

Zorgzaam

Dit is de eerste week van onze zorgenheid. Studenten zullen zich concentreren op zelfzorg en de concepten van zowel fysieke als mentale zelfzorg verkennen.

Begin de module met de les voor de hele klas en streef er vervolgens naar om gedurende de week ten minste twee van de minilessen met uw leerlingen te volgen. Elke miniles is ontworpen om elementen van de hoofdles op nieuwe en boeiende manieren te presenteren.

Belangrijkste les

Hele klas les
30 minuten



Zelfzorg verspreide categorieën

In deze unit gaan we verder met het begrip zorg. Dit woord is je op dit punt in je leven niet onbekend; je zorgt al geruime tijd voor jezelf en mogelijk voor anderen! Voor deze eenheid wordt zorgzaamheid gedefinieerd als zorg verlenen en zorg tonen voor zowel onszelf als de mensen om ons heen. (Zie pagina 2 voor lesdetails.)

Mini lessen

Voor kleine groepen
15 minuten



Checklist voor zelfzorg

Verdeel de klas in groepjes van 4-6. Laat elke groep een zelfzorgchecklist voor tieners maken. Verken het onderwerp van zowel mentale als fysieke zelfzorg. Uw lijst moet 10+ items bevatten met ten minste 5 onder beide categorieën.

Voor Partners
15 minuten



Dagelijkse prioriteiten

Maak samen met je partner een lijst met alles wat je vandaag na school moet doen. Zorg ervoor dat je huiswerk, klusjes, tijd voor het gezin, enz. opneemt. Zodra je je lijsten op hun plaats hebt, ga je terug en zorg je ervoor dat je tijd voor zelfzorg in je schema hebt. Voeg ten minste één fysieke en mentale activiteit toe die gericht is op het zorgen voor jezelf.

Voor individuen
15 minuten



Beoordeling van zelfzorg

Wat is een gebied van zelfzorg waar je meer tijd aan moet besteden? Identificeer dat gebied op een indexkaart en schrijf een positieve verklaring waarin u uzelf aanmoedigt om het dagelijks in te vullen. Maak op de achterkant van de kaart 7 vakjes. Beloof u dit gebied 5 van de volgende 7 dagen te targeten.

Technologiegericht
15 minuten



Het echte leven versus de media

Hoe kan technologie je fysieke zelfzorg verstoren? Verdeel de deelnemers in kleine groepjes en zoek een manier waarop technologie fysieke activiteit kan verminderen. Maak een poster met een illustratie en slogan die de lezer motiveert om fysieke activiteit VOOR of IN COMBINATIE met technologie te plaatsen. Het is tijd om actief te zijn.

Zelfzorg verspreide categorieën

In deze unit gaan we verder met het begrip zorg. Dit woord is je op dit punt in je leven niet onbekend; je zorgt al geruime tijd voor jezelf en mogelijk voor anderen! Voor deze eenheid wordt zorgzaamheid gedefinieerd als zorg verlenen en zorg tonen voor zowel onszelf als de mensen om ons heen.

Tijdschema van de les

30 minuten

Benodigde materialen

- ☐ Verspreide categorieën hand-out (1 voor elke groep)
- ☐ Potloden

Normen kaart

Deze les sluit aan bij CASEL-competenties, National Health Education Standards, International Society for Technology in Education Standards, indien van toepassing, en Common Core State Standards. Raadpleeg de Normen kaart voor meer informatie.

Lesdoel

Studenten zullen:

- Ontdek hoe ze momenteel blijf geven van zelfzorg, zowel fysiek als mentaal
- Stel een persoonlijk doel op voor meer zelfzorg als onderdeel van hun dagelijkse routine

Leraarverbinding / zelfzorg

Welkom bij de zorgenheid! In deze unit zullen we het hebben over een aantal concepten die verband houden met zorgzaamheid: compassie, empathie en dankbaarheid. Laten we dit hoofdstuk beginnen zoals we het hoofdstuk Respect hebben gedaan en kijken hoe we voor onszelf zorgen. Hoe ziet zelfzorg er voor jou uit? Oefening? Vooruit plannen zodat je minder gestrest bent? Meditatie? Gebed? Tijd met familie en vrienden? Lezen voor de lol? Hoe ziet het eruit op school? Gezond lunchen? Wandelen met studenten tijdens een vrije periode? (Heeft uw school een wandelprogramma? Als dit niet het geval is en dit voedt uw zelfzorg, kunt u er misschien een starten!) Net als respect, als studenten ons niet zien als model voor zelfzorg, zullen ze het zelf niet doen. Denk dus na over hoe je zelfzorg op school kunt modelleren en zet vervolgens een intentie om het ook daadwerkelijk te doen. Communiceer deze intentie met de leerlingen, zodat ze weten dat je aan zelfzorg doet, net zoals je ze gaat vragen om aan zelfzorg te doen.



