

Omtänksam

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

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



Egenvård spridda kategorier

I den här enheten går vi vidare till begreppet omsorg. Detta ord är inte främmande för dig vid denna tidpunkt i ditt liv; du har tagit hand om dig själv och möjligen om andra ganska länge! För denna enhet definieras omsorg som att ge vård och visa omtanke om både oss själva och omgivningen. (Se *sidan 2 för lektionsdetaljer.*)

Mini lektioner

För små grupper
15 minuter



Självvårdschecklista

Dela in klassen i grupper om 4-6. Låt varje grupp skapa en egenvårdschecklista för tonåringar. Utforska ämnet både mental och fysisk egenvård. Din lista måste ha 10+ objekt med minst 5 under båda kategorierna.

För partners
15 minuter



Dagliga prioriteringar

Skriv tillsammans med din partner en lista över allt du måste åstadkomma idag efter skolan. Se till att du inkluderar läxor, sysslor, familjetid, etc. När du har dina listor på plats, gå tillbaka och se till att du har tid för egenvård i ditt schema. Lägg till minst en fysisk och mental aktivitet som fokuserar på att ta hand om dig själv.

För privatpersoner
15 minuter



Egenvårdsbedömning

Vilket område av egenvård behöver du lägga mer tid på? På ett registerkort, identifiera det området och skriv ett positivt uttalande som uppmuntrar dig själv att slutföra det dagligen. På baksidan av kortet gör du 7 lådor. Förbind dig att rikta in dig på detta område 5 av de kommande 7 dagarna.

Teknikfokuserad
15 minuter



Real Life vs. Media

Hur kan tekniken störa din fysiska egenvård? Dela in i små grupper och identifiera ett sätt att teknik kan minska fysisk aktivitet. Skapa en affisch med en illustration och fångstfras som motiverar läsaren att lägga fysisk aktivitet FÖRE eller I KOMBINATION med teknik. Det är dags att vara aktiv.

Egenvård spridda kategorier

I den här enheten går vi vidare till begreppet omsorg. Detta ord är inte främmande för dig vid denna tidpunkt i ditt liv; du har tagit hand om dig själv och möjligen om andra ganska länge! För denna enhet definieras omsorg som att ge vård och visa omtanke om både oss själva och omgivningen.

Lektionens tidsram

30 minuter

Nödvändigt material

- ☐ Utdelade kategorier
(1 för varje grupp)
- ☐ Pennor

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

jag! den här enheten går vi vidare till begreppet omsorg. Detta ord är inte främmande för dig vid denna tidpunkt i ditt liv; du har tagit hand om dig själv och möjligen om andra ganska länge!

Vad är några grundläggande sätt att utöva egenvård i skolan? Bjud in elevernas svar

Eftersom det här ämnet inte är helt nytt för oss kommer vi att använda den här tiden till att diskutera vikten av egenvård och hur viktigt det är för vår allmänna hälsa.



Inspirera

5-7 minuter

Självvård är hur vi tar hand om oss själva fysiskt, mentalt och känslomässigt. Detta inkluderar grundläggande behov som att ta hand om vår kropp, äta hälsosamt och få tillräckligt med sömn. Ofta tänker vi inte ens på hur dessa enkla, vardagliga saker påverkar vår mentala eller känslomässiga hälsa.

Låt oss titta på att få tillräckligt med sömn och vilken effekt det har på resten av ditt liv. Vad händer när du inte kan (eller väljer att inte) få tillräckligt med sömn för en natt? Hur kan du bete dig nästa dag?

Vad händer om du går 2-3 dagar utan tillräckligt med sömn? Hur kan ditt beteende förändras? Hur tror du att du skulle klara dig på ett större test eller vid en viktig match?

Dina exempel visar på ett starkt samband mellan fysisk och mental/emotionell hälsa. Allt vi försummade var lite sömn, eller hur? Men sömn låter din kropp vila, organisera tankar från dagen och till och med problemlösa! Brist på sömn orsakar inte bara crankiness, utan gör dig också mer klumpig och tar bort ditt fokus och din förmåga att lära.

Som du kan se bara från detta område är självvård extremt viktigt för att hjälpa dig att hålla dig frisk och ta hand om dig själv. Du kan inte ta hand om andra så bra om du inte bryr dig om dig först!



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. Dela in klassen i grupper om 2-3.

Granska reglerna för spridda kategorier:

Varje par kommer att få en utdelning av utspridda kategorier.

Du kommer att se 10 olika kategorier på din tavla. Varje grupp har samma kategorier.

Jag kommer att meddela ett specifikt brev i början av varje omgång. Varje svar på din tavla måste börja med denna bokstav. Egennamn och personers namn är inte tillåtna.

Du kommer att ha 3 minuter på dig att fylla i så många kategorier som möjligt på din tavla.

Ditt mål är att komma med unika svar som andra inte har. Dina svar kan bli fåniga, men de måste också vara lämpliga för skolan.

Efter varje omgång kommer vi att gå igenom svaren i en hel klass. OM ditt svar användes i en annan grupp måste du stryka det.

När alla svar har granskats, räkna upp antalet UNIKA svar som din grupp har. Gruppen med högst nummer vinner den omgången!

Vi kommer att spela 2-3 omgångar av spelet beroende på tidsbegränsningar..



Reflektera

5-7 minuter

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

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

Remember! All your answers must begin with the same letter!

_____ Round 1 Letter

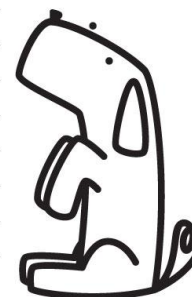
- One way to show self-care.....
- One way to show self-care in my appearance.....
- One way to show self-care in my eating habits.....
- One way to show self-care in my hygiene.....
- One way I take care of myself before bed.....
- One way I take care of myself at school.....
- One way to make yourself feel better when you feel overwhelmed.....
- One way I take care of myself every morning.....
- My favorite thing to do when I'm alone.....
- One place I can visualize to calm down.....



Remember! All your answers must begin with the same letter!

_____ Round 2 Letter

- One way to show self-care.....
- One way to show self-care in my appearance.....
- One way to show self-care in my eating habits.....
- One way to show self-care in my hygiene.....
- One way I take care of myself before bed.....
- One way I take care of myself at school.....
- One way to make yourself feel better when you feel overwhelmed.....
- One way I take care of myself every morning.....
- My favorite thing to do when I'm alone.....
- One place I can visualize to calm down.....



Remember! All your answers must begin with the same letter!

_____ Round 3 Letter

- One way to show self-care.....
- One way to show self-care in my appearance.....
- One way to show self-care in my eating habits.....
- One way to show self-care in my hygiene.....
- One way I take care of myself before bed.....
- One way I take care of myself at school.....
- One way to make yourself feel better when you feel overwhelmed.....
- One way I take care of myself every morning.....
- My favorite thing to do when I'm alone.....
- One place I can visualize to calm down.....

