

Caring



Halo Orang Tua dan Wali,

Selamat datang di Unit 2 Kebaikan kami dalam kurikulum Kelas! Selama 6 minggu ke depan kita akan belajar semua tentang PEDULI. Kami akan mendedikasikan 30 menit seminggu sekali untuk pelajaran utama kami, dengan beberapa pelajaran mini 15 menit yang diberikan sepanjang minggu kami untuk membantu siswa Anda memahami konsep lebih dalam. Kami akan mengakhiri unit ini dengan proyek yang akan kami kerjakan bersama. Karena topik ini mungkin terasa sangat akrab bagi banyak siswa kami tahun ini, kami akan menyelami lebih dalam saat menjelajahi topik berikut:

TUJUAN UNTUK UNIT INI

- ✓ Memanfaatkan alat dan metode perawatan diri untuk meningkatkan harga diri mereka sendiri.
- ✓ Periksa situasi kehidupan mereka saat ini dan sorot area rasa syukur, tidak peduli seberapa kecilnya.
- ✓ Berlatih menunjukkan empati dan kasih sayang yang tulus kepada orang lain dalam komunitas mereka sendiri.

TEMA	PERTANYAAN YANG AKAN KAMI JELAJAHI	BAGAIMANA ANDA BISA MEMBANTU
Perawatan diri	<ul style="list-style-type: none"> • Seberapa penting perawatan diri Anda sendiri? • Seperti apa perawatan diri mental itu? • Mengapa tidur begitu penting? 	Bicaralah dengan siswa Anda tentang pentingnya kesehatan mental sebagai bentuk perawatan diri. Perawatan diri lebih dari sekadar bangun dan berpakaian. Tekankan pentingnya tidur yang benar dan bagaimana hal itu memengaruhi bagian lain dari kehidupan kita.
Rasa syukur	<ul style="list-style-type: none"> • Bagaimana kata-kata dan tindakan kita menunjukkan rasa terima kasih untuk anak-anak lain seusia kita? • Bagaimana kita bisa menunjukkan rasa terima kasih kepada orang-orang seusia kita tanpa berpura-pura atau sekadar mengucapkan “terima kasih”? 	Dorong anak Anda untuk membuat daftar 5 cara kreatif untuk menunjukkan rasa terima kasih kepada orang lain di kelas mereka. Diskusikan pentingnya rasa terima kasih yang tulus versus terima kasih biasa.
Kasih sayang + Empati	<ul style="list-style-type: none"> • Mengapa terkadang sulit untuk menunjukkan kasih sayang kepada anak-anak seusia kita? • Bagaimana kita menunjukkan belas kasih kepada orang yang belum tentu kita setuju? • Mengapa empati dan welas asih berjalan seiring? • Mengapa perlu memiliki keduanya saat menawarkan bantuan kepada orang lain? 	Bicaralah dengan anak Anda tentang menunjukkan kasih sayang kepada orang lain yang sedang bergumul dengannya. Dorong mereka untuk menemukan kesamaan, bahkan jika mereka tidak berteman dengan orang lain.

COBA INI DI RUMAH!

Sebagai rumah tangga, lacak tidur Anda setiap malam. Selain itu, lacak suasana hati Anda saat bangun di pagi hari. Apakah jumlah tidur yang Anda dapatkan cukup untuk membuat Anda merasa segar sepanjang hari? Jika tidak, tetapkan tujuan untuk tidur lebih awal atau memulai rutinitas santai untuk menenangkan tubuh Anda (mandi, membaca, musik yang menenangkan, dll.). Ini dapat membantu Anda tertidur lebih cepat! Tidur adalah alat perawatan diri yang vital untuk membantu kesehatan fisik dan mental kita.

Kami akan melanjutkan Kebaikan kami dalam kurikulum Kelas sepanjang tahun. Silakan bergabung dengan kami dalam perjalanan ini menggunakan selebaran ini dan aktivitas di rumah sebagai cara untuk terhubung dengan anak Anda terkait konsep unit kami. Jangan ragu untuk menghubungi saya dengan pertanyaan atau komentar apa pun saat kami bergerak maju.
Sungguh-sungguh,