

# Merawat

Ini adalah minggu pertama unit perawatan kami. Siswa akan fokus pada perawatan diri dan mengeksplorasi konsep perawatan diri fisik dan mental.

Mulailah unit dengan pelajaran seluruh kelas dan kemudian targetkan untuk menyelesaikan setidaknya dua pelajaran mini dengan siswa Anda sepanjang minggu. Setiap pelajaran mini dirancang untuk menyajikan unsur pelajaran utama dengan cara yang baru dan menarik.

## Pelajaran Utama

**Pelajaran Seluruh Kelas**  
30 menit



### 20 Pertanyaan

Ini adalah minggu pertama unit Caring kami. Siswa akan fokus pada perawatan diri dan mengeksplorasi konsep perawatan diri fisik dan mental. *(Lihat halaman 2 untuk rincian pelajaran.)*

## Pelajaran Mini

**Untuk Grup Kecil**  
15 menit



### Rumah vs. Sekolah

Bagilah kelas menjadi kelompok-kelompok beranggotakan 6-8 orang. Mintalah setiap kelompok membuat T-chart yang membandingkan cara mereka mempraktikkan perawatan diri di rumah dan sekolah, bagikan dengan kelas, dan buat daftar induk. Jika perlu, lakukan beberapa hal pertama bersama-sama sebagai satu kelas. Contohnya termasuk: Saya mempraktikkan self-talk positif selama ujian, saya mencuci pakaian di rumah, dll.

**Untuk Mitra**  
15 menit



### Meningkatkan Perawatan Diri

Dengan pasangan Anda, diskusikan satu cara untuk meningkatkan perawatan diri Anda sendiri. Ini bisa berupa fisik, mental, emosional, dll. Jika ada waktu, tulis jawaban Anda di kartu indeks untuk membantu Anda mengingatnya setiap hari!

**Untuk Individu**  
15 menit



### Pemeriksaan Perawatan Diri

Berapa banyak waktu yang Anda habiskan untuk Anda? Berapa banyak waktu yang didedikasikan untuk penampilan fisik dan berapa banyak emosional, spiritual, dan atau mental? Apa yang dapat Anda lakukan untuk meningkatkan kepedulian terhadap diri sendiri tanpa terlalu berfokus pada pendapat orang lain tentang Anda?

**Berfokus pada Teknologi**  
15 menit



### Pelacak Waktu Digital

Berapa banyak waktu yang Anda habiskan untuk berinteraksi dengan media, TV, musik, online, dan di ponsel Anda? Menggunakan pelacak yang disediakan, ambil inventaris media ini untuk menilai penggunaan media rata-rata Anda dalam satu minggu. Bagikan jawaban Anda dengan kelas. Jika waktu memungkinkan, buat grafik penggunaan media rata-rata selama seminggu. Tetapkan sasaran untuk mengurangi penggunaan Anda sebesar

10% minggu ini. (Catatan: jika Anda tidak memiliki akses online, lacak waktu Anda dengan musik dan TV dan buat tujuan dari itu). Tautan untuk opsi aplikasi ponsel: <https://www.sheknows.com/living/articles/955407/programs-that-limit-your-time-on-social-media>

kelas 8

Pelajaran Seluruh Kelompok

## 20 Pertanyaan

Ini adalah minggu pertama unit Caring kami. Siswa akan fokus pada perawatan diri dan mengeksplorasi konsep perawatan diri fisik dan mental.

### Jangka Waktu Pelajaran

30 menit

### Bahan yang Dibutuhkan

- ☐ Buzzer (atau item pensinyalan lainnya) untuk setiap grup
- ☐ Pensil
- ☐ Kartu indeks

### Peta Standar

Pelajaran ini sejalan dengan Kompetensi CASEL, Standar Pendidikan Kesehatan Nasional, Masyarakat Internasional untuk Teknologi dalam Standar Pendidikan, bila berlaku, dan Standar Negara Inti Umum. Silakan merujuk ke [Peta Standar](#) untuk informasi lebih lanjut.

### Tujuan Pelajaran

Siswa akan:

- Jelajahi bagaimana mereka saat ini menunjukkan perawatan diri baik secara fisik maupun mental.
- Buat tujuan pribadi untuk meningkatkan perawatan diri sebagai bagian dari rutinitas harian mereka

### Koneksi Guru / Perawatan Diri

Selamat datang di Unit Perawatan! Dalam unit ini kita akan berbicara tentang sejumlah konsep yang berkaitan dengan kepedulian: welas asih, empati, dan syukur. Mari kita mulai unit ini seperti yang kita lakukan pada unit Menghormati dan lihat bagaimana kita merawat diri kita sendiri. Seperti apa perawatan diri bagi Anda? Latihan? Merencanakan ke depan agar Anda tidak terlalu stres? Meditasi? Doa? Waktu bersama keluarga dan teman? Membaca untuk bersenang-senang? Seperti apa penampilannya di sekolah? Makan siang yang sehat? Berjalan dengan siswa selama periode bebas? (Apakah sekolah Anda memiliki program jalan kaki? Jika tidak dan ini memicu perawatan diri Anda, mungkin Anda dapat memulainya!) Seperti rasa hormat, jika siswa tidak melihat kami mencontohkan perawatan diri, mereka tidak akan melakukannya sendiri. Jadi, pikirkan tentang bagaimana Anda dapat mencontohkan perawatan diri di sekolah dan kemudian menetapkan niat untuk benar-benar melakukannya. Komunikasikan niat ini dengan siswa sehingga mereka tahu bahwa Anda terlibat dalam praktik perawatan diri seperti Anda akan meminta mereka untuk terlibat dalam perawatan diri.



