

Omtänksam

Det här är första veckan på vår vårdenhet. 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



20 frågor

Detta är den första veckan av vår Omsorgsenhet. Eleverna kommer att fokusera på egenvård och utforska begreppen både fysisk och mental egenvård. (Se sidan 2 för lektionsdetaljer.)

Mini lektioner

För små grupper
15 minuter



Hemma kontra skola

Dela in klassen i grupper om 6-8. Låt varje grupp skapa ett T-diagram som jämför hur de utövar egenvård hemma och i skolan, dela det med klassen och gör en huvudlista. Om det behövs gör de första flera tillsammans som en klass. Exempel är: Jag tränar positivt självprat under tester, jag tvättar mina kläder hemma osv.

För partners
15 minuter



Förbättra egenvård

Diskutera med din partner ett sätt du kan förbättra din egen vård på. Detta kan vara fysiskt, mentalt, känslomässigt, etc. Om det finns tid, skriv ditt svar på ett registerkort för att hjälpa dig komma ihåg varje dag!

För privatpersoner
15 minuter



Egenvårdsundersökning

Hur mycket tid lägger du på dig? Hur mycket av den tiden ägnas åt fysiskt utseende och hur mycket är känslomässigt, andligt och/eller mentalt? Vad kan du göra för att öka din egenvård utan att fokusera för mycket på vad andra tycker om dig?

Teknikfokuserad
15 minuter



Digital Time Tracker

Hur mycket tid spenderar du på att interagera med media, TV, musik, online och på din telefon? Använd den medföljande spåraren för att ta den här medieinventeringen för att bedöma din genomsnittliga medieanvändning på en vecka. Dela dina svar med klassen. Om tiden tillåter, rita en graf över den genomsnittliga mediaanvändningen för veckan. Sätt upp ett mål att minska din användning med 10 % den här veckan. (Obs: om du inte har tillgång online, spåra din tid med musik och TV och sätt upp ett mål utifrån det). Länk till alternativ för

8: e klass

Hela grupplektion

20 frågor

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

- ☐ Summer (eller annat signalobjekt) för varje grupp
- ☐ Pennor
- ☐ Registerkort

Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandarder, 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? Läs 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

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 andra ganska länge! För denna enhet definieras omsorg som att ge vård och visa omtanke om både oss själva och omgivningen.

Vad betyder egenvård för dig? Bjud in elevernas svar.



Inspirera

4-6 minuter

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

När vi avslutar vår upplevelse på mellanstadiet och förbereder oss för övergången till gymnasiet, är det avgörande att förstå vilken roll självprat spelar i vår övergripande attityd och livserfarenheter varje dag. Självprat kan låta besvärligt när du först hör ordet. "Pratar" folk verkligen med sig själva? Det enkla svaret är JA. Många människor är inte ens medvetna om att deras tankar har en effekt på hur de känner, agerar och går igenom deras dagliga liv. Men vi säger faktiskt till oss själva både positiva och negativa saker under hela vår dag! För att hjälpa dig förstå hur det här ser ut, låt oss utforska ett vanligt exempel som ofta resulterar i självprat.

Tänk tillbaka på första gången du mötte en stor rädsla för dig. Tänk tillbaka på ångesten du kände. Du kanske till och med har känt dig lite panikslagen och rädd. Att möta rädslor är en enorm utmaning, även som vuxen. När du har byggt upp den ångesten och rädslan kommer ditt sinne att prata med dig. Vilken typ av självprat du genererar beror på om ditt fokus är positivt eller negativt. Om du gick in i den aktiviteten med rädsla och ångest som ledare för dina tankar, var ditt självprat troligen negativt: "Jag kan inte göra det här!", "Det här är för läskigt/svårt för mig!", eller, "Jag kan lika gärna ge upp. Jag kommer aldrig att övervinna denna rädsla!" Låter något av dessa samtal för dig själv lite bekant? Dessa är alla exempel på negativt självprat. När vi fokuserar på det negativa kämpar vår hjärna för att hitta det positiva och det förändrar hur vi närmar oss saker i vår tid. När vi fortsätter att tänka negativt förändras våra hjärnor faktiskt FYSISKT över tiden och de negativa tankarna blir vår standard. Vi lär oss att förvänta oss det värsta och vårt självprat är nästan alltid negativt.

