

Fürsorglich

Dies ist die erste Woche unserer Pflegestation. Die Studierenden konzentrieren sich auf die Selbstfürsorge und erforschen die Konzepte der körperlichen und geistigen Selbstfürsorge.

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



20 Fragen

Dies ist die erste Woche unserer Caring-Einheit. Die Studierenden konzentrieren sich auf die Selbstfürsorge und erforschen die Konzepte der körperlichen und geistigen Selbstfürsorge. *(Einzelheiten zu den Lektionen finden Sie auf Seite 2.)*

Mini-Lektionen

Für kleine Gruppen
15 Minuten



Zuhause vs. Schule

Teilen Sie die Klasse in Gruppen von 6 bis 8 Personen auf. Lassen Sie jede Gruppe ein T-Diagramm erstellen, das vergleicht, wie sie die Selbstfürsorge zu Hause und in der Schule praktizieren, teilen Sie es mit der Klasse und erstellen Sie eine Masterliste. Wenn nötig, machen Sie die ersten paar gemeinsam als Klasse. Beispiele hierfür sind: Ich übe positive Selbstgespräche während Tests, ich wasche meine Kleidung zu Hause usw.

Für Partner
15 Minuten



Verbesserung der Selbstfürsorge

Besprechen Sie mit Ihrem Partner eine Möglichkeit, wie Sie Ihre eigene Selbstfürsorge verbessern können. Dies kann körperlich, geistig, emotional usw. sein. Wenn Sie Zeit haben, schreiben Sie Ihre Antwort auf eine Karteikarte, damit Sie sich an jeden Tag erinnern können!

Für Einzelpersonen
15 Minuten



Selbstfürsorgeprüfung

Wie viel Zeit verbringst du mit dir? Wie viel von dieser Zeit wird der körperlichen Erscheinung gewidmet und wie viel emotional, spirituell und/oder mental? Was können Sie tun, um Ihre Selbstfürsorge zu verbessern, ohne sich zu sehr darauf zu konzentrieren, was andere über Sie denken?

Technologieorientiert
15 Minuten



Digitaler Zeittracker

Wie viel Zeit verbringen Sie mit der Interaktion mit Medien, Fernsehen, Musik, online und auf Ihrem Telefon? Mithilfe des mitgelieferten Trackers ermitteln Sie anhand dieser Medieninventur Ihre durchschnittliche Mediennutzung in einer Woche. Teilen Sie Ihre Antworten mit der Klasse. Wenn es die Zeit erlaubt, zeichnen Sie die durchschnittliche Mediennutzung für die Woche grafisch auf. Setzen Sie sich das Ziel, Ihren Verbrauch diese Woche um 10 % zu reduzieren. (Hinweis: Wenn Sie keinen Online-Zugang

haben, erfassen Sie Ihre Zeit mit Musik und Fernsehen und legen Sie daraus ein Ziel fest.) Link für
Telefon-App-Optionen: <https://www.sheknows.com/living/articles/955407/programs-that-limit-your-time-on-social-media>

8. Klasse

Ganze Gruppenstunde

20 Fragen

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

- ☐ Summer (oder anderes Signalelement) für jede Gruppe
- ☐ Bleistifte
- ☐ Karteikarten

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.
- Erstellen Sie ein persönliches Ziel, 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 Protokoll

In dieser Einheit beschäftigen wir uns mit dem Konzept der Fürsorge. Dieses Wort ist Ihnen zu diesem Zeitpunkt Ihres Lebens nicht fremd; Sie kümmern sich schon seit geraumer Zeit um sich selbst und um andere! Für diese Einheit wird Fürsorge als Fürsorge und Fürsorge für uns selbst und die Menschen um uns herum definiert.

Was bedeutet Selbstfürsorge für Sie? Bitten Sie die Schüler um Antworten.



Inspirieren

4-6 Protokoll

Da dieses Thema für uns nicht völlig neu ist, werden wir diese Zeit nutzen, um darüber zu diskutieren, wie wichtig Selbstgespräche sind und wie wichtig sie für unsere allgemeine Gesundheit sind.