### Membagikan

3-5 menit

Dalam unit ini, kita beralih ke konsep kepedulian. Kata ini tidak asing bagi Anda pada saat ini dalam hidup Anda; Anda telah merawat diri sendiri dan orang lain selama beberapa waktu! Untuk unit ini, kepedulian didefinisikan sebagai memberikan perhatian dan menunjukkan kepedulian terhadap diri sendiri dan orang-orang di sekitar kita.

Apa arti perawatan diri bagi Anda? Undang tanggapan siswa.





## Mengilhami

4-6 menit

Karena topik ini tidak sepenuhnya baru bagi kita, kita akan menggunakan waktu ini untuk membahas pentingnya self-talk dan betapa pentingnya hal itu bagi kesehatan kita secara keseluruhan.

Saat kita mengakhiri pengalaman sekolah menengah kita dan bersiap untuk transisi ke sekolah menengah, penting untuk memahami peran self-talk dalam keseluruhan sikap dan pengalaman hidup kita setiap hari. Self-talk mungkin terdengar canggung saat pertama kali mendengar istilah tersebut. Apakah orang benar-benar "berbicara" dengan diri mereka sendiri? Jawaban sederhana adalah YA. Banyak orang bahkan tidak menyadari bahwa pikiran mereka berpengaruh pada bagaimana mereka merasakan, bertindak, dan menjalani kehidupan sehari-hari. Namun, kita sebenarnya mengatakan hal-hal positif dan negatif pada diri kita sendiri sepanjang hari! Untuk membantu Anda memahami seperti apa ini, mari jelajahi contoh umum yang sering kali menghasilkan self-talk.

Pikirkan kembali saat pertama kali Anda menghadapi ketakutan besar terhadap diri Anda. Pikirkan kembali kecemasan yang Anda rasakan. Anda bahkan mungkin merasa sedikit panik dan takut. Menghadapi ketakutan adalah tantangan besar, bahkan sebagai orang dewasa. Ketika Anda memiliki kecemasan dan ketakutan yang menumpuk, pikiran Anda akan berbicara kepada Anda. Jenis self-talk yang Anda hasilkan bergantung pada apakah fokus Anda positif atau negatif. Jika Anda melakukan aktivitas itu dengan ketakutan dan kecemasan sebagai pemimpin pikiran Anda, self-talk Anda kemungkinan besar negatif: "Saya tidak bisa melakukan ini!", "Ini terlalu menakutkan/sulit bagi saya!", atau, "Aku mungkin juga menyerah. Saya tidak akan pernah mengatasi rasa takut ini!" Apakah salah satu dari percakapan ini bagi Anda terdengar agak familiar? Ini semua adalah contoh self-talk negatif. Saat kita fokus pada hal negatif, otak kita berjuang untuk menemukan hal positif dan itu mengubah cara kita mendekati berbagai hal di zaman kita. Ketika kita terus berpikir negatif, otak kita sebenarnya SECARA FISIK berubah seiring waktu dan pikiran negatif itu menjadi bawaan kita. Kita belajar untuk mengharapkan yang terburuk dan self-talk kita hampir selalu negatif.

Kembali ke contoh kami dalam menghadapi rasa takut yang Anda miliki. Pikirkan kembali kecemasan dan kepanikan yang awalnya Anda rasakan. Saat Anda mengalihkan fokus dari negatif ke positif, self-talk Anda juga akan berubah. Jika Anda melakukan aktivitas itu dengan rasa takut, cemas, DAN energi untuk mengatasi emosi ini, self-talk Anda akan mencerminkan bahwa: "Saya akan melakukan ini, meskipun itu menakutkan saya!", "Ini sangat sulit, tetapi saya akan melakukannya terus mencoba!", dan, "Saya sudah sejauh ini, sebaiknya saya teruskan!" Semua ini adalah contoh self-talk positif di tengah situasi yang sulit. Pembicaraan diri yang positif mengarah pada interaksi positif dalam hidup Anda, yang pada gilirannya meningkatkan interaksi positif Anda dengan orang lain ketika mereka mungkin negatif!

Ingat, apa yang Anda pikirkan memengaruhi perasaan Anda, yang pada akhirnya memengaruhi bagaimana hari Anda akan berjalan. Anda tidak dapat mengontrol semua yang ada di sekitar Anda, tetapi Anda dapat mengontrol pikiran dan reaksi Anda terhadap hal-hal tersebut!