Gå tillbaka till vårt exempel på att möta en rädsla du har. Tänk tillbaka på den ångesten och paniken du kände från början. När du flyttar ditt fokus från negativt till positivt kommer ditt självprat också att förändras. Om du går in i den här aktiviteten med rädsla, ångest OCH energin att övervinna dessa känslor, kommer ditt självtal att återspegla att: "Jag kommer att göra det här, även om det skrämmer mig!", "Detta är väldigt svårt, men jag kommer att göra det här, även om det skrämmer mig!" fortsatt försöka!", och, "Jag har kommit så här långt, jag kan lika gärna fortsätta!" Alla dessa är exempel på positivt självprat mitt i en svår situation. Positivt självprat leder till positiva interaktioner i ditt liv, vilket i sin tur ökar dina positiva interaktioner med andra när de annars kanske hade varit negativa!

Kom ihåg att vad du tror påverkar hur du mår, vilket i slutändan påverkar hur din dag kommer att bli. Du kan inte kontrollera allt omkring dig, men du kan kontrollera dina tankar och reaktioner på dessa saker!



Bemyndiga

15 minuter

Förklara att klassen nu kommer att spela ett spel för att öva på att använda självtal i en mängd olika situationer som vi möter under vår dagliga rutin. Dela upp din klass i 3 lag. Förse varje lag med en summer, flugsmällare eller annat föremål som de kan använda för att "surra in" med rätt svar. Granska reglerna för spelet:

- Vi kommer att spela en version av 20 frågor.
- Läraren kommer att ställa en fråga angående självprat.
- Ditt teams jobb är att komma med ett exempel på positivt självprat som kan användas för att svara på denna fråga.
- Exempel: "Vad kan du säga om du ska hålla en presentation i klassen och du är nervös?" Ett potentiellt svar är: "Du har det här; gå upp dit och rocka den här presentationen!"
- Varje person från ditt team kommer att rotera och ha en chans att vara ledare och ge svaret på varje fråga.
- Laget som först svarar på frågan får 3 poäng.
- Om det första lagets svar inte accepteras, eller om tiden löper ut efter att ha surrat in, låter läraren de två andra lagen svara. Varje svar är då värt 1 poäng.
- Laget med flest poäng vinner! (Du behöver inte tilldela poäng om du har en alltför konkurrenskraftig klass.)

20 självpratfrågor:

- 1) Vad kan du säga till dig själv när du vaknar sent till skolan?
- 2) Vad kan du säga till dig själv när du inser att du glömt dina matteläxor?
- 3) Vad kan du säga till dig själv när du kliver på bussen och din bästa vän inte är där?
- 4) Vad kan du säga till dig själv när du märker en ny finne medan du gör dig redo för skolan?
- 5) Vad kan du säga till dig själv när du ska hålla en presentation och du är riktigt nervös?
- 6) Vad kan du säga till dig själv när du snubblar framför hela lunchrummet?
- 7) Vad kan du säga till dig själv när du är den sista utvalda i P.E.?
- 8) Vad kan du säga till dig själv när du får tillbaka ett papper och det har ett lägre betyg än du förväntat dig?
- 9) Vad kan du säga till dig själv när du arbetar med en partner som inte bär deras tyngd på projektet?
- 10) Vad kan du säga till dig själv när du märker att du bär samma skjorta som någon annan?
- 11) Vad kan du säga till dig själv när du inser att du inte har några vänner på lunchen idag?
- 12) Vad kan du säga till dig själv när du får ont om tid på ett test och du inte klarade alla problem?
- 13) Vad kan du säga till dig själv när du ger ett svar till läraren framför klassen och det är fel?
- 14) Vad kan du säga till dig själv när du försöker prata med den nya killen/tjejen och de ignorerar dig?
- 15) Vad kan du säga till dig själv när en mobbare retar dig om din nya frisyr?
- 16) Vad kan du säga till dig själv när du känner dig ensam eller utanför?

- 17) Vad kan du säga till dig själv när du inte är inbjuden till en fest som alla dina vänner ska på?
- 18) Vad kan du säga till dig själv när du hamnar i trubbel för något ett syskon gjort?
- 19) Vad kan du säga till dig själv när du ber om ursäkt till en vän och de bestämmer sig för att inte acceptera din ursäkt?
- 20) Vad kan du säga till dig själv när du märker en stor fläck på pälsen när du kommer till skolan?



Reflektera

5-7 minuter

Ge ett registerkort till varje person. Låt dem skriva 3-5 positiva saker de kan säga till sig själva varje dag efter att de har vaknat för att sätta tonen för sin dag. Uppmuntra dem att ta med sig sitt kort hem och tejpa upp det i badrummet eller bredvid sin säng och utöva denna aktivitet dagligen varje dag denna vecka. Positivt självprat är vanebildande om du gör det dagligen!