

Merawat

Di minggu pertama unit ini, kita akan menyelami lebih dalam konsep kepedulian. Secara khusus, unit ini mengeksplorasi apa artinya merawat dan menunjukkan kepedulian terhadap diri sendiri dan orang-orang di sekitar kita. Empat minggu ke depan akan fokus pada kepedulian, rasa syukur, empati, dan kasih sayang. Namun, agar kita benar-benar peduli terhadap orang lain, pertama-tama kita harus melihat ke dalam bagaimana kita memperlakukan diri sendiri. Kita harus menghormati dan peduli pada diri kita sendiri sebelum kita dapat benar-benar peduli pada orang lain.

Mulailah unit dengan pelajaran seluruh kelas dan kemudian targetkan untuk menyelesaikan setidaknya dua pelajaran mini dengan siswa Anda sepanjang minggu. Setiap pelajaran mini dirancang untuk menyajikan unsur pelajaran utama dengan cara yang baru dan menarik.

Pelajaran Utama

Pelajaran Seluruh Kelas
30 menit



Aduk dalam Perawatan Diri

Menggunakan bola pantai, kelas akan terlibat dalam percakapan seputar perawatan diri dan bagaimana kita perlu memperhatikan perawatan fisik dan mental diri kita sendiri. (*Lihat halaman 2 untuk rincian pelajaran.*)

Pelajaran Mini

Fatau Kelompok Kecil
15 menit



Top 5 Perawatan Diri

Bagilah kelas menjadi kelompok-kelompok yang terdiri dari 4-6 orang. Tugaskan setengah dari kelompok untuk membuat daftar 5 teratas dari aspek perawatan diri fisik yang paling penting. Separuh lainnya akan membuat daftar 5 teratas yang terhubung dengan perawatan diri mental. Luangkan waktu untuk berbagi seluruh kelas.

Fatau Mitra
15 menit



Prioritas saya

Dengan pasangan, kenali cara fisik dan mental terpenting Anda dalam merawat diri sendiri. Bagaimana Anda merawat ANDA? Berbagi satu sama lain. Jika waktu memungkinkan, izinkan berbagi seluruh kelas.

Fatau Individu
15 menit



Rutinitas sehari-hari saya

Bagaimana Anda merawat Anda SETIAP HARI? Dengan menggunakan selebaran yang disediakan di bawah ini, mintalah setiap siswa membuat rutinitas harian yang menunjukkan seperti apa perawatan diri sehari-hari mereka. Tekankan pentingnya perawatan diri fisik dan mental.

Berfokus pada Teknologi
15 menit



Media Perawatan Diri

Bagilah kelas menjadi beberapa kelompok yang terdiri dari 4-6 orang. Mintalah setiap kelompok meneliti aplikasi yang membantu pengguna melacak waktu layar dan menetapkan tujuan berdasarkan parameter perawatan diri yang diinginkan. Berikan waktu bagi setiap kelompok untuk

berbagi aplikasi pilihan mereka dan jelaskan bagaimana hal itu membantu menjaga kesehatan mental kita.

Aduk Dalam Perawatan Diri

Ini adalah minggu pertama unit Caring kami. Siswa akan fokus pada perawatan diri dan mengeksplorasi konsep perawatan diri fisik dan mental.

Jangka Waktu Pelajaran
30 menit

Bahan yang Dibutuhkan

- ❑ Bola Pantai Tiup
- ❑ Penanda Sharpie

Peta Standar

Pelajaran ini sejalan dengan Kompetensi CASEL, Standar Pendidikan Kesehatan Nasional, Masyarakat Internasional untuk Teknologi dalam Standar Pendidikan, bila berlaku, dan Standar Negara Inti Umum. Silakan merujuk ke [Peta Standar](#) untuk informasi lebih lanjut.

Tujuan Pelajaran

Siswa akan:

- Jelajahi bagaimana mereka saat ini menunjukkan perawatan diri baik secara fisik maupun mental.
- Buat tujuan pribadi untuk meningkatkan perawatan diri sebagai bagian dari rutinitas harian mereka.

Koneksi Guru / Perawatan Diri

Selamat datang di Unit Perawatan! Dalam unit ini kita akan berbicara tentang sejumlah konsep yang berkaitan dengan kepedulian: welas asih, empati, dan syukur. Mari kita mulai unit ini seperti yang kita lakukan pada unit Menghormati dan lihat bagaimana kita merawat diri kita sendiri. Seperti apa perawatan diri bagi Anda? Latihan? Merencanakan ke depan agar Anda tidak terlalu stres? Meditasi? Doa? Waktu bersama keluarga dan teman? Membaca untuk bersenang-senang? Seperti apa penampilannya di sekolah? Makan siang yang sehat? Berjalan dengan siswa selama periode bebas? (Apakah sekolah Anda memiliki program jalan kaki? Jika tidak dan ini memicu perawatan diri Anda, mungkin Anda dapat memulainya!) Seperti rasa hormat, jika siswa tidak melihat kami mencontohkan perawatan diri, mereka tidak akan melakukannya sendiri. Jadi, pikirkan tentang bagaimana Anda dapat mencontohkan perawatan diri di sekolah dan kemudian menetapkan niat untuk benar-benar melakukannya. Komunikasikan niat ini dengan siswa sehingga mereka tahu bahwa Anda terlibat dalam praktik perawatan diri seperti Anda akan meminta mereka untuk terlibat dalam perawatan diri.



