



Olá Pais e Responsáveis,

Bem-vindo à Unidade 2 do nosso currículo Gentileza na Sala de Aula. Nas próximas 4-6 semanas, aprenderemos tudo sobre CUIDAR. Como esse é um conceito muito familiar para crianças dessa idade, vamos expandir os seguintes tópicos:

TEMA	QUESTÕES QUE ESTAREMOS EXPLORANDO	COMO VOCÊ PODE AJUDAR EM CASA
Autocuidados	<ul style="list-style-type: none"> • Como podemos aumentar nosso nível de autocuidado pessoal? Que partes de nossa rotina diária demonstram algum tipo de autocuidado? 	Converse com seu filho sobre a importância do autocuidado à medida que você envelhece. Discuta as consequências do mau autocuidado (cáries, problemas de pele, etc.)
gentileza	<ul style="list-style-type: none"> • Como podemos usar nosso tempo e talento para ajudar os outros, mesmo sem ser solicitado? Como ajudar sem pedir inspira bondade em nossa família? 	Discuta as diferentes maneiras pelas quais seu filho pode ajudar em casa. Quais áreas precisam de mais ajuda e como elas podem ajudar de uma maneira que você considere realmente útil?
Gratidão	<ul style="list-style-type: none"> • Como nossas palavras e ações mostram aos outros que somos gratos por quem eles são e pelo que fazem por nós? 	Ajude seu filho a praticar mostrando gratidão para adultos e crianças em suas vidas usando palavras gentis.
Compaixão	<ul style="list-style-type: none"> • Como mostramos compaixão aos outros da nossa idade? Como demonstramos compaixão pelos adultos que estão lutando? Como é a compaixão para você? 	Converse com seu filho sobre as pessoas em sua escola que podem estar tendo dificuldades. Pense em maneiras pelas quais eles podem mostrar compaixão por eles.
Empatia	<ul style="list-style-type: none"> • O que é empatia? Como a compaixão e a empatia estão conectadas? 	Conecte seu filho com oportunidades para que ele sinta empatia por outras pessoas que estão passando por situações semelhantes. Exemplo - converse com um amigo que está passando por um divórcio, faça um cartão de melhoras para um amigo doente, etc.

Principais atividades que faremos:

- Identifique estratégias de autocuidado que funcionam!
- Desenvolva estratégias para ajudar a cuidar dos amigos!
- Escreva uma carta para si mesmos inspirando compaixão e ação na comunidade!
- Pratique a empatia por meio de cenários comuns de escola/comunidade!

Se você tiver alguma dúvida sobre o nosso *Gentileza na sala de aula*, sinta-se à vontade para entrar em contato comigo a qualquer momento. Estamos juntos nesse caminho da bondade!

Sinceramente,

EXPERIMENTE ISSO EM CASA!

Crie um pôster Family Take Five em casa para refletir o que seu filho aprendeu na aula. Peça-lhes que o orientem durante a atividade. O objetivo final é ter 5 maneiras claras de se acalmar durante momentos de estresse.