

Caring



Здраво родитељи и старатељи,
Добродошли у јединицу 2 нашег наставног плана и програма Доброта у учионици! У наредних 6 недеља учићемо све о БРИНИ. Посветићемо 30 минута једном недељно за нашу главну лекцију, са неколико 15-минутних мини лекција које ћемо посипати током целе недеље како бисмо помогли вашем детету да дубље уђе у концепт. Јединицу ћемо завршити пројектом на којем ћемо сви заједно радити.

Пошто је ова тема већ позната многим нашим студентима, заронимо дубље док будемо истраживали следеће теме:

ЦИЉЕВИ ЗА ОВУ ЈЕДИНИЦУ

- ✓ Користите алате и методе за самопомоћ за повећање осећаја сопствене вредности.
- ✓ Развити вештине емпатије и саосећања за људе које лично познају и за друге унутар своје заједнице.
- ✓ Вежбајте и давање и примање захвалности кроз темељ доброте.

ТЕМА	ПИТАЊА КОЈА ЋЕМО ИСТРАЖИВАТИ	КАКО МОЖЕТЕ ПОМОЋИ
Брига о себи	<ul style="list-style-type: none"> • Колико вам је важна брига о себи? • Да ли стављате велики приоритет на бригу о себи сваки дан? • Како се бринете о себи на дневној бази? 	Разговарајте са својим дететом о томе колико је брига о себи важна док старите и ваше тело почиње да се мења. Разговарајте о последицама лоше неге о себи (каријес, проблеми са кожом, итд.)
Захвалност	<ul style="list-style-type: none"> • На чему сте највише захвални у школи а код куће? • Како наше речи и дела показују другима да смо захвални на томе ко су и на чему раде за нас? 	Направите листу ствари за које сте захвални као породица или домаћинство. Разговарајте са својим дететом о томе КАКО показујемо захвалност људима у нашем дому. Изазовите их да превазиђу једноставно хвала.
Саосећање	<ul style="list-style-type: none"> • Како вама изгледа саосећање? • Како показујемо саосећање према другима нашег доба? • Како показујемо саосећање према одраслима који се боре? 	Разговарајте са својим дететом о људима у њиховој школи који се можда боре. Размислите о начинима на које могу показати саосећање према њима.
Емпатија	<ul style="list-style-type: none"> • Шта је емпатија? • Како су саосећање и емпатија повезани? 	Изаберите нешто што се тренутно дешава у вестима. Како можемо да саосећамо са неким од људи о којима чујемо?

ПРОБАЈТЕ ОВО КОД КУЋЕ!

Као породица, обавезујте се да ћете изразити једну захвалност наглас сваког дана током једне недеље. Ако желите, запишите своје захвалности и сачувајте их у кутији или тегли. На крају недеље, прочитајте их све заједно да бисте нагласили стални осећај захвалности за оно што имате!

Наставићемо са програмом Доброта у учионици током целе године. Молимо вас да нам се придружите на овом путовању користећи овај материјал и активност код куће као начин да се повежете са својим дететом у вези са

концептом наше јединице. Слободно ме контактирајте са било каквим питањима или коментарима док идемо даље.

С поштовањем,