

Caring



Hallo ouders en verzorgers,
Welkom bij deel 2 van ons curriculum Vriendelijkheid in de klas!
De komende 6 weken leren we alles over CARING. We besteden eenmaal per week 30 minuten aan onze hoofdles, met een paar minilessen van 15 minuten verspreid over de week om uw kind te helpen het concept verder uit te diepen. We sluiten de unit af met een project waar we allemaal samen aan gaan werken.

Aangezien dit onderwerp al bij veel van onze studenten bekend is, gaan we dieper in op de volgende onderwerpen:

DOELEN VOOR DEZE UNIT

- ✓ Gebruik hulpmiddelen en methoden voor zelfzorg om te vergroten een gevoel van eigenwaarde.
- ✓ Ontwikkel de vaardigheden van empathie en mededogen voor zowel mensen die ze persoonlijk kennen als anderen binnen hun gemeenschap.
- ✓ Oefen zowel het geven als het ontvangen van dankbaarheid door een stichting van vriendelijkheid.

ONDERWERP	VRAGEN DIE WE ZULLEN ONTDEKKEN	HOE JE KAN HELPEN
Zelfzorg	<ul style="list-style-type: none">• Hoe belangrijk is je eigen zelfzorg?• Vind je het belangrijk om elke dag voor jezelf te zorgen?• Hoe zorg jij dagelijks voor jezelf?	Praat met uw kind over hoe belangrijk zelfzorg is naarmate u ouder wordt en uw lichaam begint te veranderen. Bespreek de gevolgen van slechte zelfzorg (gaatjes, huidproblemen etc.)
Dankbaarheid	<ul style="list-style-type: none">• Waar ben je het meest dankbaar voor op school en thuis?• Hoe laten onze woorden en daden anderen zien dat we dankbaar zijn voor wie ze zijn en wat doen ze voor ons?	Maak een lijst met dingen waar je als gezin of huishouden dankbaar voor bent. Praat met uw kind over HOE we dankbaarheid tonen aan de mensen in ons huis. Daag ze uit om verder te gaan dan een simpel bedankje.
Medeleven	<ul style="list-style-type: none">• Hoe ziet compassie er voor jou uit?• Hoe tonen we compassie voor anderen onze eigen leeftijd?• Hoe tonen we compassie voor volwassenen die het moeilijk hebben?	Praat met uw kind over mensen op hun school die het misschien moeilijk hebben. Brainstorm over manieren waarop ze medeleven met hen kunnen tonen.
Empathie	<ul style="list-style-type: none">• Wat is empathie?• Hoe zijn compassie en empathie met elkaar verbonden?	Kies iets dat momenteel in het nieuws is. Hoe kunnen we ons inleven in sommige mensen over wie we horen?

PROBEER DIT THUIS!

Neem als gezin een toezegging om een week lang elke dag hardop één dankbaarheid uit te spreken. Schrijf desgewenst je dankbaarheid op en bewaar ze in een doosje of pot. Lees ze aan het einde van de week allemaal samen om een voortdurend gevoel van dankbaarheid te benadrukken voor wat je hebt!

We zetten het programma Vriendelijkheid in de klas het hele jaar door. Ga alsjeblieft met ons mee op deze reis en gebruik deze hand-out en de thuisactiviteit als een manier om contact te maken met je kind over ons eenheidsconcept. Neem gerust contact met me op als we verder gaan met vragen of opmerkingen.

Eerlijk,