



Olá Pais e Responsáveis,

Bem-vindo à Unidade 2 do nosso currículo Gentileza na Sala de Aula! Nas próximas 6 semanas, aprenderemos tudo sobre CUIDAR. Dedicaremos 30 minutos uma vez por semana para nossa lição principal, com algumas mini-aulas de 15 minutos espalhadas ao longo de nossa semana para ajudar seu aluno a aprofundar o conceito. Terminaremos a unidade com um projeto no qual trabalharemos todos juntos. Como esse tópico pode parecer super familiar para muitos de nossos alunos este ano, vamos nos aprofundar mais à medida que exploramos os seguintes tópicos:

OBJETIVOS PARA ESTA UNIDADE

- ✓ Utilizar ferramentas e métodos de autocuidado para aumentar o respeito próprio.
- ✓ Examine sua situação de vida atual e destaque as áreas de gratidão, não importa quão pequenas sejam.
- ✓ Pratique demonstrar empatia e compaixão genuínas pelos outros dentro de sua própria comunidade.

TEMA	QUESTÕES QUE ESTAREMOS EXPLORANDO	COMO VOCÊ PODE AJUDAR
Autocuidados	<ul style="list-style-type: none"> • Qual a importância do seu autocuidado? • Como é o autocuidado mental? • Por que o sono é tão importante? 	Converse com seu aluno a importância da saúde mental como forma de autocuidado. O autocuidado vai além de apenas levantar e se vestir. Enfatize a importância do sono adequado e como isso afeta outras partes de nossas vidas.
Gratidão	<ul style="list-style-type: none"> • Como nossas palavras e ações mostram gratidão por outras crianças da nossa idade? • Como podemos mostrar gratidão às pessoas da nossa idade sem fingir ou simplesmente dizer “obrigado”? 	Incentive seu filho a listar 5 maneiras criativas de mostrar gratidão aos outros em suas aulas. Discuta a importância da gratidão genuína versus um agradecimento casual.
Compaixão + Empatia	<ul style="list-style-type: none"> • Por que às vezes é difícil mostrar compaixão às crianças da nossa idade? • Como demonstramos compaixão por pessoas com as quais não necessariamente concordamos? • Por que empatia e compaixão andam juntas? • Por que é necessário ter os dois ao oferecer assistência aos outros? 	Converse com seu filho sobre como mostrar compaixão pelos outros com quem ele luta. Incentive-os a encontrar um terreno comum, mesmo que não sejam amigos da outra pessoa.

EXPERIMENTE ISSO EM CASA!

Como família, monitore seu sono todas as noites. Além disso, monitore seu humor ao acordar pela manhã. A quantidade de sono que você está dormindo é suficiente para deixá-lo revigorado para o dia? Caso contrário, estabeleça a meta de ir para a cama mais cedo ou inicie uma rotina relaxante para desacelerar o corpo (banho, leitura, música relaxante, etc.). Isso pode ajudá-lo a adormecer mais rápido! O sono é uma ferramenta vital de autocuidado para ajudar nossa saúde física e mental.

Continuaremos nosso currículo de Bondade na Sala de Aula ao longo do ano. Junte-se a nós nesta jornada usando este folheto e a atividade em casa como uma forma de se conectar com seu filho em relação ao nosso conceito de unidade. Sinta-se à vontade para entrar em contato comigo com quaisquer perguntas ou comentários à medida que avançamos. Sinceramente,