Wenn wir unsere Mittelschulerfahrung beenden und uns auf den Übergang in die Oberschule vorbereiten, ist es wichtig zu verstehen, welche Rolle Selbstgespräche für unsere allgemeine Einstellung und unsere täglichen Lebenserfahrungen spielen. Selbstgespräche klingen möglicherweise unangenehm, wenn Sie den Begriff zum ersten Mal hören. „Reden“ Menschen wirklich mit sich selbst? Die einfache Antwort lautet JA. Vielen Menschen ist nicht einmal bewusst, dass ihre Gedanken einen Einfluss darauf haben, wie sie sich fühlen, handeln und wie sie ihr tägliches Leben gestalten. Allerdings sagen wir uns den ganzen Tag über sowohl positive als auch negative Dinge! Um Ihnen zu helfen, zu verstehen, wie das aussieht, schauen wir uns ein häufiges Beispiel an, das oft zu Selbstgesprächen führt.

Denken Sie an das erste Mal zurück, als Sie mit einer großen Angst konfrontiert wurden. Denken Sie an die Angst zurück, die Sie empfunden haben. Möglicherweise haben Sie sich sogar ein wenig in Panik und Angst gefühlt. Auch als Erwachsener ist es eine große Herausforderung, sich Ängsten zu stellen. Wenn Sie Angst und Furcht aufgebaut haben, wird Ihr Verstand mit Ihnen sprechen. Die Art des Selbstgesprächs, das Sie generieren, hängt davon ab, ob Ihr Fokus positiv oder negativ ist. Wenn Sie diese Aktivität mit Angst und Unruhe im Kopf begonnen haben, waren Ihre Selbstgespräche höchstwahrscheinlich negativ: „Ich kann das nicht!“, „Das ist zu beängstigend/schwierig für mich!“ oder „Ich könnte genauso gut aufgeben. Ich werde diese Angst nie überwinden!“ Kommt Ihnen eines dieser Gespräche ein wenig bekannt vor? Dies sind alles Beispiele für negative Selbstgespräche. Wenn wir uns auf das Negative konzentrieren, fällt es unserem Gehirn schwer, das Positive zu finden, und das verändert unsere Herangehensweise an die Dinge im Alltag. Wenn wir weiterhin negativ denken, verändert sich unser Gehirn im Laufe der Zeit tatsächlich **KÖRPERLICH** und die negativen Gedanken werden zu unserem Standard. Wir lernen, mit dem Schlimmsten zu rechnen, und unsere Selbstgespräche sind fast immer negativ.

Kehren Sie zu unserem Beispiel zurück, wie Sie sich einer Angst stellen, die Sie haben. Denken Sie an die Angst und Panik zurück, die Sie anfangs verspürt haben. Wenn Sie Ihren Fokus vom Negativen auf das Positive verlagern, wird sich auch Ihr Selbstgespräch verändern. Wenn Sie diese Aktivität mit Furcht, Unruhe UND der Energie, diese Emotionen zu überwinden, angehen, wird Ihr Selbstgespräch Folgendes widerspiegeln: „Ich werde das tun, auch wenn es mir Angst macht!“, „Das ist sehr schwierig, aber ich werde es tun.“ Versuchen Sie es weiter!“ und: „Ich bin so weit gekommen, ich könnte genauso gut weitermachen!“ All dies sind Beispiele für positives Selbstgespräch inmitten einer schwierigen Situation. Positive Selbstgespräche führen zu positiven Interaktionen in Ihrem Leben, was wiederum Ihre positiven Interaktionen mit anderen steigert, wenn diese sonst möglicherweise negativ gewesen wären!

Denken Sie daran: Was Sie denken, hat Einfluss darauf, wie Sie sich fühlen, was sich letztendlich darauf auswirkt, wie Ihr Tag verlaufen wird. Sie können

nicht alles um Sie herum kontrollieren, aber Sie können Ihre Gedanken und Reaktionen auf diese Dinge kontrollieren!



Ermächtigen

15 Minuten

Erklären Sie, dass die Klasse nun ein Spiel spielen wird, um den Einsatz von Selbstgesprächen in verschiedenen Situationen, mit denen wir im Alltag konfrontiert werden, zu üben. Teilen Sie Ihre Klasse in 3 Teams auf. Stellen Sie jedem Team einen Summer, eine Fliegenklatsche oder einen anderen Gegenstand zur Verfügung, mit dem es die richtige Antwort „einsingen“ kann. Sehen Sie sich die Spielregeln an:

