

# Φροντίδα

Την πρώτη εβδομάδα αυτής της ενότητας, θα βουτήξουμε βαθύτερα στην έννοια της φροντίδας. Συγκεκριμένα, αυτή η ενότητα διερευνά τι σημαίνει να φροντίζουμε και να δείχνουμε ενδιαφέρον τόσο για τον εαυτό μας όσο και για τους γύρω μας. Οι επόμενες τέσσερις εβδομάδες θα επικεντρωθούν στη φροντίδα, την ευγνωμοσύνη, την ενσυναίσθηση και τη συμπόνια. Ωστόσο, για να νοιαζόμαστε πραγματικά για τους άλλους, πρέπει πρώτα να κοιτάξουμε εσωτερικά πώς συμπεριφερόμαστε στον εαυτό μας. Πρέπει να σεβόμαστε και να νοιαζόμαστε για τον εαυτό μας πριν μπορέσουμε να νοιαζόμαστε πραγματικά για τους άλλους.

Ξεκινήστε την ενότητα με το μάθημα ολόκληρης της τάξης και στη συνέχεια στοχεύστε να ολοκληρώσετε τουλάχιστον δύο από τα μίνι μαθήματα με τους μαθητές σας όλη την εβδομάδα. Κάθε μίνι μάθημα έχει σχεδιαστεί για να παρουσιάζει στοιχεία του κύριου μαθήματος με νέους και συναρπαστικούς τρόπους.

## Κύριο Μάθημα

**Μάθημα όλης της τάξης**  
30 λεπτά



### Πετάξτε στην αυτοφροντίδα

Χρησιμοποιώντας μια μπάλα παραλίας, η τάξη θα συμμετάσχει σε μια συζήτηση σχετικά με την αυτοφροντίδα και το πώς πρέπει να δίνουμε προσοχή τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική φροντίδα του εαυτού μας. (Δείτε τη σελίδα 2 για λεπτομέρειες του μαθήματος.)

## Μίνι Μαθήματα

**φάη Μικρές Ομάδες**  
15 λεπτά



### Τop 5 αυτοφροντίδας

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των 4-6. Αναθέστε στις μισές ομάδες να δημιουργήσουν μια λίστα με τις 5 πρώτες θέσεις με τις πιο σημαντικές πτυχές της σωματικής αυτοφροντίδας. Το άλλο μισό θα δημιουργήσει μια λίστα με τα κορυφαία 5 που συνδέονται με την ψυχική αυτοφροντίδα. Δώστε χρόνο για κοινή χρήση ολόκληρης της τάξης.

**φάη Συνεργάτες**  
15 λεπτά



### Οι προτεραιότητές μου

Με έναν σύντροφο, προσδιορίστε τον πιο σημαντικό σωματικό και ψυχικό τρόπο φροντίδας του εαυτού σας. Πώς φροντίζεις ΕΣΑΣ; Μοιραστείτε το ένα με το άλλο.

Εάν το επιτρέπει ο χρόνος, επιτρέψτε την κοινή χρήση ολόκληρης της τάξης.

**φάη Ιδιώτες**  
15 λεπτά



### Καθημερινή ρουτίνα μου

Πώς φροντίζετε για εσάς ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ; Χρησιμοποιώντας το φυλλάδιο που παρέχεται παρακάτω, ζητήστε από κάθε μαθητή να δημιουργήσει μια καθημερινή ρουτίνα που δείχνει πώς είναι η καθημερινή φροντίδα του εαυτού του. Δώστε έμφαση στη σημασία τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής αυτοφροντίδας.

**Με επίκεντρο την  
τεχνολογία**  
15 λεπτά



### **MME Αυτοφροντίδα**

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των 4-6. Ζητήστε από κάθε ομάδα να ερευνήσει εφαρμογές που βοηθούν τους χρήστες να παρακολουθούν τον χρόνο οθόνης και να θέτουν στόχους με βάση τις επιθυμητές παραμέτρους αυτοφροντίδας. Αφήστε χρόνο σε κάθε ομάδα να μοιραστεί την εφαρμογή που προτιμά και εξηγήστε πώς βοηθάει να φροντίζουμε την ψυχική μας υγεία.

# Πετάξτε στην αυτο-φροντίδα

Αυτή είναι η πρώτη εβδομάδα της μονάδας Φροντίδας μας. Οι μαθητές θα επικεντρωθούν στην αυτοφροντίδα και θα εξερευνήσουν τις έννοιες τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής αυτοφροντίδας.

## Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

30 λεπτά

### Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Φουσκωτή Μπάλα παραλίας
- ☐ Sharpie Marker

### Χάρτης προτύπων

Αυτό το μάθημα ευθυγραμμίζεται με τις Ικανότητες CASEL, τα Εθνικά Πρότυπα Αγωγής Υγείας, τα Πρότυπα της Διεθνούς Εταιρείας Τεχνολογίας στην Εκπαίδευση, κατά περίπτωση, και τα Κοινά Βασικά Πρότυπα Πολιτείας. Ανατρέξτε στο [Χάρτης προτύπων](#) Για περισσότερες πληροφορίες.

## Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Εξερευνήστε πώς επιδεικνύουν επί του παρόντος αυτοφροντίδα τόσο με σωματικό όσο και με ψυχικό τρόπο.
- Δημιουργήστε έναν προσωπικό στόχο για την αύξηση της αυτοφροντίδας ως μέρος της καθημερινότητάς τους.

## Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Καλώς ήρθατε στη Μονάδα Φροντίδας! Σε αυτή την ενότητα θα μιλήσουμε για μια σειρά από έννοιες που σχετίζονται με τη φροντίδα: συμπόνια, ενσυναίσθηση και ευγνωμοσύνη. Ας ξεκινήσουμε αυτήν την ενότητα όπως κάναμε την ενότητα Respect και ας δούμε πώς νοιαζόμαστε για τον εαυτό μας. Πώς σας φαίνεται η αυτοφροντίδα; Άσκηση? Σχεδιάζετε εκ των προτέρων ώστε να αγχώνεστε λιγότερο; Διαλογισμός? Προσευχή? Χρόνος με την οικογένεια και τους φίλους; Διαβάζοντας για διασκέδαση; Πώς φαίνεται στο σχολείο; Τρώτε ένα υγιεινό γεύμα; Περπατώντας με μαθητές σε μια ελεύθερη περίοδο; (Έχει το σχολείο σας πρόγραμμα πεζοπορίας; Αν όχι και αυτό τροφοδοτεί την αυτοφροντίδα σας, ίσως θα μπορούσατε να ξεκινήσετε ένα!) Όπως και ο σεβασμός, αν οι μαθητές δεν βλέπουν ότι κάνουμε μοντέλο αυτοφροντίδας, δεν θα το κάνουν μόνοι τους. Σκεφτείτε, λοιπόν, πώς μπορείτε να μοντελοποιήσετε την αυτοφροντίδα στο σχολείο και, στη συνέχεια, βάλτε μια πρόθεση να το κάνετε πραγματικά. Επικοινωνήστε αυτήν την πρόθεση με τους μαθητές, ώστε να γνωρίζουν ότι συμμετέχετε στην πρακτική της αυτοφροντίδας, όπως θα τους ζητήσετε να ασχοληθούν με την αυτοφροντίδα.



## Μερίδιο

3-5 λεπτά

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε διαφορετικούς τρόπους για να δείξετε αυτοφροντίδα για τον εαυτό σας. Πώς σας φαίνεται η αυτοφροντίδα;

(Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.)

Εξοχος! Η αυτοφροντίδα περιλαμβάνει τον τρόπο που φροντίζουμε τον εαυτό μας τόσο σωματικά όσο και ψυχικά. Τα καλά λόγια ΚΑΙ οι πράξεις χρειάζονται και τα δύο για να νοιάζεσαι πραγματικά για τον εαυτό σου.



## Εμπνέω

3-5 λεπτά

Μιλάμε πολύ για το πώς να φροντίζουμε τον εαυτό μας σωματικά, όπως να τρώμε σωστά, να κοιμόμαστε αρκετά και να κάνουμε καλή υγιεινή. Ωστόσο, οι σκέψεις και τα λόγια μας που λέμε στον εαυτό μας είναι επίσης ένα πολύ σημαντικό μέρος της αυτοφροντίδας. Μπορεί να μην γνωρίζετε τις σκέψεις που κάνετε κατά τη διάρκεια της ημέρας, αλλά επηρεάζουν άμεσα τη διάθεσή σας, τον τρόπο με τον οποίο χειρίζεστε τα πράγματα, ακόμη και πόσο καλά μπορείτε να ολοκληρώσετε τη σχολική εργασία, τον αθλητισμό και άλλες δραστηριότητες.

