



Hallo ouders en verzorgers,

Welkom bij deel 2 van ons curriculum Vriendelijkheid in de klas! De komende 6 weken leren we alles over CARING. We zullen één keer per week 30 minuten besteden aan onze hoofdles, met een paar minilessen van 15 minuten verspreid over de week om uw student te helpen dieper met het concept om te gaan. We sluiten de unit af met een project waar we allemaal samen aan gaan werken. Omdat dit onderwerp dit jaar voor veel van onze studenten misschien heel vertrouwd aanvoelt, gaan we dieper in op de volgende onderwerpen:

DOELN VOOR DEZE UNIT

- ✓ Gebruik hulpmiddelen en methoden voor zelfzorg om hun eigen zelfrespect te vergroten.
- ✓ Onderzoek hun huidige levenssituatie en markeer gebieden van dankbaarheid, hoe klein ook.
- ✓ Oefen met het tonen van oprechte empathie en compassie voor anderen binnen hun eigen gemeenschap.

ONDERWERP	VRAGEN DIE WE ZULLEN ONTDEKKEN	HOE JE KAN HELPEN
Zelfzorg	<ul style="list-style-type: none"> • Hoe belangrijk is je eigen zelfzorg? • Hoe ziet mentale zelfzorg eruit? • Waarom is slaap zo belangrijk? 	Praat met je student over het belang van geestelijke gezondheid als een vorm van zelfzorg. Zelfzorg gaat verder dan alleen opstaan en aankleden. Benadruk het belang van een goede slaap en hoe dit andere delen van ons leven beïnvloedt.
Dankbaarheid	<ul style="list-style-type: none"> • Hoe tonen onze woorden en daden dankbaarheid voor andere kinderen van onze eigen leeftijd? • Hoe kunnen we dankbaarheid tonen aan mensen van onze eigen leeftijd zonder het te doen alsof of alleen maar 'bedankt' te zeggen? 	Moedig uw kind aan om 5 creatieve manieren te noemen om dankbaarheid te tonen aan anderen in hun klas. Bespreek het belang van oprechte dankbaarheid versus een terloops bedankje.
Compassie + Empathie	<ul style="list-style-type: none"> • Waarom is het soms moeilijk om medeleven te tonen met kinderen van onze eigen leeftijd? • Hoe tonen we compassie voor mensen met wie we het niet noodzakelijkerwijs eens zijn? • Waarom gaan empathie en compassie samen? • Waarom is het nodig om beide te hebben bij het aanbieden van hulp aan anderen? 	Praat met uw kind over het tonen van medeleven met anderen waarmee het worstelt. Moedig hen aan om een gemeenschappelijke basis te vinden, zelfs als ze geen vrienden zijn met de andere persoon.

PROBEER DIT THUIS!

Houd als huishouden elke nacht uw slaap bij. Houd bovendien uw stemming bij als u 's ochtends wakker wordt. Is de hoeveelheid slaap die u krijgt voldoende om u de hele dag fris te voelen? Zo niet, stel dan een doel om eerder naar bed te gaan of begin met een ontspannende routine om je lichaam tot rust te laten komen (bad, lezen,

kalmerende muziek, enz.). Dit kan je helpen om sneller in slaap te vallen! Slaap is een essentieel hulpmiddel voor zelfzorg om zowel onze fysieke als mentale gezondheid te helpen.

We zetten het programma Vriendelijkheid in de klas het hele jaar door. Ga alsjeblieft met ons mee op deze reis en gebruik deze hand-out en de thuisactiviteit als een manier om contact te maken met je kind over ons eenheidsconcept. Neem gerust contact met me op als we verder gaan met vragen of opmerkingen.
Eerlijk,