

Fürsorglich

In der ersten Woche dieser Einheit werden wir tiefer in das Konzept der Fürsorge eintauchen. In dieser Einheit wird insbesondere untersucht, was es bedeutet, für uns selbst und die Menschen um uns herum zu sorgen und Sorge für sie zu zeigen. Die nächsten vier Wochen werden sich auf Fürsorge, Dankbarkeit, Empathie und Mitgefühl konzentrieren. Damit wir uns jedoch wirklich um andere kümmern können, müssen wir zunächst nach innen schauen und darauf achten, wie wir mit uns selbst umgehen. Wir müssen uns selbst respektieren und für uns selbst sorgen, bevor wir uns wirklich um andere kümmern können.

Beginnen Sie die Einheit mit der gesamten Unterrichtsstunde und versuchen Sie dann, im Laufe der Woche mindestens zwei der Mini-Lektionen mit Ihren Schülern zu absolvieren. Jede Minilektion ist darauf ausgelegt, Elemente der Hauptlektion auf neue und ansprechende Weise zu präsentieren.

Hauptlektion

**Ganze
Klassenstunde**
30 Minuten



Fügen Sie Selbstfürsorge hinzu

Mithilfe eines Wasserballs führt die Klasse ein Gespräch über Selbstfürsorge und darüber, wie wir sowohl auf die körperliche als auch auf die geistige Fürsorge für uns selbst achten müssen. *(Einzelheiten zu den Lektionen finden Sie auf Seite 2.)*

Mini-Lektionen

**Föder kleine
Gruppen**
15 Minuten



Selbstfürsorge Top 5

Teilen Sie die Klasse in Gruppen von 4 bis 6 Personen auf. Beauftragen Sie die Hälfte der Gruppen, eine Top-5-Liste der wichtigsten Aspekte der körperlichen Selbstfürsorge zu erstellen. Die andere Hälfte erstellt eine Top-5-Liste zum Thema psychische Selbstfürsorge. Nehmen Sie sich Zeit für den Austausch mit der ganzen Klasse.

Föder Partner
15 Minuten



Meine Prioritäten

Identifizieren Sie mit einem Partner Ihre wichtigste körperliche und geistige Art, für sich selbst zu sorgen. Wie kümmern Sie sich um SIE? Teilen Sie miteinander.

Wenn es die Zeit erlaubt, ermöglichen Sie den Austausch mit der ganzen Klasse.

**Föder
Einzelpersonen**
15 Minuten



Meine tägliche Routine

Wie kümmern Sie sich JEDEN TAG um Sie? Lassen Sie jeden Schüler anhand des unten bereitgestellten Handouts einen Tagesablauf erstellen, der zeigt, wie seine tägliche Selbstfürsorge aussieht. Betonen Sie die Bedeutung sowohl der körperlichen als auch der geistigen Selbstfürsorge.

Technologieorientiert

t

15 Minuten



Medien-Selbstfürsorge

Teilen Sie die Klasse in Gruppen von 4 bis 6 Personen auf. Lassen Sie jede Gruppe Apps recherchieren, die Benutzern helfen, die Bildschirmzeit zu verfolgen und Ziele auf der Grundlage gewünschter Selbstfürsorgeparameter festzulegen. Geben Sie jeder Gruppe Zeit, ihre bevorzugte App vorzustellen und zu erklären, wie sie uns dabei hilft, für unsere psychische Gesundheit zu sorgen.

Werfen Sie Selbstfürsorge ein

Dies ist die erste Woche unserer Caring-Einheit. Die Schüler werden sich auf Selbstfürsorge und Erkundung konzentrieren die Konzepte der körperlichen und geistigen Selbstfürsorge.

Zeitraumen der Unterrichtsstunde
30 Minuten

Benötigtes Material

- ❑ Aufblasbarer Wasserball
- ❑ Sharpie-Marker

Standards-Karte

Diese Lektion richtet sich nach den CASEL-Kompetenzen, den National Health Education Standards, den Standards der International Society for Technology in Education (sofern zutreffend) und den Common Core State Standards. Bitte wende dich an die Standards-Karte für mehr Informationen.

Unterrichtsziel

Die Schüler werden:

- Entdecken Sie, wie sie derzeit sowohl körperlich als auch geistig Selbstfürsorge zeigen.
- Legen Sie ein persönliches Ziel fest, um die Selbstfürsorge als Teil ihrer täglichen Routine zu verbessern.

Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

Willkommen in der Pflegeeinheit! In dieser Einheit werden wir über eine Reihe von Konzepten im Zusammenhang mit Fürsorge sprechen: Mitgefühl, Empathie und Dankbarkeit. Beginnen wir diese Einheit so, wie wir es mit der Respekt-Einheit getan haben, und schauen wir uns an, wie wir für uns selbst sorgen. Wie sieht Selbstfürsorge für Sie aus? Übung? Planen Sie vorausschauend, damit Sie weniger gestresst sind? Meditation? Gebet? Zeit mit Familie und Freunden? Zum Spaß lesen? Wie sieht es in der Schule aus? Gesund zu Mittag essen? In der Freizeit mit Schülern spazieren gehen? (Verfügt Ihre Schule über ein Wanderprogramm? Wenn nicht, und das stärkt Ihre Selbstfürsorge, könnten Sie vielleicht eines starten!) Wie bei Respekt gilt: Wenn die Schüler nicht sehen, dass wir Selbstfürsorge vorleben, werden sie es nicht selbst tun. Denken Sie also darüber nach, wie Sie Selbstfürsorge in der Schule vorleben können, und nehmen Sie sich dann vor, dies auch tatsächlich zu tun. Teilen Sie den Schülern diese Absicht mit, damit sie wissen, dass Sie sich auf die Praxis der Selbstfürsorge einlassen, so wie Sie sie auch auffordern werden, sich für die Selbstfürsorge zu engagieren.