Ας δούμε μερικές πιθανές επιλογές για ευγενικά λόγια που δείχνουν πώς νοιάζεστε για τον εαυτό σας. Αυτό μπορεί να είναι δύσκολο, οπότε θα ξεκινήσω με ένα παράδειγμα. Όταν ετοιμάζομαι το πρωί, λέω στον εαυτό μου: «Είσαι έξυπνος και μπορείς να κάνεις ό,τι θέλεις!»

Ποια είναι κάποια καλά λόγια που θα μπορούσατε να σκεφτείτε ή να πείτε στον εαυτό σας;



## Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

Εξηγήστε ότι η τάξη θα παίξει τώρα ένα παιχνίδι για να εξερευνήσει διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους ο καθένας από εμάς ασκεί επί του παρόντος αυτοφροντίδα. Δείξτε την μπάλα παραλίας στην τάξη και εξηγήστε ότι κάθε τμήμα της μπάλας της παραλίας έχει μια ερώτηση γραμμένη πάνω της. Εάν θέλετε, διαβάστε δυνατά κάθε ερώτηση, ώστε η τάξη να αρχίσει να προετοιμάζει νοερά κάποιες απαντήσεις κατά τη διάρκεια του πραγματικού παιχνιδιού.

Ερωτήσεις:

- Πώς δείχνεις αυτοφροντίδα στην εμφάνισή σου;
- Πώς δείχνεις αυτοφροντίδα με τα λόγια σου;
- Ποιος είναι ένας τρόπος με τον οποίο φροντίζετε τον εαυτό σας κάθε πρωί ή βράδυ;
- Ποιος είναι ένας τρόπος για να κάνετε τον εαυτό σας να νιώσει καλύτερα όταν είναι μια δύσκολη μέρα;
- Πώς μπορείτε να φροντίσετε τον εαυτό σας όταν αισθάνεστε καταβεβλημένοι;
- Πώς μπορείς να φροντίζεις τον εαυτό σου ακόμα κι όταν τα πράγματα πάνε πολύ καλά στη ζωή σου;

Σημείωση: Μια τυπική φουσκωτή μπάλα παραλίας έχει 6 τμήματα. Εάν η μπάλα σας έχει περισσότερες, μη διστάσετε να επαναλάβετε τις ερωτήσεις ή να προσθέσετε τις δικές σας.

**Πώς να παίξεις:**

Ζητήστε από την τάξη να σχηματίσει έναν κύκλο στην αίθουσα καθισμένοι πάνω από τα θρανία τους ή στο πάτωμα, ανάλογα με τις ρυθμίσεις σας. Ξεκινώντας από τον δάσκαλο, κάθε άτομο θα διαβάσει την ερώτηση στην οποία αγγίζει ο δεξιός αντίχειράς του.

Αφού απαντήσει στην ερώτηση, το άτομο θα πετάξει την μπάλα παραλίας σε άλλον και θα καθίσει. Επαναλάβετε έως ότου όλα τα μέλη της τάξης έχουν την ευκαιρία να απαντήσουν σε τουλάχιστον μία ερώτηση.

Σημείωση: Εάν το επιθυμείτε, μπορείτε να επιτρέψετε σε έναν μαθητή να επιλέξει μια διαφορετική ερώτηση για την μπάλα της παραλίας εάν αισθάνεται άβολα με την ερώτηση που έλαβε.



## Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Ως τάξη, συζητήστε γιατί η αυτοφροντίδα μπορεί να είναι τόσο δύσκολη μερικές φορές. Παραδείγματα: Ασχολούμαστε και ξεχνάμε τον εαυτό μας, δεν βρίσκουμε χρόνο για να φροντίσουμε σωστά τον εαυτό μας σωματικά και διανοητικά, δεν βλέπουμε την αξία, κ.λπ.

Αυτή την εβδομάδα, δεσμευτείτε να αφιερώνετε 5 επιπλέον λεπτά καθημερινά *εσείς*. Είστε ένα πολύτιμο μέλος της τάξης μας, της οικογένειάς σας και της κοινότητάς μας. Αφιερώστε χρόνο για εσάς και ενημερώστε μας για το πώς αισθάνθηκες να χαράζεις συνειδητά χρόνο.

# Daily Self-Care Checklist

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

