

# Premuroso

Questo mese ci concentriamo sul Caring. Se ci segui sui social media, abbiamo post settimanali incentrati sulla cura degli studenti delle scuole elementari e secondarie. Tuttavia, queste attività ti consentono di infondere la tua classe quotidianamente se lo desideri. Tutte queste attività sono specificamente progettate per funzionare in un ambiente di apprendimento a distanza.

## Mini lezioni

**Lezione di tutta la classe**  
30 minuti



### Cura di sé quotidiana

Lavorate insieme per creare un poster che evidenzi un'area della cura di sé (gli esempi includono la routine mattutina, il mangiare sano, ecc.). Assicurati che il poster/powerpoint ecc. includa quanto segue:

- La parola CURA DI SÉ
- 10-15 immagini che illustrano un modo per praticare la cura di sé
- Una spiegazione di ciò che viene disegnato

Se possibile, incoraggia gli studenti a terminare questa attività a casa esaminando come usano la cura di sé durante la loro vita quotidiana e riferisci durante la prossima sessione dal vivo.

**Per piccoli gruppi**  
15 minuti



### Dai una mano

Con la tua famiglia, trova gli oggetti in casa che illustrano la disponibilità. Come puoi prenderti cura degli altri attraverso la disponibilità? Dopo averne discusso a casa, porta un oggetto da condividere con la classe. Preparati a spiegare il tuo articolo e come dimostra la tua disponibilità.

**Per i partner**  
15 minuti



### Gratitudine Mashup

Collabora e fai un brainstorming su 10 modi per mostrare gratitudine a qualcuno senza vederlo di persona. Come possiamo assicurarci di ringraziare gli altri durante questo periodo di distanziamento sociale? Come dimostriamo che ci prendiamo cura senza il contatto fisico come il cinque e gli abbracci? (Nota per l'insegnante: preparati ad alcune conversazioni impegnative se scegli questo, ma è un focus positivo in una situazione difficile!)

**Per gli individui**  
15 minuti



### Compassione comica

Usando [www.canva.com](https://www.canva.com) o un altro generatore di fumetti, crea la tua storia illustrando la compassione. Come possiamo essere compassionevoli durante questi tempi in continua evoluzione? In che modo le mie parole e le mie azioni influenzano gli altri? Condividi il tuo fumetto con la classe se il tempo lo consente.

**Incentrato sulla tecnologia**  
15 minuti



### Empatia in linea

Scegli un luogo in cui non sei mai stato negli Stati Uniti e cerca come stanno andando a scuola in questo momento. In cosa differisce dalla tua impostazione? Se è diverso, come puoi usare l'empatia per relazionarti con il loro ambiente attuale? Ogni studente sta sperimentando qualcosa di nuovo

in questo momento. L'empatia ci aiuta a connetterci con loro,  
indipendentemente da dove si trovino o da cosa stiano facendo.