

# Premuroso

Questa è la prima settimana della nostra unità Caring. Gli studenti si concentreranno sulla cura di sé ed esploreranno i concetti di cura di sé sia fisica che mentale.

Inizia l'unità con l'intera lezione di classe e poi mira a completare almeno due delle mini lezioni con i tuoi studenti durante la settimana. Ogni mini lezione è progettata per presentare elementi della lezione principale in modi nuovi e coinvolgenti.

## Lezione principale

**Lezione di tutta la classe**  
30 minuti



### Categorie sparse per la cura di sé

In questa unità, passiamo al concetto di cura. Questa parola non ti è sconosciuta a questo punto della tua vita; ti prendi cura di te stesso e forse degli altri da un bel po' di tempo! Per questa unità, la cura è definita come fornire assistenza e mostrare preoccupazione sia per noi stessi che per coloro che ci circondano. (Vedere pagina 2 per i dettagli della lezione.)

## Mini lezioni

**Per piccoli gruppi**  
15 minuti



### Lista di controllo per la cura di sé

Dividi la classe in gruppi di 4-6. Chiedi a ogni gruppo di creare una lista di controllo per la cura di sé per gli adolescenti. Esplora l'argomento della cura di sé sia mentale che fisica. Il tuo elenco deve contenere più di 10 elementi con almeno 5 in entrambe le categorie.

**Per i partner**  
15 minuti



### Priorità quotidiane

Con il tuo partner, scrivi un elenco di tutto ciò che devi realizzare oggi dopo la scuola. Assicurati di includere i compiti, le faccende domestiche, il tempo per la famiglia, ecc. Una volta che hai le tue liste a posto, torna indietro e assicurati di avere tempo per la cura di te stesso nel tuo programma. Aggiungi almeno un'attività fisica e mentale che si concentri sulla cura di te stesso.

**Per gli individui**  
15 minuti



### Valutazione della cura di sé

Qual è un'area della cura di sé su cui devi dedicare più tempo? Su una scheda, identifica quell'area e scrivi una dichiarazione positiva incoraggiandoti a completarla ogni giorno. Sul retro della carta, fai 7 scatole. Impegnati a scegliere come target quest'area 5 dei prossimi 7 giorni.

**Incentrato sulla tecnologia**  
15 minuti



### Vita reale contro media

In che modo la tecnologia può interferire con la cura di sé fisica? Dividetevi in piccoli gruppi e identificate un modo in cui la tecnologia può ridurre l'attività fisica. Crea un poster con un'illustrazione e uno slogan che motivi il lettore a mettere l'attività fisica PRIMA o IN COMBINAZIONE con la tecnologia. È tempo di essere attivi.

# Categorie sparse per la cura di sé

In questa unità, passiamo al concetto di cura. Questa parola non ti è sconosciuta a questo punto della tua vita; ti prendi cura di te stesso e forse degli altri da un bel po' di tempo! Per questa unità, la cura è definita come fornire assistenza e mostrare preoccupazione sia per noi stessi che per coloro che ci circondano.

**Orario della lezione**

30 minuti

**Materiali richiesti**

- ☐ Dispensa sulle categorie sparse (1 per ogni gruppo)
- ☐ Matite

**Mappa degli standard**

Questa lezione è in linea con le competenze CASEL, gli standard di educazione sanitaria nazionale, gli standard dell'International Society for Technology in Education, se applicabili, e gli standard comuni di base dello stato. Si prega di fare riferimento al [Mappa degli standard](#) per maggiori informazioni.

**Obiettivo della lezione**

Gli studenti:

- Scopri come attualmente dimostrano la cura di sé sia in modo fisico che mentale
- Creare un obiettivo personale per aumentare la cura di sé come parte della loro routine quotidiana

**Connessione insegnante / cura di sé**

Benvenuti all'Unità di cura! In questa unità parleremo di una serie di concetti relativi alla cura: compassione, empatia e gratitudine. Iniziamo questa unità come abbiamo fatto con l'unità Rispetto e guardiamo a come ci prendiamo cura di noi stessi. Che aspetto ha per te la cura di te stesso? Esercizio? Pianificare in anticipo in modo da essere meno stressati? Meditazione? Preghiera? Tempo con la famiglia e gli amici? Leggere per divertimento? Com'è a scuola? Mangiare un pranzo sano? Camminare con gli studenti durante un periodo libero? (La tua scuola ha un programma di camminata? In caso contrario e questo alimenta la tua cura di sé, forse potresti avviarne uno!) Come il rispetto, se gli studenti non ci vedono modellare la cura di sé, non lo faranno da soli. Quindi, pensa a come puoi modellare la cura di te stesso a scuola e poi stabilisci l'intenzione di farlo davvero. Comunica questa intenzione agli studenti in modo che sappiano che ti stai impegnando nella pratica della cura di sé proprio come chiederesti loro di impegnarsi nella cura di sé.



