

Caring



Hej föräldrar och vårdnadshavare,

Välkommen till enhet 2 i vår läroplan för Kindness in the Classroom! Under de kommande 6 veckorna kommer vi att lära oss allt om OMSORG. Vi kommer att ägna 30 minuter en gång i veckan till vår huvudlektion, med några 15-minuters minilektioner under hela veckan för att hjälpa din elev att gå djupare med konceptet. Vi kommer att avsluta enheten med ett projekt som vi alla ska arbeta med tillsammans. Eftersom det här ämnet kan kännas väldigt bekant för många av våra elever i år, kommer vi att dyka djupare när vi utforskar följande ämnen:

MÅL FÖR DENNA ENHET

- ✓ Använda egenvårdsverktyg och metoder för att öka sin egen självrespekt.
- ✓ Undersök deras nuvarande livssituation och lyft fram områden av tacksamhet, oavsett hur små de är.
- ✓ Träna på att visa genuin empati och medkänsla för andra inom sitt eget samhälle.

ÄMNE

FRÅGOR VI SKA UTFORSKA

HUR DU KAN HJÄLP

Egenvård

- Hur viktig är din egen egenvård?
- Hur ser mental egenvård ut?
- Varför är sömn så viktig?

Prata med din elev vikten av psykisk hälsa som en form av egenvård. Egenvård går utöver att bara gå upp och klä på sig. Betona vikten av ordentlig sömn och hur det påverkar andra delar av våra liv.

Tacksamhet

- Hur visar våra ord och handlingar tacksamhet för andra barn i vår egen ålder?
- Hur kan vi visa tacksamhet mot människor i vår egen ålder utan att fejka det eller bara säga "tack"?

Uppmuntra ditt barn att lista 5 kreativa sätt att visa tacksamhet till andra i sina klasser. Diskutera vikten av äkta tacksamhet kontra ett slentrianmässigt tack.

Medkänsla + Empati

- Varför är det ibland svårt att visa medkänsla med barn i vår egen ålder?
- Hur visar vi medkänsla för människor som vi inte nödvändigtvis håller med?
- Varför går empati och medkänsla ihop?
- Varför är det nödvändigt att ha båda när man erbjuder andra hjälp?

Prata med ditt barn om att visa medkänsla för andra de kämpar med. Uppmuntra dem att hitta en gemensam grund, även om de inte är vänner med den andra personen.

PROVA DET HEMMA!

Som hushåll, spåra din sömn varje natt. Dessutom spåra ditt humör när du vaknar på morgonen. Är mängden sömn du får tillräckligt med för att du ska känna dig utvilad för dagen? Om inte, sätt upp ett mål att gå och lägga dig tidigare eller börja en avkopplande rutin för att varva ner din kropp (bad, läsning, lugnande musik, etc.). Detta kan hjälpa dig att somna snabbare! Sömn är ett viktigt verktyg för egenvård för att hjälpa både vår fysiska och mentala hälsa.

Vi kommer att fortsätta vår läroplan för Kindness in the Classroom under hela året. Följ med oss på den här resan med hjälp av den här handouten och aktiviteten hemma som ett sätt att få kontakt med ditt barn angående vårt enhetskoncept. Kontakta mig gärna med frågor eller kommentarer när vi går vidare.

Vänliga hälsningar,