

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 распоредити током целе недеље како бисмо помогли вашем ученику да дубље уђе у концепт. Јединицу ћемо завршити пројектом на којем ћемо сви заједно радити. Пошто би се ова тема многим нашим студентима ове године могла чинити супер познатом, заронимо дубље док будемо истраживали следеће теме:

ЦИЉЕВИ ЗА ОВУ ЈЕДИНИЦУ

- ✓ Користите алате и методе за самопомоћ да повећате сопствено самопоштовање.
- ✓ Испитајте њихову тренутну животну ситуацију и истакните подручја захвалности, ма колико мала.
- ✓ Вежбајте демонстрирање истинске емпатије и саосећања за друге у својој заједници.

| ТЕМА | ПИТАЊА КОЈА ЋЕМО ИСТРАЖИВАТИ | КАКО МОЖЕТЕ ПОМОЋИ |
|-----------------------------|---|--|
| Брига о себи | <ul style="list-style-type: none"> • Колико вам је важна брига о себи? • Како изгледа ментална брига о себи? • Зашто је сан толико важан? | Разговарајте са својим учеником о важности менталног здравља као облика бриге о себи. Брига о себи превазилази само устајање и облачење. Нагласите важност правилног сна и како он утиче на друге делове нашег живота. |
| Захвалност | <ul style="list-style-type: none"> • Како наше речи и поступци показују захвалност за другу децу нашег узраста? • Како можемо показати захвалност људима наших година, а да то не глумимо или само кажемо „хвала“? | Охрабрите своје дете да наведе 5 креативних начина да покаже захвалност другима у разреду. Разговарајте о важности искрене захвалности наспрам повремене захвалности. |
| Саосећање + емпатија | <ul style="list-style-type: none"> • Зашто је понекад тешко показати саосећање према деци нашег узраста? • Како да покажемо саосећање према људима са којима се нужно не слажемо? • Зашто емпатија и саосећање иду заједно? • Зашто је неопходно имати и једно и друго када нудите помоћ другима? | Разговарајте са својим дететом о томе да покажете саосећање према другима са којима се боре. Охрабрите их да нађу заједнички језик, чак и ако нису пријатељи са другом особом. |

ПРОБАЈТЕ ОВО КОД КУЋЕ!

Као домаћинство, пратите свој сан сваке ноћи. Поред тога, пратите своје расположење када се пробудите ујутру. Да ли је количина сна коју добијате довољна да се осећате освежено током дана? Ако не, поставите циљ да раније легнете у кревет или започнете опуштајућу рутину за опуштање тела (купање, читање, умирујућа музика итд.). Ово вам може помоћи да брже заспите! Спавање је витално средство за бригу о себи које помаже нашем физичком и менталном здрављу.

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,