

Cuidadoso

Na primeira semana desta unidade, aprofundaremos o conceito de cuidar. Especificamente, esta unidade explora o que significa cuidar e mostrar preocupação por nós mesmos e pelas pessoas ao nosso redor. As próximas quatro semanas se concentrarão em carinho, gratidão, empatia e compaixão. No entanto, para que possamos realmente nos importar com os outros, devemos primeiro olhar para dentro de como nos tratamos. Devemos respeitar e cuidar de nós mesmos antes de podermos cuidar genuinamente dos outros.

Comece a unidade com toda a aula e tente concluir pelo menos duas das miniaulas com seus alunos durante a semana. Cada mini lição é projetada para apresentar elementos da lição principal de maneiras novas e envolventes.

Lição principal

Lição da classe inteira
30 minutos



Jogar no autocuidado

Usando uma bola de praia, a turma iniciará uma conversa sobre autocuidado e como precisamos prestar atenção ao cuidado físico e mental de nós mesmos. *(Veja a página 2 para detalhes da lição.)*

Miniaulas

Fou Pequenos Grupos
15 minutos



Top 5 de autocuidado

Divida a classe em grupos de 4-6. Designe metade dos grupos para criar uma lista dos 5 principais aspectos dos aspectos mais importantes do autocuidado físico. A outra metade criará uma lista dos 5 principais relacionados ao autocuidado mental. Dê tempo para toda a turma compartilhar.

Fou Parceiros
15 minutos



Minhas prioridades

Com um parceiro, identifique sua maneira física e mental mais importante de cuidar de si mesmo. Como você cuida de VOCÊ? Compartilhem uns com os outros.

Se o tempo permitir, permita o compartilhamento de toda a classe.

Fou indivíduos
15 minutos



Minha rotina diária

Como você cuida de você TODOS OS DIAS? Usando o folheto fornecido abaixo, peça a cada aluno que crie uma rotina diária que mostre como é seu autocuidado diário. Enfatize a importância do autocuidado físico e mental.

Focado em tecnologia
15 minutos



Autocuidado da mídia

Divida a turma em grupos de 4-6. Faça com que cada grupo pesquise aplicativos que ajudem os usuários a rastrear o tempo de tela e definir metas com base nos parâmetros de autocuidado desejados. Dê tempo para que

cada grupo compartilhe seu aplicativo preferido e explique como ele ajuda a cuidar de nossa saúde mental.

Jogar no autocuidado

Esta é a primeira semana da nossa unidade de Caring. Os alunos se concentrarão no autocuidado e explorarão os conceitos de autocuidado físico e mental.

Horário da Aula

30 minutos

Materiais requeridos

- ❑ Bola de praia inflável
- ❑ Marcador de Sharpie

Mapa de Padrões

Esta lição está de acordo com as Competências CASEL, Padrões Nacionais de Educação em Saúde, Padrões da Sociedade Internacional de Tecnologia em Educação, quando aplicável, e Padrões Estaduais Comuns. Por favor, consulte o [Mapa de Padrões](#) Para maiores informações.

Objetivo da lição

Os alunos irão:

- Explore como eles atualmente demonstram autocuidado de maneira física e mental.
- Crie uma meta pessoal para aumentar o autocuidado como parte de sua rotina diária.

Conexão com o professor/autocuidado

Bem-vindo à Unidade de Cuidados! Nesta unidade, falaremos sobre vários conceitos relacionados ao cuidado: compaixão, empatia e gratidão. Vamos começar esta unidade como fizemos na unidade Respeito e ver como cuidamos de nós mesmos. Como é o autocuidado para você? Exercício? Planejando com antecedência para ficar menos estressado? Meditação? Oração? Tempo com a família e amigos? Ler para se divertir? Como é na escola? Comer um almoço saudável? Andar com os alunos durante um período livre? (Sua escola tem um programa de caminhada? Se não e isso alimenta seu autocuidado, talvez você possa começar um!) Como respeito, se os alunos não nos virem modelando o autocuidado, eles não o farão sozinhos. Portanto, pense em como você pode modelar o autocuidado na escola e, em seguida, defina a intenção de realmente fazê-lo. Comunique essa intenção aos alunos para que eles saibam que você está praticando o autocuidado, assim como você os estará pedindo para se envolverem no autocuidado.



Compartilhar

3-5 minutos

Reserve algum tempo para pensar em diferentes maneiras de demonstrar autocuidado consigo mesmo. Como é o autocuidado para você?

(Peça respostas dos alunos.)

Excelente! O autocuidado inclui a maneira como cuidamos de nós mesmos, tanto física quanto mentalmente. Palavras gentis e ações são necessárias para realmente cuidar de si mesmo.



Inspirar

3-5 minutos

Falamos muito sobre como cuidar de nós mesmos fisicamente, como comer direito, dormir o suficiente e praticar uma boa higiene. No entanto, nossos pensamentos e palavras que dizemos a nós mesmos também são uma parte muito importante do autocuidado. Você pode não estar ciente dos pensamentos que tem ao longo do dia, mas eles afetam diretamente seu humor, como você lida com as coisas e até mesmo o quão bem você é capaz de concluir trabalhos escolares, esportes e outras atividades.

Vamos examinar algumas opções possíveis de palavras gentis que demonstram como você se importa. Isso pode ser complicado, então vou começar com um exemplo. Quando me arrumo de manhã, digo a mim mesmo: “Você é inteligente e pode fazer qualquer coisa que quiser!”

Quais são algumas palavras gentis que você poderia pensar ou dizer a si mesmo?



Empoderamento

15 minutos

Explique que a classe agora jogará um jogo para explorar diferentes maneiras pelas quais cada um de nós atualmente pratica o autocuidado. Mostre a bola de praia para a classe e explique que cada seção da bola de praia tem uma pergunta escrita nela. Se desejar, leia cada pergunta em voz alta para que a classe possa começar a preparar mentalmente algumas respostas durante o jogo.

Questões:

- Como você mostra autocuidado em sua aparência?
- Como você demonstra autocuidado com suas palavras?
- De que maneira você cuida de si mesmo todas as manhãs ou noites?
- Qual é uma maneira de se sentir melhor quando o dia está difícil?
- Como você pode cuidar de si mesmo quando se sente sobrecarregado?
- Como você pode cuidar de si mesmo quando as coisas estão indo muito bem na sua vida?

Nota: Uma bola de praia inflável padrão tem 6 seções. Se a sua bola tiver mais, sinta-se à vontade para repetir as perguntas ou adicionar as suas próprias.

Como jogar:

Faça com que a turma forme um círculo na sala, sentando-se em cima de suas carteiras ou no chão, dependendo da configuração. Começando pelo professor, cada pessoa lerá a pergunta sobre a qual seu polegar direito está tocando.

Depois de responder à pergunta, a pessoa jogará a bola de praia para outra e se sentará. Repita até que todos os alunos tenham a chance de responder pelo menos uma pergunta.

Nota: Se desejar, você pode permitir que um aluno escolha uma pergunta diferente na bola de praia se ele se sentir desconfortável com a pergunta que recebeu.



refletir

5-7 minutos

Com a classe, discuta por que o autocuidado pode ser tão difícil às vezes. Exemplos: Ficamos ocupados e nos esquecemos de nós mesmos, não arranjamos tempo para cuidar adequadamente de nós mesmos fisicamente e mentalmente, não vemos o valor, etc.

Esta semana, comprometa-se a gastar 5 minutos extras todos os dias em você. Você é um membro valioso de nossa classe, sua família e nossa comunidade. Reserve um tempo para você e nos informe como foi a sensação de esculpir conscientemente o tempo.

[illegible]