



Olá Pais e Responsáveis,  
Bem-vindo à Unidade 2 do nosso currículo Gentileza na Sala de Aula! Nas próximas 6 semanas, aprenderemos tudo sobre CUIDAR. Dedicaremos 30 minutos uma vez por semana para nossa aula principal, com algumas miniaulas de 15 minutos espalhadas ao longo de nossa semana para ajudar seu filho a aprofundar o conceito. Terminaremos a unidade com um projeto no qual trabalharemos todos juntos.

Como este tópico já é conhecido por muitos de nossos alunos, iremos nos aprofundar mais à medida que exploramos os seguintes tópicos:

#### OBJETIVOS PARA ESTA UNIDADE

- ✓ Utilizar ferramentas e métodos de autocuidado para aumentar um sentimento de auto-estima.
- ✓ Desenvolver as habilidades de empatia e compaixão pelas pessoas que eles conhecem pessoalmente e pelos outros dentro de sua comunidade.
- ✓ Pratique dar e receber gratidão através de uma base de bondade.

TEMA	QUESTÕES QUE ESTAREMOS EXPLORANDO	COMO VOCÊ PODE AJUDAR
<b>Autocuidados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Qual a importância do seu autocuidado?</li> <li>Você coloca uma alta prioridade em cuidar de si mesmo todos os dias?</li> <li>Como você se cuida no dia a dia?</li> </ul>	Converse com seu filho sobre a importância do autocuidado à medida que você envelhece e seu corpo começa a mudar. Discuta as consequências do mau autocuidado (cáries, problemas de pele, etc.)
<b>Gratidão</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pelo que você é mais grato na escola e em casa?</li> <li>Como nossas palavras e ações mostram aos outros que somos gratos por quem eles são e pelo que eles fazem por nós?</li> </ul>	Faça uma lista de coisas pelas quais você é grato como família ou família. Converse com seu filho sobre COMO mostramos gratidão às pessoas em nossa casa. Desafie-os a ir além de um simples obrigado.
<b>Compaixão</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Como é a compaixão para você?</li> <li>Como mostramos compaixão pelos outros nossa própria idade?</li> <li>Como demonstramos compaixão pelos adultos que estão lutando?</li> </ul>	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.
<b>Empatia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>O que é empatia?</li> <li>Como a compaixão e a empatia estão conectadas?</li> </ul>	Selecione algo que está acontecendo nas notícias agora. Como podemos simpatizar com algumas das pessoas de quem ouvimos falar?

#### EXPERIMENTE ISSO EM CASA!

Como família, assuma o compromisso de expressar uma gratidão em voz alta todos os dias durante uma semana. Se desejar, anote seus agradecimentos e guarde-os em uma caixa ou pote. No final da semana, leia todos juntos para enfatizar um sentimento contínuo de gratidão pelo que você tem!

Continuaremos nosso currículo de Bondade na Sala de Aula ao longo do ano. Junte-se a nós nesta jornada usando este folheto e a atividade em casa como uma forma de se conectar com seu filho em relação ao nosso conceito de unidade. Sinta-se à vontade para entrar em contato comigo com quaisquer perguntas ou comentários à medida que avançamos. Sinceramente,