فإن الرعاية الذاتية مهمة للغاية لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة والعناية بنفسك. لا يمكنك الاهتمام بالآخرين جيدًا إذا كنت لا تهتم بك أولاً



التمكين

دقيقة 15

اشرح أن الفصل سيلعب الآن لعبة لاستكشاف طرق مختلفة يمارسها كل واحد منا حاليًا الرعاية الذاتية. قسم فصلك إلى مجموعات من 2-3.
راجع قواعد الفئات المتفرقة

سيتلقي كل زوج نشرة فئات متفرقة

سترى 10 فئات مختلفة على لوحك. كل مجموعة لها نفس الفئات

سأعلن رسالة محددة في بداية كل جولة. يجب أن تبدأ كل إجابة على السبورة بهذا الحرف. الأسماء العلم وأسماء الأشخاص غير مسموح بها

سيكون لديك 3 دقائق لملء أكبر عدد ممكن من الفئات على لوحك

هدفك هو التوصل إلى إجابات فريدة لا يمتلكها الآخرون. قد تكون إجاباتك سخيفة ، لكنها يجب أن تكون مناسبة للمدرسة أيضًا

بعد كل جولة ، سنراجع الإجابات كصف كامل. إذا تم استخدام إجابتك في مجموعة أخرى ، فيجب عليك شطبها

بعد مراجعة جميع الإجابات ، قم بحساب عدد الإجابات الفريدة التي تمتلكها مجموعتك. المجموعة ذات العدد الأكبر تفوز بتلك الجولة

سنلعب 2-3 جولات من اللعبة حسب الوقت المحدد



يعكس

دقائق 5-7

ناقش بصفتك فصلًا لماذا تكون الرعاية الذاتية صعبة للغاية في بعض الأحيان. ومن الأمثلة على ذلك: ننشغل وننسى أنفسنا ، ولا نخصص الوقت الكافي للاعتناء بأنفسنا جسديًا وعقليًا ، ولا نرى القيمة ، وما إلى ذلك

في هذا الأسبوع ، التزم بقضاء 5 دقائق إضافية كل يوم عليك. أنت عضو مهم في صفنا وعائلتك ومجتمعنا. خذ بعض الوقت من أجلك وأبلغنا عن شعورك عند الاقتطاع بوعيو

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

Round 1 Letter

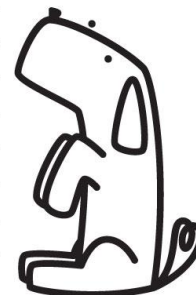
- One way to show self-care.....
- One way to show self-care in my appearance.....
- One way to show self-care in my eating habits.....
- One way to show self-care in my hygiene.....
- One way I take care of myself before bed.....
- One way I take care of myself at school.....
- One way to make yourself 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.....