- Wir werden eine Version mit 20 Fragen spielen.
- Der Lehrer wird eine Frage zum Selbstgespräch stellen.
- Die Aufgabe Ihres Teams besteht darin, ein Beispiel für positives Selbstgespräch zu finden, das zur Beantwortung dieser Frage verwendet werden könnte.
- Beispiel: „Was können Sie sagen, wenn Sie im Unterricht gerade einen Vortrag halten und nervös sind?“ Eine mögliche Antwort lautet: „Das haben Sie; Kommen Sie rauf und rocken Sie diese Präsentation!“
- Jede Person aus Ihrem Team wird rotieren und hat die Chance, die Führung zu übernehmen und die Antwort auf jede Frage zu geben.
- Das Team, das die Frage zuerst beantwortet, erhält 3 Punkte.
- Wenn die Antwort des ersten Teams nicht akzeptiert wird oder ihnen nach dem Eingeben die Zeit ausgeht, lässt der Lehrer die anderen beiden Teams antworten. Jede Antwort ist dann 1 Punkt wert.
- Das Team mit den meisten Punkten gewinnt! (Sie müssen keine Punkte vergeben, wenn Ihre Klasse übermäßig wettbewerbsintensiv ist.)

20 Fragen zum Selbstgespräch:

- 1) Was kannst du dir sagen, wenn du zu spät zur Schule aufwachst?
- 2) Was können Sie sich sagen, wenn Sie feststellen, dass Sie Ihre Mathe-Hausaufgaben vergessen haben?
- 3) Was kannst du dir sagen, wenn du in den Bus steigst und dein bester Freund nicht da ist?
- 4) Was können Sie sich sagen, wenn Sie während der Schulvorbereitung einen neuen Pickel bemerken?
- 5) Was können Sie sich sagen, wenn Sie vor einer Präsentation stehen und sehr nervös sind?
- 6) Was können Sie sich sagen, wenn Sie vor der gesamten Kantine stolpern?
- 7) Was können Sie sich sagen, wenn Sie der Letzte sind, der in den Sportunterricht aufgenommen wird?
- 8) Was können Sie sich sagen, wenn Sie eine Arbeit zurückbekommen und diese eine schlechtere Note hat als erwartet?
- 9) Was können Sie sich sagen, wenn Sie mit einem Partner zusammenarbeiten, der bei dem Projekt nicht seinen Einfluss hat?
- 10) Was können Sie sich sagen, wenn Sie bemerken, dass Sie dasselbe Hemd tragen wie jemand anderes?
- 11) Was können Sie sich sagen, wenn Ihnen klar wird, dass Sie heute beim Mittagessen keine Freunde haben?
- 12) Was können Sie sich sagen, wenn Ihnen bei einem Test die Zeit ausgeht und Sie nicht alle Aufgaben gelöst haben?
- 13) Was können Sie sich sagen, wenn Sie dem Lehrer vor der Klasse eine Antwort geben und diese falsch ist?

- 14) Was kannst du dir sagen, wenn du versuchst, mit dem neuen Mann/der neuen Frau zu reden, und er/sie dich ignoriert?
- 15) Was können Sie sich sagen, wenn ein Tyrann Sie wegen Ihres neuen Haarschnitts neckt?
- 16) Was können Sie sich selbst sagen, wenn Sie sich einsam oder ausgeschlossen fühlen?
- 17) Was kannst du dir sagen, wenn du nicht zu einer Party eingeladen bist, zu der alle deine Freunde gehen?
- 18) Was können Sie sich sagen, wenn Sie wegen etwas, das ein Geschwister getan hat, in Schwierigkeiten geraten?
- 19) Was können Sie sich sagen, wenn Sie sich bei einem Freund entschuldigen und dieser beschließt, Ihre Entschuldigung nicht anzunehmen?
- 20) Was können Sie sich sagen, wenn Sie auf dem Weg zur Schule einen großen Fleck auf Ihrem Mantel bemerken?



Reflektieren

5-7 Minuten

Geben Sie jeder Person eine Karteikarte. Lassen Sie sie 3-5 positive Dinge aufschreiben, die sie sich jeden Tag nach dem Aufwachen sagen können, um den Ton für ihren Tag festzulegen. Ermutigen Sie sie, ihre Karte mit nach Hause zu nehmen und sie im Badezimmer oder neben ihrem Bett aufzukleben und diese Aktivität diese Woche jeden Tag durchzuführen. Positive Selbstgespräche werden zur Gewohnheit, wenn Sie sie täglich tun!