

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.

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



Διάσπαρτες Κατηγορίες Αυτοφροντίδας

Σε αυτή την ενότητα, προχωράμε στην έννοια της φροντίδας. Αυτή η λέξη δεν σας είναι άγνωστη σε αυτό το σημείο της ζωής σας. νοιάζεστε για τον εαυτό σας και πιθανώς για τους άλλους εδώ και αρκετό καιρό! Για αυτή τη μονάδα, η φροντίδα ορίζεται ως η παροχή φροντίδας και η εκδήλωση ενδιαφέροντος τόσο για τον εαυτό μας όσο και για τους γύρω μας. (Δείτε τη σελίδα 2 για λεπτομέρειες του μαθήματος.)

Μίνι Μαθήματα

Για Μικρές Ομάδες
15 λεπτά



Λίστα ελέγχου αυτοφροντίδας

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των 4-6. Ζητήστε από κάθε ομάδα να δημιουργήσει μια λίστα ελέγχου αυτοφροντίδας για εφήβους. Εξερευνήστε το θέμα της ψυχικής και σωματικής αυτοφροντίδας. Η λίστα σας πρέπει να έχει 10+ αντικείμενα με τουλάχιστον 5 και στις δύο κατηγορίες.

Για Συνεργάτες
15 λεπτά



Καθημερινές Προτεραιότητες

Με τον σύντροφό σας, γράψτε μια λίστα με όλα όσα πρέπει να πετύχετε σήμερα μετά το σχολείο. Βεβαιωθείτε ότι έχετε συμπεριλάβει εργασίες για το σπίτι, αγγαρείες, οικογενειακό χρόνο, κ.λπ. Μόλις δημιουργήσετε τις λίστες σας, επιστρέψτε και βεβαιωθείτε ότι έχετε χρόνο για αυτοεξυπηρέτηση στο πρόγραμμά σας. Προσθέστε τουλάχιστον μία σωματική και πνευματική δραστηριότητα που εστιάζει στη φροντίδα του εαυτού σας.

Για Ιδιώτες
15 λεπτά



Αξιολόγηση Αυτοφροντίδας

Ποιος είναι ένας τομέας αυτοφροντίδας στον οποίο πρέπει να αφιερώνετε περισσότερο χρόνο; Σε μια κάρτα ευρετηρίου, προσδιορίστε αυτήν την περιοχή και γράψτε μια θετική δήλωση ενθαρρύνοντας τον εαυτό σας να την ολοκληρώνει καθημερινά. Στο πίσω μέρος της κάρτας, φτιάξτε 7 κουτιά. Δεσμευτείτε να στοχεύσετε αυτήν την περιοχή 5 από τις επόμενες 7 ημέρες.

**Με επίκεντρο την
τεχνολογία**
15 λεπτά



Πραγματική ζωή εναντίον ΜΜΕ

Πώς μπορεί η τεχνολογία να επηρεάσει τη σωματική σας φροντίδα; Χωριστείτε σε μικρές ομάδες και εντοπίστε έναν τρόπο με τον οποίο η τεχνολογία μπορεί να μειώσει τη σωματική δραστηριότητα. Δημιουργήστε μια αφίσα με μια εικονογράφηση και μια φράση αλιευμάτων που παρακινεί τον αναγνώστη να κάνει τη σωματική δραστηριότητα ΠΡΙΝ ή ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ με την τεχνολογία. Ήρθε η ώρα να είστε ενεργοί.

Διάσπαρτες Κατηγορίες Αυτοφροντίδας

Σε αυτή την ενότητα, προχωράμε στην έννοια της φροντίδας. Αυτή η λέξη δεν σας είναι άγνωστη σε αυτό το σημείο της ζωής σας. νοιάζεστε για τον εαυτό σας και πιθανώς για τους άλλους εδώ και αρκετό καιρό! Για αυτή τη μονάδα, η φροντίδα ορίζεται ως η παροχή φροντίδας και η εκδήλωση ενδιαφέροντος τόσο για τον εαυτό μας όσο και για τους γύρω μας.

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος 30 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Φυλλάδιο διάσπαρτων κατηγοριών (1 για κάθε ομάδα)
- ☐ Μολύβια

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 Χάρτη 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

ΕγώΣε αυτή την ενότητα, προχωράμε στην έννοια της φροντίδας. Αυτή η λέξη δεν σας είναι άγνωστη σε αυτό το σημείο της ζωής σας. νοιάζεστε για τον εαυτό σας και πιθανώς για τους άλλους εδώ και αρκετό καιρό!

Ποιοι είναι μερικοί βασικοί τρόποι με τους οποίους ασκείτε την αυτοφροντίδα στο σχολείο; Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών

Επειδή αυτό το θέμα δεν είναι εντελώς καινούργιο για εμάς, θα χρησιμοποιήσουμε αυτόν τον χρόνο για να συζητήσουμε τη σημασία της αυτοφροντίδας και πόσο ζωτικής σημασίας είναι για τη γενική υγεία μας.



Εμπνέω

5-7 λεπτά

Η αυτοφροντίδα είναι ο τρόπος με τον οποίο φροντίζουμε τον εαυτό μας σωματικά, ψυχικά και συναισθηματικά. Αυτό περιλαμβάνει βασικές ανάγκες όπως η φροντίδα του σώματός μας, η υγιεινή διατροφή και ο επαρκής ύπνος. Πολλές φορές δεν σκεφτόμαστε καν πώς αυτά τα απλά, καθημερινά πράγματα επηρεάζουν την ψυχική ή συναισθηματική μας υγεία.