## Memberdayakan

15 menit

Jelaskan bahwa kelas sekarang akan memainkan sebuah permainan untuk berlatih menggunakan self-talk dalam berbagai situasi yang kita hadapi sepanjang rutinitas kita sehari-hari. Bagilah kelas Anda menjadi 3 tim. Sediakan bel, pemukul lalat, atau barang lain untuk setiap tim yang dapat mereka gunakan untuk “berdengung” dengan jawaban yang benar. Tinjau aturan permainan:

- Kami akan memainkan versi 20 pertanyaan.
- Guru akan mengajukan pertanyaan tentang self-talk.
- Tugas tim Anda adalah memberikan contoh self-talk positif yang dapat digunakan untuk menjawab pertanyaan ini.
- Contoh: “Apa yang dapat kamu katakan jika kamu akan memberikan presentasi di kelas dan kamu gugup?” Jawaban potensialnya adalah, “Kamu punya ini; bangunlah dan guncangkan presentasi ini!”
- Setiap orang dari tim Anda akan bergilir dan memiliki kesempatan untuk menjadi pemimpin dan memberikan jawaban untuk setiap pertanyaan.
- Tim yang menjawab pertanyaan terlebih dahulu mendapat 3 poin.
- Jika jawaban tim pertama tidak diterima, atau mereka kehabisan waktu setelah masuk, guru akan mengizinkan dua tim lainnya untuk menjawab. Setiap jawaban kemudian bernilai 1 poin.
- Tim dengan poin terbanyak menang! (Anda tidak perlu memberikan poin jika Anda memiliki kelas yang terlalu kompetitif.)

20 Pertanyaan Bicara Sendiri:

- 1) Apa yang dapat Anda katakan pada diri sendiri ketika Anda bangun terlambat ke sekolah?
- 2) Apa yang dapat Anda katakan kepada diri sendiri ketika Anda menyadari bahwa Anda lupa mengerjakan PR matematika?
- 3) Apa yang dapat Anda katakan kepada diri sendiri ketika Anda naik bus dan sahabat Anda tidak ada?
- 4) Apa yang dapat Anda katakan pada diri sendiri saat melihat jerawat baru saat bersiap-siap ke sekolah?
- 5) Apa yang dapat Anda katakan pada diri sendiri ketika Anda akan memberikan presentasi dan Anda sangat gugup?
- 6) Apa yang bisa Anda katakan pada diri sendiri saat Anda berjalan di depan seluruh ruang makan siang?
- 7) Apa yang dapat Anda katakan kepada diri sendiri ketika Anda yang terakhir dipilih di P.E.?
- 8) Apa yang dapat Anda katakan kepada diri sendiri ketika Anda mendapatkan kertas kembali dan nilainya lebih rendah dari yang Anda harapkan?
- 9) Apa yang dapat Anda katakan kepada diri sendiri ketika Anda bekerja dengan mitra yang tidak mendukung proyek?
- 10) Apa yang dapat Anda katakan kepada diri sendiri ketika Anda melihat Anda mengenakan kemeja yang sama dengan orang lain?
- 11) Apa yang dapat Anda katakan kepada diri sendiri ketika Anda menyadari bahwa Anda tidak punya teman saat makan siang hari ini?
- 12) Apa yang dapat Anda katakan kepada diri sendiri ketika Anda kehabisan waktu untuk ujian dan Anda tidak menyelesaikan semua soal?

- 13) Apa yang dapat Anda katakan pada diri sendiri ketika Anda memberikan jawaban kepada guru di depan kelas dan itu salah?
- 14) Apa yang dapat Anda katakan kepada diri sendiri ketika Anda mencoba untuk berbicara dengan cowok/cewek baru dan mereka mengabaikan Anda?
- 15) Apa yang dapat Anda katakan kepada diri sendiri ketika seorang pengganggu menggoda Anda tentang potongan rambut baru Anda?
- 16) Apa yang dapat Anda katakan kepada diri sendiri ketika Anda merasa kesepian atau tersisih?
- 17) Apa yang dapat Anda katakan kepada diri sendiri ketika Anda tidak diundang ke pesta yang akan dihadiri semua teman Anda?
- 18) Apa yang dapat Anda katakan kepada diri sendiri ketika Anda mendapat masalah karena sesuatu yang saudara kandung lakukan?
- 19) Apa yang dapat Anda katakan kepada diri sendiri ketika Anda meminta maaf kepada seorang teman dan mereka memutuskan untuk tidak menerima permintaan maaf Anda?
- 20) Apa yang dapat Anda katakan kepada diri sendiri ketika Anda melihat noda besar pada mantel Anda saat Anda pergi ke sekolah?



## Mencerminkan

5-7 menit

Sediakan kartu indeks untuk setiap orang. Mintalah mereka menulis 3-5 hal positif yang dapat mereka katakan kepada diri mereka sendiri setiap hari setelah bangun tidur untuk mengatur suasana hari mereka. Dorong mereka untuk membawa pulang kartu mereka dan menempelkannya di kamar mandi atau di samping tempat tidur mereka dan latih kegiatan ini setiap hari setiap hari dalam minggu ini. Pembicaraan diri yang positif adalah pembentukan kebiasaan jika Anda melakukannya setiap hari!