

Caring



Salve Genitori e Tutori,

Benvenuti all'Unità 2 del nostro programma La gentilezza in classe! Per le prossime 6 settimane impareremo tutto sulla CURA. Dedicheremo 30 minuti una volta alla settimana per la nostra lezione principale, con alcune mini lezioni di 15 minuti sparse durante la settimana per aiutare il tuo studente ad approfondire il concetto. Concluderemo l'unità con un progetto su cui lavoreremo tutti insieme. Poiché questo argomento potrebbe sembrare molto familiare a molti dei nostri studenti quest'anno, ci addentreremo più a fondo mentre esploreremo i seguenti argomenti:

OBIETTIVI PER QUESTA UNITÀ

- ✓ Utilizzare strumenti e metodi di cura di sé per aumentare il rispetto di sé.
- ✓ Esamina la loro attuale situazione di vita ed evidenzia le aree di gratitudine, non importa quanto piccole.
- ✓ Esercitati a dimostrare genuina empatia e compassione per gli altri all'interno della propria comunità.

ARGOMENTO	DOMANDE CHE ESPLOREMO	COME PUOI AIUTARE
Automedicazione	<ul style="list-style-type: none"> • Quanto è importante la tua cura di te stesso? • Che aspetto ha la cura di sé mentale? • Perché il sonno è così importante? 	Parla con il tuo studente dell'importanza della salute mentale come forma di cura di sé. La cura di sé va oltre il semplice alzarsi e vestirsi. Sottolinea l'importanza di un sonno adeguato e come influisce su altre parti della nostra vita.
Gratitudine	<ul style="list-style-type: none"> • In che modo le nostre parole e azioni mostrano gratitudine per gli altri bambini della nostra età? • Come possiamo mostrare gratitudine alle persone della nostra età senza fingere o semplicemente dire "grazie"? 	Incoraggia tuo figlio a elencare 5 modi creativi per mostrare gratitudine agli altri nelle sue classi. Discuti l'importanza della sincera gratitudine rispetto a un ringraziamento casuale.
Compassione + Empatia	<ul style="list-style-type: none"> • Perché a volte è difficile mostrare compassione ai bambini della nostra età? • Come dimostriamo compassione per le persone con cui non siamo necessariamente d'accordo? • Perché empatia e compassione vanno insieme? • Perché è necessario avere entrambi quando si offre assistenza agli altri? 	Parla con tuo figlio di mostrare compassione per gli altri con cui lotta. Incoraggiali a trovare un terreno comune, anche se non sono amici dell'altra persona.

PROVALO A CASA!

Come famiglia, monitora il tuo sonno ogni notte. Inoltre, monitora il tuo umore quando ti svegli al mattino. La quantità di sonno che stai dormendo è sufficiente per farti sentire riposato per la giornata? In caso contrario, stabilisci un obiettivo per andare a letto prima o iniziare una routine rilassante per rilassare il corpo (bagno, lettura, musica rilassante, ecc.). Questo può aiutarti ad addormentarti più velocemente! Il sonno è uno strumento vitale per la cura di sé per aiutare la nostra salute fisica e mentale.

Continueremo il nostro curriculum Gentilezza in classe durante tutto l'anno. Per favore, unisciti a noi in questo viaggio usando questa dispensa e l'attività a casa come un modo per entrare in contatto con tuo figlio riguardo al nostro concetto di unità. Sentiti libero di contattarmi per qualsiasi domanda o commento mentre andiamo avanti.

Cordiali saluti,