Membagikan

3-5 menit

Luangkan waktu untuk memikirkan berbagai cara untuk menunjukkan kepedulian diri terhadap diri sendiri. Seperti apa perawatan diri bagi Anda?

(Undang tanggapan siswa.)

Bagus sekali! Perawatan diri mencakup cara kita merawat diri sendiri baik secara fisik maupun mental. Baik kata-kata DAN tindakan diperlukan untuk benar-benar peduli terhadap diri sendiri.



Mengilhami

3-5 menit

Kami banyak berbicara tentang bagaimana merawat diri sendiri secara fisik, seperti makan dengan benar, cukup tidur, dan menjaga kebersihan. Namun, pikiran dan kata-kata yang kita ucapkan pada diri sendiri juga merupakan bagian yang sangat penting dari perawatan diri. Anda mungkin tidak menyadari pikiran yang Anda miliki sepanjang hari, tetapi pikiran itu secara langsung memengaruhi suasana hati Anda, cara Anda menangani berbagai hal, dan bahkan seberapa baik Anda dapat menyelesaikan tugas sekolah, olahraga, dan aktivitas lainnya.

Mari kita bahas beberapa opsi yang mungkin untuk kata-kata baik yang menunjukkan betapa Anda peduli pada diri sendiri. Ini bisa rumit, jadi saya akan mulai dengan sebuah contoh. Ketika saya bersiap-siap di pagi hari, saya berkata pada diri sendiri, "Kamu pintar dan bisa melakukan apapun yang kamu pikirkan!"

Apa saja kata-kata baik yang dapat Anda pikirkan atau ucapkan kepada diri sendiri?



Memberdayakan

15 menit

Jelaskan bahwa kelas sekarang akan memainkan sebuah permainan untuk mengeksplorasi berbagai cara yang saat ini kita masing-masing praktikkan perawatan diri. Perlihatkan bola pantai ke kelas dan jelaskan bahwa setiap bagian bola pantai memiliki pertanyaan tertulis di atasnya. Jika diinginkan, bacakan dengan lantang setiap pertanyaan sehingga kelas dapat mulai menyiapkan mental beberapa jawaban selama permainan sebenarnya.

Pertanyaan:

- Bagaimana Anda menunjukkan perawatan diri dalam penampilan Anda?
- Bagaimana Anda menunjukkan perawatan diri dengan kata-kata Anda?
- Apa salah satu cara Anda menjaga diri sendiri setiap pagi atau malam?
- Apa salah satu cara Anda dapat membuat diri Anda merasa lebih baik saat melewati hari yang sulit?
- Bagaimana Anda bisa menjaga diri sendiri ketika Anda merasa kewalahan?
- Bagaimana Anda bisa menjaga diri sendiri bahkan ketika segala sesuatunya berjalan benar-benar baik dalam hidup Anda?

Catatan: Bola pantai tiup standar memiliki 6 bagian. Jika bola Anda memiliki lebih banyak, silakan ulangi pertanyaan atau tambahkan pertanyaan Anda sendiri.

Cara bermain:

Mintalah kelas membentuk lingkaran di dalam ruangan dengan duduk di atas meja mereka atau di lantai tergantung pada pengaturan Anda. Dimulai

dengan guru, setiap orang akan membacakan soal yang disentuh ibu jari kanannya.

Setelah menjawab pertanyaan, orang tersebut kemudian akan melempar bola pantai ke orang lain dan duduk. Ulangi sampai semua anggota kelas memiliki kesempatan untuk menjawab setidaknya satu pertanyaan.

Catatan: Jika diinginkan, Anda dapat memperbolehkan siswa untuk memilih pertanyaan yang berbeda pada bola pantai jika mereka merasa tidak nyaman dengan pertanyaan yang mereka terima.



Mencerminkan

5-7 menit

Bersama kelas, diskusikan mengapa perawatan diri kadang-kadang bisa begitu sulit. Contoh: Kita sibuk dan melupakan diri kita sendiri, kita tidak meluangkan waktu untuk merawat diri kita secara fisik *Dan* secara mental, kita tidak melihat nilainya, dll.

Minggu ini, buatlah komitmen untuk menghabiskan 5 menit ekstra setiap hari *Anda*. Anda adalah anggota berharga dari kelas kami, keluarga Anda, dan komunitas kami. Luangkan waktu untuk Anda dan laporkan kembali kepada kami tentang bagaimana rasanya mengukir waktu secara sadar.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. On the left side, there is a vertical column of 16 small, empty square boxes, each aligned with one of the horizontal lines. The bottom right corner of the page features a faint, stylized drawing of a person's head and shoulders, looking towards the left.

