

# Φροντίδα

Αυτό το μήνα εστιάζουμε στη Φροντίδα. Εάν μας παρακολουθείτε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, έχουμε εβδομαδιαίες αναρτήσεις που επικεντρώνονται στη φροντίδα τόσο των μαθητών της πρωτοβάθμιας όσο και της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Ωστόσο, αυτές οι δραστηριότητες σάς επιτρέπουν να εμποτίζετε την τάξη σας καθημερινά εάν το επιθυμείτε. Όλες αυτές οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί ειδικά για να λειτουργούν σε περιβάλλον εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

## Μίνι Μαθήματα

**Μάθημα όλης της τάξης**  
30 λεπτά



### Καθημερινή Αυτοφροντίδα

Συνεργαστείτε για να δημιουργήσετε μια αφίσα που θα επισημαίνει έναν τομέα της αυτοφροντίδας (παραδείγματα περιλαμβάνουν την πρωινή ρουτίνα, την υγιεινή διατροφή κ.λπ.). Βεβαιωθείτε ότι η αφίσα/powerpoint κ.λπ. περιλαμβάνει τα εξής:

- Η λέξη ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ
- 10-15 εικόνες που απεικονίζουν έναν τρόπο εξάσκησης της αυτοφροντίδας
- Μια εξήγηση για το τι σχεδιάζεται

Εάν είναι δυνατόν, ενθαρρύνετε τους μαθητές να ολοκληρώσουν αυτή τη δραστηριότητα στο σπίτι, εξετάζοντας πώς χρησιμοποιούν την αυτοφροντίδα κατά τη διάρκεια της καθημερινής τους ζωής και αναφέρουν την επόμενη ζωντανή συνεδρία.

**Για Μικρές Ομάδες**  
15 λεπτά



### Δώστε ένα χέρι βοήθειας

Μαζί με την οικογένειά σας, βρείτε αντικείμενα γύρω από το σπίτι που δείχνουν τη βοήθεια. Πώς μπορείτε να νοιάζεστε για τους άλλους μέσω της εξυπηρετικότητας; Αφού το συζητήσετε στο σπίτι, φέρτε ένα αντικείμενο για να το μοιραστείτε με την τάξη. Να είστε προετοιμασμένοι να εξηγήσετε το αντικείμενο σας και πώς αυτό δείχνει εξυπηρετικό.

**Για Συνεργάτες**  
15 λεπτά



### Ευγνωμοσύνη Mashup

Συνεργαστείτε και σκεφτείτε 10 τρόπους για να δείξετε ευγνωμοσύνη σε κάποιον χωρίς να τον δείτε προσωπικά. Πώς μπορούμε να διασφαλίσουμε ότι ευχαριστούμε τους άλλους κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου κοινωνικής αποστασιοποίησης; Πώς δείχνουμε ότι νοιαζόμαστε χωρίς σωματική επαφή όπως πεντάδες και αγκαλιές; (Σημείωση για τον δάσκαλο - να είστε προετοιμασμένοι για μερικές προκλητικές συζητήσεις αν το επιλέξετε, αλλά είναι μια θετική εστίαση σε μια δύσκολη κατάσταση!)

**Για Ιδιώτες**  
15 λεπτά



### Compassion Comic

Χρησιμοποιώντας [www.canva.com](https://www.canva.com) ή άλλη δημιουργία κόμικ, δημιουργήστε τη δική σας ιστορία που απεικονίζει τη συμπόνια. Πώς μπορούμε να είμαστε συμπονετικοί σε αυτούς τους διαρκώς μεταβαλλόμενους καιρούς; Πώς επηρεάζουν τα λόγια και οι πράξεις μου τους άλλους; Μοιραστείτε το κόμικ σας με την τάξη εάν το επιτρέπει ο χρόνος.

**Με επίκεντρο την  
τεχνολογία**  
15 λεπτά



### **Empathy Online**

Επιλέξτε μια τοποθεσία στην οποία δεν έχετε πάει ποτέ στις Ηνωμένες Πολιτείες και ερευνήστε πώς πηγαίνουν στο σχολείο αυτή τη στιγμή. Πώς διαφέρει αυτό από τη ρύθμιση σας; Εάν είναι διαφορετικό, πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την ενσυναίσθηση για να σχετιστείτε με το τρέχον περιβάλλον τους; Κάθε μαθητής βιώνει κάτι νέο αυτή τη στιγμή. Η ενσυναίσθηση μας βοηθά να συνδεθούμε μαζί τους, ανεξάρτητα από το πού βρίσκονται ή τι κάνουν.