

Omtänksam

Under den första veckan av denna enhet kommer vi att dyka djupare in i begreppet omsorg. Specifikt utforskar denna enhet vad det innebär att ta hand om och visa omtanke för både oss själva och de omkring oss. De kommande fyra veckorna kommer att fokusera på omtanke, tacksamhet, empati och medkänsla. Men för att vi verkligen ska vara omtänksamma mot andra måste vi först titta inåt på hur vi behandlar oss själva. Vi måste respektera och ta hand om oss själva innan vi verkligen kan bry oss om andra.

Börja enheten med hela lektionen och sikta sedan på att slutföra minst två av minilektionerna med dina elever under veckan. Varje minilektion är utformad för att presentera delar av huvudlektionen på nya och engagerande sätt.

Huvudläxa

Helklasslektion
30 minuter

START
HERE

Släng in Egenvård

Med hjälp av en badboll kommer klassen att föra ett samtal kring egenvård och hur vi behöver uppmärksamma både fysisk och psykisk omvårdnad av oss själva. (Se sidan 2 för lektionsdetaljer.)

Mini lektioner

Feller små grupper
15 minuter



Självvård Topp 5

Dela in klassen i grupper om 4-6. Tilldela hälften av grupperna att skapa en topp 5-lista över de viktigaste aspekterna av fysisk egenvård. Den andra hälften kommer att skapa en topp 5-lista kopplad till mental egenvård. Ge tid för att dela hela klassen.

Feller partners
15 minuter



Mina prioriteringar

Med en partner, identifiera ditt viktigaste fysiska och mentala sätt att ta hand om dig själv. Hur tar du hand om DIG? Dela med varandra. Om tiden tillåter, tillåt att hela klassen delas.

Feller individer
15 minuter



Min dagliga rutin

Hur tar du hand om dig VARJE DAG? Låt varje elev skapa en daglig rutin som visar hur deras dagliga egenvård ser ut med hjälp av utdelningen nedan. Betona vikten av både fysisk och psykisk egenvård.

Teknikfokuserad
15 minuter



Medias självvård

Dela in klassen i grupper om 4-6. Låt varje grupp undersöka appar som hjälper användare att spåra skärmtid och sätta upp mål baserat på önskade egenvårdsparametrar. Ge tid för varje grupp att dela sin föredragna app och förklara hur det hjälper att ta hand om vår mentala hälsa.

Kasta in Egenvård

Detta är den första veckan av vår Omsorgsenhet. Eleverna kommer att fokusera på egenvård och utforska begreppen både fysisk och psykisk egenvård.

Lektionens tidsram

30 minuter

Nödvändigt material

- ☐ Uppblåsbar badboll
- ☐ Sharpie Marker

Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandards, International Society for Technology in Education Standards, när så är tillämpligt, och Common Core State Standards. Vänligen se [Standardkarta](#) för mer information.

Lektionens mål

Eleverna kommer att:

- Utforska hur de för närvarande visar egenvård på både fysiskt och mentalt sätt.
- Skapa ett personligt mål för att öka egenvården som en del av deras dagliga rutin.

Läraranslutning/Självvård

Välkommen till Vårdenheten! I den här delen kommer vi att prata om ett antal begrepp relaterade till omsorg: medkänsla, empati och tacksamhet. Låt oss börja den här enheten som vi gjorde Respektenheten och titta på hur vi bryr oss om oss själva. Hur ser egenvården ut för dig? Träning? Planerar du framåt så att du är mindre stressad? Meditation? Bön? Tid med familj och vänner? Läsa för skojs skull? Hur ser det ut i skolan? Äter du en hälsosam lunch? Promenera med elever under en ledig period? (Har din skola ett promenadprogram? Om inte och detta ger energi till din egenvård, kanske du kan starta ett!) Som respekt, om eleverna inte ser oss modellera egenvård, kommer de inte att göra det själva. Så tänk på hur du kan modellera egenvård i skolan och sätt sedan en avsikt att faktiskt göra det. Kommunicera denna avsikt med eleverna så att de vet att du ägnar dig åt egenvård precis som du kommer att be dem engagera dig i egenvård.

**Dela med sig**

3-5 minuter

Ta dig tid att tänka på olika sätt att visa egenvård mot dig själv. Hur ser egenvård ut för dig?

(Bjud in elevernas svar.)

Excellent! Egenvård inkluderar hur vi tar hand om oss själva både fysiskt och mentalt. Vänliga ord OCH handlingar behövs båda för att verkligen bry dig om dig själv.



Inspirera

3-5 minuter

Vi pratar mycket om hur vi tar hand om oss själva fysiskt, som att äta rätt, få tillräckligt med sömn och utöva god hygien. Men våra tankar och ord som vi säger till oss själva är också en mycket viktig del av egenvården. Du kanske inte är medveten om de tankar du har under dagen, men de påverkar direkt ditt humör, hur du hanterar saker och till och med hur väl du kan slutföra skolarbete, idrott och andra aktiviteter.

Låt oss gå igenom några möjliga alternativ för vänliga ord som visar hur du bryr dig om dig själv. Detta kan vara knepigt, så jag börjar med ett exempel. När jag gör mig i ordning på morgonen säger jag till mig själv: "Du är smart och kan göra allt du tänker på!"

Vad är några vänliga ord du kan tänka eller säga till dig själv?



Bemyndiga

15 minuter

Förklara att klassen nu kommer att spela ett spel för att utforska olika sätt som var och en av oss för närvarande utövar egenvård på. Visa badbollen för klassen och förklara att varje del av badbollen har en fråga skriven på sig. Om så önskas, läs högt varje fråga så att klassen kan börja mentalt förbereda några svar under själva spelet.

Frågor:

- Hur visar du självvård i ditt utseende?
- Hur visar du självvård med dina ord?
- Vad är ett sätt att ta hand om dig själv varje morgon eller kväll?
- Vad är ett sätt att få dig själv att må bättre när det har varit en jobbig dag?
- Hur kan du ta hand om dig själv när du känner dig överväldigad?
- Hur kan du ta hand om dig själv även när saker går riktigt bra i ditt liv?

Obs: En standard uppblåsbar badboll har 6 sektioner. Om din boll har mer, upprepa gärna frågorna eller lägg till dina egna.

Hur man spelar:

Låt klassen bilda en cirkel i rummet genom att sitta ovanpå sina skrivbord eller på golvet beroende på din uppställning. Från och med läraren kommer varje person att läsa frågan som deras högra tumme rör vid.

Efter att ha svarat på frågan kommer personen sedan kasta badbollen till en annan och få en plats. Upprepa tills alla klassdeltagare har haft möjlighet att svara på minst en fråga.

Obs: Om så önskas kan du tillåta en elev att välja en annan fråga på badbollen om de känner sig obekväma med frågan de fått.



Reflektera

5-7 minuter

Diskutera som klass varför egenvård ibland kan vara så svårt. Exempel: Vi blir upptagna och glömmer oss själva, vi hinner inte ta hand om oss själva fysiskt *och* mentalt ser vi inte värdet osv.

Den här veckan, gör ett åtagande att spendera 5 extra minuter varje dag på *du*. Du är en värdefull medlem av vår klass, din familj och vårt samhälle. Ta dig tid för dig och rapportera tillbaka till oss om hur det kändes att medvetet ta ut tid.

Daily Self-Care Checklist

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

