

Fürsorglich

Dies ist die erste Woche unserer Caring-Einheit. Die Studierenden konzentrieren sich auf die Selbstfürsorge und erforschen die Konzepte der körperlichen und geistigen Selbstfürsorge.

Beginnen Sie die Einheit mit der gesamten Unterrichtsstunde und versuchen Sie dann, im Laufe der Woche mindestens zwei der Mini-Lektionen mit Ihren Schülern zu absolvieren. Jede Minilektion ist darauf ausgelegt, Elemente der Hauptlektion auf neue und ansprechende Weise zu präsentieren.

Hauptlektion

**Ganze
Klassenstunde**
30 Minuten



Verstreute Kategorien zur Selbstfürsorge

In dieser Einheit beschäftigen wir uns mit dem Konzept der Fürsorge. Dieses Wort ist Ihnen zu diesem Zeitpunkt Ihres Lebens nicht fremd; Sie kümmern sich schon seit geraumer Zeit um sich selbst und möglicherweise auch um andere! Für diese Einheit wird Fürsorge als Fürsorge und Fürsorge für uns selbst und die Menschen um uns herum definiert. *(Einzelheiten zu den Lektionen finden Sie auf Seite 2.)*

Mini-Lektionen

Für kleine Gruppen
15 Minuten



Checkliste zur Selbstfürsorge

Teilen Sie die Klasse in Gruppen von 4 bis 6 Personen auf. Lassen Sie jede Gruppe eine Selbstfürsorge-Checkliste für Jugendliche erstellen. Entdecken Sie das Thema der geistigen und körperlichen Selbstfürsorge. Ihre Liste muss mehr als 10 Elemente enthalten, davon mindestens 5 in beiden Kategorien.

Für Partner
15 Minuten



Tägliche Prioritäten

Schreiben Sie mit Ihrem Partner eine Liste mit allem, was Sie heute nach der Schule erledigen müssen. Stellen Sie sicher, dass Sie Hausaufgaben, Hausarbeiten, Familienzeit usw. einbeziehen. Sobald Sie Ihre Listen erstellt haben, gehen Sie noch einmal zurück und stellen Sie sicher, dass Sie in Ihrem Zeitplan Zeit für die Selbstfürsorge haben. Fügen Sie mindestens eine körperliche und geistige Aktivität hinzu, bei der es darum geht, auf sich selbst zu achten.

Für Einzelpersonen
15 Minuten



Beurteilung der Selbstfürsorge

Welchem Bereich der Selbstfürsorge sollten Sie mehr Zeit widmen? Identifizieren Sie diesen Bereich auf einer Karteikarte und schreiben Sie eine positive Aussage, in der Sie sich dazu ermuntern, diesen Bereich täglich zu bearbeiten. Machen Sie auf der Rückseite der Karte 7 Kästchen. Verpflichten Sie sich, diesen Bereich in den nächsten 7 Tagen an 5 Tagen gezielt anzusprechen.



Echtes Leben vs. Medien

Wie kann Technologie Ihre körperliche Selbstfürsorge beeinträchtigen?

Teilen Sie sich in kleine Gruppen auf und finden Sie heraus, wie Technologie die körperliche Aktivität verringern kann. Erstellen Sie ein Poster mit einer Illustration und einem Schlagwort, das den Leser dazu motiviert, körperliche Aktivität **VOR** oder **IN KOMBINATION** mit Technologie zu stellen. Es ist Zeit, aktiv zu sein.

Verstreute Kategorien zur Selbstfürsorge

In dieser Einheit beschäftigen wir uns mit dem Konzept der Fürsorge. Dieses Wort ist Ihnen zu diesem Zeitpunkt Ihres Lebens nicht fremd; Sie kümmern sich schon seit geraumer Zeit um sich selbst und möglicherweise auch um andere! Für diese Einheit wird Fürsorge als Fürsorge und Fürsorge für uns selbst und die Menschen um uns herum definiert.

Zeitraumen der Unterrichtsstunde

30 Minuten

Benötigtes Material

- ☐ Handout für verstreute Kategorien (1 für jede Gruppe)
- ☐ Bleistifte

Standards-Karte

Diese Lektion richtet sich nach den CASEL-Kompetenzen, den National Health Education Standards, den Standards der International Society for Technology in Education (sofern zutreffend) und den Common Core State Standards. Bitte wende dich an die [Standards-Karte](#) für mehr Informationen.

Unterrichtsziel

Die Schüler werden:

- Entdecken Sie, wie sie derzeit sowohl körperlich als auch geistig Selbstfürsorge zeigen
- Erstellen Sie ein persönliches Ziel, um die Selbstfürsorge als Teil ihrer täglichen Routine zu verbessern

Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

Willkommen in der Pflegeeinheit! In dieser Einheit werden wir über eine Reihe von Konzepten im Zusammenhang mit Fürsorge sprechen: Mitgefühl, Empathie und Dankbarkeit. Beginnen wir diese Einheit so, wie wir es mit der Respekt-Einheit getan haben, und schauen wir uns an, wie wir für uns selbst sorgen. Wie sieht Selbstfürsorge für Sie aus? Übung? Planen Sie vorausschauend, damit Sie weniger gestresst sind? Meditation? Gebet? Zeit mit Familie und Freunden? Zum Spaß lesen? Wie sieht es in der Schule aus? Gesund zu Mittag essen? In der Freizeit mit Schülern spazieren gehen? (Verfügt Ihre Schule über ein Wanderprogramm? Wenn nicht, und das stärkt Ihre Selbstfürsorge, könnten Sie vielleicht eines starten!) Wie bei Respekt gilt: Wenn die Schüler nicht sehen, dass wir Selbstfürsorge vorleben, werden sie es nicht selbst tun. Denken Sie also darüber nach, wie Sie Selbstfürsorge in der Schule vorleben können, und nehmen Sie sich dann vor, dies auch tatsächlich zu tun. Teilen Sie den Schülern diese Absicht mit, damit sie wissen, dass Sie sich auf die Praxis der Selbstfürsorge einlassen, so wie Sie sie auch auffordern werden, sich für die Selbstfürsorge zu engagieren.