Ας δούμε πώς κοιμάστε αρκετά και την επίδραση που έχει στην υπόλοιπη ζωή σας. Τι συμβαίνει όταν δεν μπορείτε (ή επιλέγετε να μην) κοιμηθείτε αρκετά για μια νύχτα; Πώς μπορείς να συμπεριφερθείς την επόμενη μέρα; Τι θα συμβεί αν μείνετε 2-3 ημέρες χωρίς αρκετό ύπνο; Πώς μπορεί να αλλάξει η συμπεριφορά σας; Πώς πιστεύεις ότι θα τα πήγαινες σε ένα σημαντικό τεστ ή σε ένα σημαντικό παιχνίδι;

Τα παραδείγματά σας δείχνουν μια ισχυρή σύνδεση μεταξύ της σωματικής και της ψυχικής/συναισθηματικής υγείας. Το μόνο που παραμελήσαμε ήταν λίγος ύπνος, σωστά; Ωστόσο, ο ύπνος επιτρέπει στο σώμα σας να ξεκουραστεί, να οργανώσει τις σκέψεις από την ημέρα και ακόμη και να λύσει προβλήματα! Η έλλειψη ύπνου δεν προκαλεί μόνο ταραχή, αλλά επίσης σας κάνει πιο αδέξια και αφαιρεί την εστίαση και την ικανότητά σας να μαθαίνετε.

Όπως μπορείτε να δείτε μόνο από αυτόν τον τομέα, η αυτοφροντίδα είναι εξαιρετικά σημαντική για να σας βοηθήσει να παραμείνετε υγιείς και να φροντίζετε τον εαυτό σας. Δεν μπορείς να νοιάζεσαι πολύ καλά για τους άλλους αν πρώτα δεν νοιάζεσαι για σένα!



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 την αυτοφροντίδα. Χωρίστε την τάξη σας σε ομάδες των 2-3. Ελέγξτε τους κανόνες για διάσπαρτες κατηγορίες:

Κάθε ζευγάρι θα λάβει ένα φυλλάδιο διάσπαρτες κατηγορίες.

Θα δείτε 10 διαφορετικές κατηγορίες στον πίνακα σας. Κάθε ομάδα έχει τις ίδιες κατηγορίες.

Θα ανακοινώνω μια συγκεκριμένη επιστολή στην αρχή κάθε γύρου. Κάθε απάντηση στον πίνακα σας πρέπει να ξεκινά με αυτό το γράμμα. Δεν επιτρέπονται ιδιαίτερα ουσιαστικά και ονόματα ανθρώπων.

Θα έχετε 3 λεπτά για να συμπληρώσετε όσο το δυνατόν περισσότερες κατηγορίες στον πίνακα σας.

Στόχος σας είναι να βρείτε μοναδικές απαντήσεις που οι άλλοι δεν έχουν. Οι απαντήσεις σας μπορεί να καταλήξουν ανόητες, αλλά πρέπει να είναι κατάλληλες και για το σχολείο.

Μετά από κάθε γύρο, θα εξετάζουμε τις απαντήσεις ως ολόκληρη τάξη. ΑΝ η απάντησή σας χρησιμοποιήθηκε σε άλλη ομάδα, πρέπει να τη διαγράψετε.

Αφού ελεγχθούν όλες οι απαντήσεις, μετρήστε τον αριθμό των ΜΟΝΑΔΙΚΩΝ απαντήσεων που έχει η ομάδα σας. Ο όμιλος με τον μεγαλύτερο αριθμό κερδίζει αυτόν τον γύρο!

Θα παίξουμε 2-3 γύρους του παιχνιδιού ανάλογα με τους χρονικούς περιορισμούς..



Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

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

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

Remember! All your answers must begin with the same letter!

_____ Round 1 Letter

- One way to show self-care.....
- One way to show self-care in my appearance.....
- One way to show self-care in my eating habits.....
- One way to show self-care in my hygiene.....
- One way I take care of myself before bed.....
- One way I take care of myself at school.....
- One way to make yourself feel better when you feel overwhelmed.....
- One way I take care of myself every morning.....
- My favorite thing to do when I'm alone.....
- One place I can visualize to calm down.....



Remember! All your answers must begin with the same letter!

_____ Round 2 Letter

- One way to show self-care.....
- One way to show self-care in my appearance.....
- One way to show self-care in my eating habits.....
- One way to show self-care in my hygiene.....
- One way I take care of myself before bed.....
- One way I take care of myself at school.....
- One way to make yourself feel better when you feel overwhelmed.....
- One way I take care of myself every morning.....
- My favorite thing to do when I'm alone.....
- One place I can visualize to calm down.....



Remember! All your answers must begin with the same letter!

_____ Round 3 Letter

- One way to show self-care.....
- One way to show self-care in my appearance.....
- One way to show self-care in my eating habits.....
- One way to show self-care in my hygiene.....
- One way I take care of myself before bed.....
- One way I take care of myself at school.....
- One way to make yourself feel better when you feel overwhelmed.....
- One way I take care of myself every morning.....
- My favorite thing to do when I'm alone.....
- One place I can visualize to calm down.....