## Condividere

3-5 minuti

!On questa unità passiamo al concetto di prendersi cura. Questa parola non ti è sconosciuta a questo punto della tua vita; ti prendi cura di te stesso e forse degli altri da un bel po' di tempo!

Quali sono alcuni modi di base in cui pratichi la cura di te stesso a scuola?  
Invita le risposte degli studenti

Poiché questo argomento non è completamente nuovo per noi, useremo questo tempo per discutere dell'importanza della cura di sé e di quanto sia vitale per la nostra salute generale.



## Ispirare

5-7 minuti

La cura di sé è il modo in cui ci prendiamo cura di noi stessi fisicamente, mentalmente ed emotivamente. Ciò include bisogni di base come prendersi cura del proprio corpo, mangiare sano e dormire a sufficienza. Spesso non pensiamo nemmeno a come quelle cose semplici e quotidiane influenzino la nostra salute mentale o emotiva.

Diamo un'occhiata a come dormire a sufficienza e all'effetto che ha sul resto della tua vita. Cosa succede quando non riesci (o scegli di non farlo) a dormire a sufficienza per una notte? Come potresti comportarti il giorno dopo? Cosa succede se passi 2-3 giorni senza dormire a sufficienza? Come potrebbe cambiare il tuo comportamento? Come pensi che faresti in un test importante o in una partita importante?

I tuoi esempi mostrano una forte connessione tra salute fisica e mentale/emotiva. Tutto ciò che abbiamo trascurato è stato dormire un po', giusto? Tuttavia, il sonno consente al tuo corpo di riposare, organizzare i pensieri della giornata e persino risolvere i problemi! La mancanza di sonno provoca non solo irritabilità, ma rende anche più goffi e toglie concentrazione e capacità di apprendimento.

Come puoi vedere solo da quest'area, la cura di sé è estremamente importante per aiutarti a rimanere in salute e prenderti cura di te stesso. Non puoi prenderti cura degli altri molto bene se prima non ti prendi cura di te!



## Potenziare

15 minuti

Spiega che la classe ora farà un gioco per esplorare i diversi modi in cui ciascuno di noi pratica attualmente la cura di sé. Dividi la tua classe in gruppi di 2-3.

Rivedi le regole per le categorie sparse:

Ogni coppia riceverà un volantino di categorie sparse.

Vedrai 10 diverse categorie sulla tua scheda. Ogni gruppo ha le stesse categorie.

Annuncerò una lettera specifica all'inizio di ogni round. Ogni risposta sulla tua lavagna deve iniziare con questa lettera. Non sono ammessi nomi propri e nomi di persone.

Avrai 3 minuti per compilare quante più categorie possibili sulla tua bacheca.

Il tuo obiettivo è trovare risposte uniche che gli altri non hanno. Le tue risposte potrebbero finire per essere sciocche, ma devono essere appropriate anche per la scuola.

Dopo ogni round, esamineremo le risposte come un'intera classe. SE la tua risposta è stata utilizzata in un altro gruppo, devi cancellarla.

Dopo che tutte le risposte sono state esaminate, conta il numero di risposte UNICHE del tuo gruppo. Il gruppo con il numero più alto vince quel round!

Giocheremo 2-3 round del gioco a seconda dei limiti di tempo..



## Riflettere

5-7 minuti

Come classe, discutete perché a volte la cura di sé può essere così difficile. Gli esempi includono: ci diamo da fare e dimentichiamo noi stessi, non troviamo il tempo per prenderci cura di noi stessi fisicamente E mentalmente, non ne vediamo il valore, ecc.

Questa settimana, impegnati a dedicare 5 minuti in più ogni giorno a TE. Sei un membro prezioso della nostra classe, della tua famiglia e della nostra comunità. Prenditi del tempo per te e riferiscici come ci si sente a ritagliarsi consapevolmente il tempo.

Remember! All your answers must begin with the same letter!

\_\_\_\_\_ Round 1 Letter

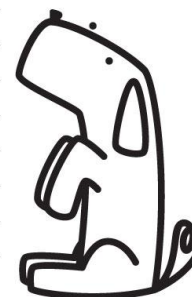
- One way to show self-care.....
- One way to show self-care in my appearance.....
- One way to show self-care in my eating habits.....
- One way to show self-care in my hygiene.....
- One way I take care of myself before bed.....
- One way I take care of myself at school.....
- One way to make yourself 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.....