Aktie

3-5 Protokoll

ICH! In dieser Einheit wenden wir uns dem Konzept der Fürsorge zu. Dieses Wort ist Ihnen zu diesem Zeitpunkt Ihres Lebens nicht fremd; Sie kümmern sich schon seit geraumer Zeit um sich selbst und möglicherweise auch um andere!

Welche grundlegenden Methoden gibt es, um Selbstfürsorge in der Schule zu praktizieren? Bitten Sie die Schüler um Antworten

Da dieses Thema für uns nicht völlig neu ist, werden wir diese Zeit nutzen, um die Bedeutung der Selbstfürsorge und ihre Bedeutung für unsere allgemeine Gesundheit zu besprechen.



Inspirieren

5-7 Minuten

Selbstfürsorge bedeutet, wie wir körperlich, geistig und emotional für uns selbst sorgen. Dazu gehören Grundbedürfnisse wie die Pflege unseres Körpers, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf. Oft denken wir nicht einmal darüber nach, wie sich diese einfachen, alltäglichen Dinge auf unsere geistige oder emotionale Gesundheit auswirken.

Werfen wir einen Blick auf ausreichend Schlaf und welche Auswirkungen er auf den Rest Ihres Lebens hat. Was passiert, wenn Sie eine Nacht lang nicht genug Schlaf bekommen können (oder wollen)? Wie würden Sie sich am nächsten Tag verhalten?

Was passiert, wenn Sie 2-3 Tage lang nicht genug Schlaf haben? Wie könnte sich Ihr Verhalten ändern? Wie würden Sie Ihrer Meinung nach bei einem großen Test oder einem wichtigen Spiel abschneiden?

Ihre Beispiele zeigen einen starken Zusammenhang zwischen körperlicher und geistiger/emotionaler Gesundheit. Das Einzige, was wir vernachlässigt haben, war ein wenig Schlaf, oder? Schlaf ermöglicht es Ihrem Körper jedoch, sich auszuruhen, die Gedanken des Tages zu ordnen und sogar Probleme zu lösen! Schlafmangel verursacht nicht nur schlechte Laune, sondern macht Sie auch ungeschickter und beeinträchtigt Ihre Konzentration und Lernfähigkeit.

Wie Sie bereits an diesem einen Punkt sehen können, ist Selbstfürsorge äußerst wichtig, um gesund zu bleiben und für sich selbst zu sorgen. Du kannst dich nicht gut um andere kümmern, wenn du dich nicht zuerst um dich selbst kümmerst!



Ermächtigen

15 Minuten

Erklären Sie, dass die Klasse nun ein Spiel spielen wird, um verschiedene Möglichkeiten zu erkunden, wie jeder von uns derzeit Selbstfürsorge praktiziert. Teilen Sie Ihre Klasse in Gruppen von 2-3 Personen auf. Überprüfen Sie die Regeln für verstreute Kategorien:

Jedes Paar erhält ein Handout für die verstreuten Kategorien.

Auf Ihrem Board werden 10 verschiedene Kategorien angezeigt. Jede Gruppe hat die gleichen Kategorien.

Ich werde zu Beginn jeder Runde einen bestimmten Buchstaben bekannt geben. Jede Antwort auf Ihrem Board muss mit diesem Buchstaben beginnen. Eigennamen und Personennamen sind nicht erlaubt.

Sie haben 3 Minuten Zeit, um so viele Kategorien wie möglich auf Ihrem Board auszufüllen.

Ihr Ziel ist es, einzigartige Antworten zu finden, die andere nicht haben. Ihre Antworten könnten am Ende albern sein, aber sie müssen auch für die Schule geeignet sein.

Nach jeder Runde gehen wir als ganze Klasse die Antworten durch. Wenn Ihre Antwort in einer anderen Gruppe verwendet wurde, müssen Sie sie streichen.

Nachdem alle Antworten überprüft wurden, zählen Sie die Anzahl der EINZIGARTIGEN Antworten Ihrer Gruppe. Die Gruppe mit der höchsten Zahl gewinnt diese Runde!

Wir werden je nach Zeitmangel 2-3 Runden des Spiels spielen..



Reflektieren

5-7 Minuten

Besprechen Sie in der Klasse, warum Selbstfürsorge manchmal so schwierig sein kann. Beispiele hierfür sind: Wir sind beschäftigt und vergessen uns selbst, wir nehmen uns keine Zeit, uns körperlich UND geistig richtig um uns selbst zu kümmern, wir erkennen den Wert nicht usw.

Verpflichten Sie sich diese Woche, jeden Tag 5 zusätzliche Minuten für SIE aufzuwenden. Sie sind ein wertvolles Mitglied unserer Klasse, Ihrer Familie und unserer Gemeinschaft. Nehmen Sie sich Zeit für sich und berichten Sie uns, wie es sich angefühlt hat, sich bewusst herauszuarbeiten.

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.....

