



Γεια σας Γονείς και Κηδεμόνες,  
Καλώς ήρθατε στο πρόγραμμα σπουδών της Ενότητας 2 της Καλοσύνης μας στην Τάξη! Για τις επόμενες 6 εβδομάδες θα μαθαίνουμε τα πάντα για τη ΦΡΟΝΤΙΔΑ. Θα αφιερώνουμε 30 λεπτά μια φορά την εβδομάδα για το κύριο μάθημά μας, με μερικά μίνι μαθήματα 15 λεπτών που θα είναι πασπαλισμένα όλη την εβδομάδα για να βοηθήσουμε το παιδί σας να εμβαθύνει στην ιδέα. Θα τελειώσουμε την ενότητα με ένα έργο που θα δουλέψουμε όλοι μαζί.

Δεδομένου ότι αυτό το θέμα είναι ήδη γνωστό σε πολλούς από τους μαθητές μας, θα βουτήξουμε βαθύτερα καθώς εξερευνούμε τα ακόλουθα θέματα:

#### ΣΤΟΧΟΙ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗ ΜΟΝΑΔΑ

- ✓ Χρησιμοποιήστε εργαλεία και μεθόδους αυτοφροντίδας για να αυξήσετε αίσθημα αυτοεκτίμησης.
- ✓ Αναπτύξτε τις δεξιότητες της ενσυναίσθησης και της συμπόνιας τόσο για τους ανθρώπους που γνωρίζουν προσωπικά όσο και για τους άλλους εντός της κοινότητάς τους.
- ✓ Εξασκηθείτε και στο να δίνετε και να λαμβάνετε ευγνωμοσύνημέσα από ένα θεμέλιο καλοσύνης.

ΘΕΜΑ	ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΘΑ ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΟΥΜΕ	ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙΣ
<b>Αυτοφροντίδα</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Πόσο σημαντική είναι η φροντίδα του εαυτού σας;</li><li>• Δίνεις μεγάλη προτεραιότητα στη φροντίδα του εαυτού σου κάθε μέρα;</li><li>• Πώς φροντίζετε τον εαυτό σας σε καθημερινή βάση;</li></ul>	Μιλήστε με το παιδί σας για το πόσο σημαντική είναι η αυτοφροντίδα καθώς μεγαλώνετε και το σώμα σας αρχίζει να αλλάζει. Συζητήστε τις συνέπειες της κακής αυτοφροντίδας (τερηδόνα, δερματικά προβλήματα, κ.λπ.)
<b>Ευγνωμοσύνη</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Για τι είστε πιο ευγνώμονες στο σχολείο και στο σπίτι;</li><li>• Πώς δείχνουν τα λόγια και οι πράξεις μας στους άλλους ότι είμαστε ευγνώμονες για το ποιοι είναι και για τι κάνουν για εμάς;</li></ul>	Κάντε μια λίστα με πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες ως οικογένεια ή νοικοκυριό. Μιλήστε με το παιδί σας για το ΠΩΣ δείχνουμε ευγνωμοσύνη με τους ανθρώπους στο σπίτι μας. Προκαλέστε τους να πάνε πέρα από ένα απλό ευχαριστώ.
<b>Συμπόνια</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Πώς σας φαίνεται η συμπόνια;</li><li>• Πώς δείχνουμε συμπόνια στους άλλους τη δική μας ηλικία;</li><li>• Πώς δείχνουμε συμπόνια για ενήλικες που αγωνίζονται;</li></ul>	Μιλήστε με το παιδί σας για άτομα στο σχολείο που μπορεί να δυσκολεύονται. Σκέψου τρόπους με τους οποίους μπορούν να δείξουν συμπόνια για αυτούς.
<b>Ενσυναίσθηση</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Τι είναι η ενσυναίσθηση;</li><li>• Πώς συνδέονται η συμπόνια και η ενσυναίσθηση;</li></ul>	Επιλέξτε κάτι που κυκλοφορεί στις ειδήσεις αυτή τη στιγμή. Πώς μπορούμε να συμπάσχουμε με μερικούς από τους ανθρώπους για τους οποίους ακούμε;

### ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΤΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ!

Ως οικογένεια, δεσμευτείτε να εκφράζετε μια ευγνωμοσύνη φωναχτά κάθε μέρα για μια εβδομάδα. Εάν θέλετε, σημειώστε τις ευχαριστίες σας και αποθηκεύστε τις σε ένα κουτί ή βάζο. Στο τέλος της εβδομάδας, διαβάστε τα όλα μαζί για να τονίσετε μια συνεχή αίσθηση ευγνωμοσύνης για αυτό που έχετε!

Θα συνεχίσουμε το πρόγραμμα σπουδών του Kindness in the Classroom καθ' όλη τη διάρκεια του έτους. Ελάτε μαζί μας σε αυτό το ταξίδι χρησιμοποιώντας αυτό το φυλλάδιο και τη δραστηριότητα στο σπίτι ως τρόπο να συνδεθείτε με το παιδί σας σχετικά με την ιδέα της μονάδας μας. Μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μου για τυχόν ερωτήσεις ή σχόλια καθώς προχωράμε.

Με εκτίμηση,