Aktie

3-5 Minuten

Nehmen Sie sich etwas Zeit, um über verschiedene Möglichkeiten nachzudenken, wie Sie sich selbst gegenüber achtsam sein können. Wie sieht für Sie Selbstfürsorge aus?

(Bitten Sie die Schüler um Antworten.)

Exzellent! Selbstfürsorge umfasst die Art und Weise, wie wir sowohl körperlich als auch geistig für uns selbst sorgen. Um wirklich fürsorglich mit sich selbst umzugehen, sind sowohl freundliche Worte als auch Taten erforderlich.



Inspirieren

3-5 Minuten

Wir reden viel darüber, wie wir körperlich für uns selbst sorgen können, etwa über die richtige Ernährung, ausreichend Schlaf und gute Hygiene. Aber auch unsere Gedanken und Worte, die wir uns selbst sagen, sind ein sehr wichtiger Teil der Selbstfürsorge. Möglicherweise sind Sie sich der Gedanken, die Sie im Laufe des Tages haben, nicht bewusst, aber sie wirken sich direkt auf Ihre Stimmung, Ihren Umgang mit Dingen und sogar darauf aus, wie gut Sie Schularbeiten, Sport und andere Aktivitäten erledigen können.

Lassen Sie uns einige mögliche Optionen für freundliche Worte durchgehen, die zeigen, wie Sie für sich selbst sorgen. Das kann schwierig sein, deshalb beginne ich mit einem Beispiel. Wenn ich mich morgens fertig mache, sage ich mir: „Du bist schlau und kannst alles schaffen, was dir in den Sinn kommt!“

Welche netten Worte könnten Sie denken oder zu sich selbst sagen?



Ermächtigen

15 Minuten

Erklären Sie, dass die Klasse nun ein Spiel spielen wird, um verschiedene Möglichkeiten zu erkunden, wie jeder von uns derzeit Selbstfürsorge praktiziert. Zeigen Sie der Klasse den Wasserball und erklären Sie, dass auf jedem Abschnitt des Wasserballs eine Frage steht. Lesen Sie bei Bedarf jede Frage laut vor, damit die Klasse während des eigentlichen Spiels damit beginnen kann, sich mental auf einige Antworten vorzubereiten.

Fragen:

- Wie zeigen Sie Selbstfürsorge in Ihrem Auftreten?
- Wie zeigen Sie Selbstfürsorge mit Ihren Worten?
- Wie kümmern Sie sich jeden Morgen oder Abend um sich selbst?
- Wie können Sie sich nach einem anstrengenden Tag besser fühlen?
- Wie können Sie für sich selbst sorgen, wenn Sie sich überfordert fühlen?
- Wie können Sie auf sich selbst aufpassen, auch wenn die Dinge gerade laufen?
geht es dir wirklich gut in deinem Leben?

Hinweis: Ein standardmäßiger aufblasbarer Wasserball besteht aus 6 Abschnitten. Wenn Ihr Ball mehr hat, können Sie die Fragen gerne wiederholen oder eigene hinzufügen.

Spielanleitung:

Lassen Sie die Klasse einen Kreis im Raum bilden, indem sie je nach Aufstellung auf ihren Schreibtischen oder auf dem Boden sitzen. Beginnend mit dem Lehrer liest jede Person die Frage vor, die ihr rechter Daumen berührt.

Nach Beantwortung der Frage wirft die Person den Wasserball einer anderen Person zu und nimmt Platz. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis alle Teilnehmer die Möglichkeit hatten, mindestens eine Frage zu beantworten.

Hinweis: Auf Wunsch können Sie einem Schüler erlauben, eine andere Frage zum Wasserball auszuwählen, wenn er sich mit der Frage, die er erhalten hat, unwohl fühlt.



Reflektieren

5-7 Minuten

Besprechen Sie in der Klasse, warum Selbstfürsorge manchmal so schwierig sein kann. Beispiele: Wir sind beschäftigt und vergessen uns selbst, wir nehmen uns keine Zeit, uns körperlich richtig um uns selbst zu kümmern *Und* mental sehen wir den Wert nicht usw.

Verpflichten Sie sich diese Woche, jeden Tag 5 zusätzliche Minuten damit zu verbringen *Du*. Sie sind ein wertvolles Mitglied unserer Klasse, Ihrer Familie und unserer Gemeinschaft. Nehmen Sie sich Zeit für sich und berichten Sie uns, wie es sich angefühlt hat, sich bewusst Zeit zu nehmen.

[illegible]