



Γεια σας Γονείς και Κηδεμόνες,

Καλώς ήρθατε στο πρόγραμμα σπουδών της Ενότητας 2 της Καλοσύνης μας στην Τάξη! Για τις επόμενες 6 εβδομάδες θα μαθαίνουμε τα πάντα για τη ΦΡΟΝΤΙΔΑ. Θα αφιερώνουμε 30 λεπτά μία φορά την εβδομάδα για το κύριο μάθημά μας, με μερικά μίνι μαθήματα διάρκειας 15 λεπτών πασπαλισμένα κατά τη διάρκεια της εβδομάδας μας για να βοηθήσουμε τον μαθητή σας να εμβαθύνει στην ιδέα. Θα τελειώσουμε την ενότητα με ένα έργο που θα δουλέψουμε όλοι μαζί. Δεδομένου ότι αυτό το θέμα μπορεί να φαίνεται εξαιρετικά οικείο σε πολλούς από τους μαθητές μας φέτος, θα βουτήξουμε βαθύτερα καθώς εξερευνούμε τα ακόλουθα θέματα:

#### ΣΤΟΧΟΙ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗ ΜΟΝΑΔΑ

- ✓ Χρησιμοποιήστε εργαλεία και μεθόδους αυτοφροντίδας για να αυξήσετε τον αυτοσεβασμό τους.
- ✓ Εξετάστε την τρέχουσα κατάσταση της ζωής τους και επισημάνετε τομείς ευγνωμοσύνης, όσο μικρές κι αν είναι.
- ✓ Εξασκηθείτε στο να επιδεικνύετε γνήσια ενσυναίσθηση και συμπόνια για τους άλλους μέσα στην κοινότητά τους.

ΘΕΜΑ	ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΘΑ ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΟΥΜΕ	ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙΣ
<b>Αυτοφροντίδα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πόσο σημαντική είναι η φροντίδα του εαυτού σας;</li> <li>• Πώς μοιάζει η ψυχική αυτοφροντίδα;</li> <li>• Γιατί είναι τόσο σημαντικός ο ύπνος;</li> </ul>	Συζητήστε με τον μαθητή σας τη σημασία της ψυχικής υγείας ως μορφής αυτοφροντίδας. Η αυτοφροντίδα ξεπερνά το να σηκώνεσαι και να ντύνεσαι. Τονίστε τη σημασία του σωστού ύπνου και πώς επηρεάζει άλλα μέρη της ζωής μας.
<b>Ευγνωμοσύνη</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πώς δείχνουν τα λόγια και οι πράξεις μας ευγνωμοσύνη για τα άλλα παιδιά της ηλικίας μας;</li> <li>• Πώς μπορούμε να δείξουμε ευγνωμοσύνη σε ανθρώπους της ηλικίας μας χωρίς να το προσποιούμαστε ή απλώς να λέμε «ευχαριστώ»;</li> </ul>	Ενθαρρύνετε το παιδί σας να απαριθμήσει 5 δημιουργικούς τρόπους για να δείξει ευγνωμοσύνη στους άλλους στην τάξη του. Συζητήστε τη σημασία της γνήσιας ευγνωμοσύνης σε σχέση με ένα περιστασιακό ευχαριστώ.
<b>Συμπόνια + Ενσυναίσθηση</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Γιατί είναι μερικές φορές δύσκολο να δείξουμε συμπόνια στα παιδιά της ηλικίας μας;</li> <li>• Πώς δείχνουμε συμπόνια για άτομα με τα οποία δεν συμφωνούμε απαραίτητα;</li> <li>• Γιατί η ενσυναίσθηση και η συμπόνια πάνε μαζί;</li> <li>• Γιατί είναι απαραίτητο να έχουμε και τα δύο όταν προσφέρουμε βοήθεια σε άλλους;</li> </ul>	Συζητήστε με το παιδί σας για να δείξετε συμπόνια για τους άλλους με τους οποίους παλεύουν. Ενθαρρύνετε τα να βρουν κοινό έδαφος, ακόμα κι αν δεν είναι φίλοι με το άλλο άτομο.

#### ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΤΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ!

Ως νοικοκυριό, παρακολουθείτε τον ύπνο σας κάθε βράδυ. Επιπλέον, παρακολουθήστε τη διάθεσή σας όταν ξυπνάτε το πρωί. Είναι αρκετή η ποσότητα του ύπνου που κοιμάστε για να σας κάνει να νιώθετε ανανεωμένοι για όλη την ημέρα; Εάν όχι, βάλτε στόχο να κοιμηθείτε νωρίτερα ή ξεκινήστε μια χαλαρωτική ρουτίνα για να χαλαρώσετε το σώμα σας (μπάνιο, διάβασμα, χαλαρωτική μουσική κ.λπ.). Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να

κοιμηθείτε πιο γρήγορα! Ο ύπνος είναι ένα ζωτικής σημασίας εργαλείο αυτοφροντίδας που βοηθά τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική μας υγεία.

Θα συνεχίσουμε το πρόγραμμα σπουδών του Kindness in the Classroom καθ' όλη τη διάρκεια του έτους. Ελάτε μαζί μας σε αυτό το ταξίδι χρησιμοποιώντας αυτό το φυλλάδιο και τη δραστηριότητα στο σπίτι ως τρόπο να συνδεθείτε με το παιδί σας σχετικά με την ιδέα της μονάδας μας. Μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μου για τυχόν ερωτήσεις ή σχόλια καθώς προχωράμε.

Με εκτίμηση,