

Caring



، مرحبًا بالآباء والأوصياء

مرحبًا بك في الوحدة 2 من منهج اللطف في الفصل الدراسي! خلال الأسابيع الستة القادمة سنتعلم كل شيء عن الرعاية. سنخصص 30 دقيقة مرة واحدة في الأسبوع لدرسنا الرئيسي ، مع بضع دروس صغيرة مدتها 15 دقيقة موزعة على مدار الأسبوع لمساعدة الطالب على التعرق في المفهوم. سننهي الوحدة بمشروع سنعمل عليه جميعًا معًا. نظرًا لأن هذا الموضوع قد يبدو مألوفًا لدى العديد من طلابنا هذا العام ، فسوف نتعمق أكثر بينما نستكشف الموضوعات التالية:

أهداف هذه الوحدة

- ✓ استخدام أدوات وأساليب الرعاية الذاتية لزيادة احترامهم الذاتي
- ✓ فحص وضع حياتهم الحالي وتسلط الضوء على مجالات الامتنان ، بغض النظر عن مدى صغرها
- ✓ تدريب على إظهار التعاطف الحقيقي والرحمة للآخرين داخل مجتمعهم.

عنوان

الأسئلة التي سنستكشفها

كيف يمكنك المساعدة

رعاية ذاتية

- ما مدى أهمية الرعاية الذاتية الخاصة بك؟
- كيف تبدو الرعاية الذاتية العقلية؟
- لماذا النوم مهم جدًا؟

تحدث مع طالبك أهمية الصحة العقلية كشكل من أشكال الرعاية الذاتية. تتجاوز الرعاية الذاتية مجرد الاستيقاظ وارتداء الملابس. التأكيد على أهمية النوم المناسب وكيف يؤثر على أجزاء أخرى من حياتنا.

إمتنان

- كيف تظهر كلماتنا وأفعلنا الامتنان للأطفال الآخرين في عصرنا؟
- كيف يمكننا إظهار الامتنان للأشخاص الذين يعانون من عصرنا دون تزويره أو مجرد قول "شكرًا"؟

شجع طفلك على سرد 5 طرق إبداعية لإظهار الامتنان للآخرين في فصولهم. ناقش أهمية الامتنان الحقيقي مقابل شكر غير رسمي.

التعاطف + التعاطف

- لماذا يصعب أحيانًا إظهار التعاطف مع الأطفال في سننا؟
- كيف يمكننا إظهار التعاطف مع الأشخاص الذين لا نتفق معهم بالضرورة؟
- لماذا يتعاطف التعاطف والرحمة معًا؟
- لماذا من الضروري أن يكون كلاهما عند تقديم مساعدة للآخرين؟

تحدث مع طفلك حول إظهار التعاطف مع الآخرين الذين يكافحون معه. شجعهم على إيجاد أرضية مشتركة ، حتى لو لم يكونوا أصدقاء مع الشخص الآخر.

إجرب هذا في المنزل!

كأسرة ، تتبع نومك كل ليلة. بالإضافة إلى ذلك ، تتبع مزاجك عندما تستيقظ في الصباح Is the amount of sleep you are getting enough to leave you feeling refreshed for the day? If not, set a goal to get to bed earlier or start a relaxing routine to wind your body down (bath, reading, calming music, etc.). Sleep is a vital self-care tool to help both our physical and mental health.

سنواصل لطفنا في منهج الفصل الدراسي على مدار العام. يرجى الانضمام إلينا في هذه الرحلة باستخدام هذه النشرة والنشاط المنزلي كوسيلة للتواصل مع طفلك فيما يتعلق بمفهوم الوحدة لدينا. لا تتردد في الاتصال بي بأي أسئلة أو تعليقات ونحن نمضي قدمًا،
بإخلاص،