



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 lição principal, com algumas mini-aulas de 15 minutos espalhadas ao longo de nossa semana para ajudar seu aluno a aprofundar o conceito. Terminaremos a unidade com um projeto no qual trabalharemos todos juntos. Como esse tópico pode parecer super familiar para muitos de nossos alunos este ano, vamos nos aprofundar mais à medida que exploramos os seguintes tópicos:

OBJETIVOS PARA ESTA UNIDADE

- ✓ Utilize ferramentas e métodos de autocuidado para aumentar o sentimento de auto-estima.
- ✓ Desenvolva as habilidades de empatia e compaixão pelas pessoas que eles conhecem pessoalmente e por outras pessoas em sua comunidade.
- ✓ Pratique dar e receber gratidão por meio de uma base de bondade.

TEMA	QUESTÕES QUE ESTAREMOS EXPLORANDO	COMO VOCÊ PODE AJUDAR
Autocuidados	<ul style="list-style-type: none"> • Qual a importância do seu autocuidado? • Você coloca uma alta prioridade em cuidar de si mesmo todos os dias? • Como é o autocuidado mental? 	Converse com seu aluno sobre as diferenças entre autocuidado básico e saúde mental positiva. O autocuidado vai além de apenas levantar e se vestir. Enfatize a importância de ver valor em nós mesmos.
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? • Como reconhecer as pequenas coisas que os outros fazem por nós no dia a dia? 	Incentive seu filho a listar 5 coisas que seus professores fazem para eles todos os dias sem pedir. Fale com eles sobre reservar um tempo do dia para agradecer por essas pequenas coisas. Os professores realmente apreciam quando os alunos percebem todo o seu trabalho duro.
Compaixão	<ul style="list-style-type: none"> • Por que às vezes é difícil mostrar compaixão às crianças da nossa idade? • Como demonstramos compaixão por pessoas fora de nossa comunidade imediata? 	Converse com seu filho sobre as pessoas em nosso país que podem estar passando por dificuldades. Pense em maneiras pelas quais eles podem mostrar compaixão por eles.
Empatia	<ul style="list-style-type: none"> • Como você define pessoalmente a empatia? • Como você pode sentir empatia por alguém que você nunca conheceu? 	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, estabeleça um grande objetivo para aumentar seu autocuidado de alguma forma. Um exemplo pode ser aumentar sua conversa interna positiva, dizendo uma coisa boa para si mesmo no espelho todas as manhãs enquanto se arruma. Depois de mais ou menos uma semana, voltem para conversar sobre como essa pequena mudança ajudou você a se sentir melhor consigo mesmo!

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,