Deel

3-5 minuten

In deze unit gaan we verder met het begrip zorg. Dit woord is je op dit punt in je leven niet onbekend; je zorgt al geruime tijd voor jezelf en mogelijk voor anderen!

Wat zijn enkele basismanieren waarop u op school aan zelfzorg doet? Nodig reacties van leerlingen uit

Aangezien dit onderwerp niet helemaal nieuw voor ons is, zullen we deze tijd gebruiken om het belang van zelfzorg en hoe belangrijk het is voor onze algehele gezondheid te bespreken.



Inspireren

5-7 minuten

Zelfzorg is hoe we fysiek, mentaal en emotioneel voor onszelf zorgen. Dit omvat basisbehoeften zoals zorg voor ons lichaam, gezond eten en voldoende slaap krijgen. Vaak staan we er niet eens bij stil hoe die simpele, alledaagse dingen onze mentale of emotionele gezondheid beïnvloeden.

Laten we eens kijken naar voldoende slaap krijgen en het effect dat dit heeft op de rest van je leven. Wat gebeurt er als je niet in staat bent (of ervoor kiest om niet) genoeg slaap te krijgen voor één nacht? Hoe zou je je de volgende dag gedragen?

Wat gebeurt er als je 2-3 dagen te weinig slaapt? Hoe zou je gedrag kunnen veranderen? Hoe denk je dat je het zou doen bij een grote test of bij een belangrijke wedstrijd?

Uw voorbeelden laten een sterk verband zien tussen fysieke en mentale/emotionele gezondheid. Het enige dat we verwaarloosden was een beetje slapen, toch? Door te slapen kan je lichaam echter rusten, gedachten van de dag ordenen en zelfs problemen oplossen! Gebrek aan slaap veroorzaakt niet alleen chagrijnigheid, maar maakt je ook onhandiger en neemt je focus en leervermogen weg.

Zoals je alleen vanuit dit ene gebied kunt zien, is zelfzorg buitengewoon belangrijk om je te helpen gezond te blijven en voor jezelf te zorgen. Je kunt niet goed voor anderen zorgen als je niet eerst om jezelf geeft!



Machtigen

15 minuten

Leg uit dat de klas nu een spel gaat spelen om verschillende manieren te ontdekken waarop ieder van ons momenteel aan zelfzorg doet. Verdeel je klas in groepjes van 2-3.

Bekijk de regels voor verspreide categorieën:

Elk paar ontvangt een hand-out voor verspreide categorieën.

Je ziet 10 verschillende categorieën op je bord. Elke groep heeft dezelfde categorieën.

Aan het begin van elke ronde zal ik een specifieke letter aankondigen. Elk antwoord op je bord moet met deze letter beginnen. Eigennamen en namen van personen zijn niet toegestaan.

Je hebt 3 minuten om zoveel mogelijk categorieën op je bord in te vullen.

Je doel is om unieke antwoorden te bedenken die anderen niet hebben. Je antwoorden kunnen misschien dom overkomen, maar ze moeten ook geschikt zijn voor school.

Na elke ronde bekijken we de antwoorden klassikaal. ALS uw antwoord in een andere groep is gebruikt, moet u het doorstrepen.

Nadat alle antwoorden zijn beoordeeld, telt u het aantal UNIEKE antwoorden dat uw groep heeft. De groep met het hoogste aantal wint die ronde!

We spelen 2-3 ronden van het spel, afhankelijk van de tijdsdruk..



Reflecteer

5-7 minuten

Bespreek klassikaal waarom zelfzorg soms zo moeilijk kan zijn. Voorbeelden hiervan zijn: we hebben het druk en vergeten onszelf, we maken geen tijd om goed voor onszelf te zorgen, fysiek EN mentaal, we zien de waarde niet in, enz.

Maak deze week een toezegging om elke dag 5 extra minuten aan JOU te besteden. Je bent een waardevol lid van onze klas, je gezin en onze gemeenschap. Neem de tijd voor je en breng ons verslag uit over hoe het voelde om bewust uit te hakken tijd.

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

_____ Round 1 Letter

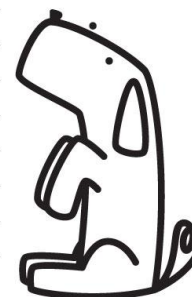
- One way to show self-care.....
- One way to show self-care in my appearance.....
- One way to show self-care in my eating habits.....
- One way to show self-care in my hygiene.....
- One way I take care of myself before bed.....
- One way I take care of myself at school.....
- One way to make yourself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

