

Cuidadoso

Esta é a primeira semana da nossa unidade de Caring. Os alunos se concentrarão no autocuidado e explorarão os conceitos de autocuidado físico e mental.

Comece a unidade com toda a aula e tente concluir pelo menos duas das miniaulas com seus alunos durante a semana. Cada mini lição é projetada para apresentar elementos da lição principal de maneiras novas e envolventes.

Lição principal

Lição da classe inteira
30 minutos



Categorias dispersas de autocuidado

Nesta unidade, estamos passando para o conceito de cuidar. Esta palavra não é desconhecida para você neste momento de sua vida; você está cuidando de si mesmo e possivelmente dos outros há algum tempo! Para esta unidade, cuidar é definido como cuidar e mostrar preocupação por nós mesmos e pelos que nos rodeiam. (Veja a página 2 para detalhes da lição.)

Miniaulas

Para Grupos Pequenos
15 minutos



Lista de verificação de autocuidado

Divida a classe em grupos de 4-6. Faça com que cada grupo crie uma lista de verificação de autocuidado para adolescentes. Explore o tópico de autocuidado físico e mental. Sua lista deve ter mais de 10 itens com pelo menos 5 em ambas as categorias.

Para Parceiros
15 minutos



Prioridades Diárias

Com seu parceiro, escreva uma lista de tudo o que você deve realizar hoje depois da escola. Certifique-se de incluir deveres de casa, tarefas domésticas, tempo para a família, etc. Depois de fazer suas listas, volte e certifique-se de ter tempo para cuidar de si mesmo em sua programação. Adicione pelo menos uma atividade física e mental que se concentre em cuidar de si mesmo.

Para indivíduos
15 minutos



Avaliação de autocuidado

Em qual área de autocuidado você precisa dedicar mais tempo? Em um cartão de índice, identifique essa área e escreva uma declaração positiva encorajando-se a completá-la diariamente. No verso do cartão, faça 7 caixas. Comprometa-se a segmentar esta área em 5 dos próximos 7 dias.

Focado em tecnologia
15 minutos



Vida real x mídia

Como a tecnologia pode interferir no seu autocuidado físico? Divida em pequenos grupos e identifique uma maneira pela qual a tecnologia pode diminuir a atividade física. Crie um cartaz com ilustração e slogan motivando o leitor a colocar a atividade física ANTES ou EM COMBINAÇÃO com a tecnologia. É hora de ser ativo.

Categorias dispersas de autocuidado

Nesta unidade, estamos passando para o conceito de cuidar. Esta palavra não é desconhecida para você neste momento de sua vida; você está cuidando de si mesmo e possivelmente dos outros há algum tempo! Para esta unidade, cuidar é definido como cuidar e demonstrar preocupação por nós mesmos e pelos que estão ao nosso redor.

Horário da Aula

30 minutos

Materiais requeridos

- ☐ Apostila de Categorias Dispersas (1 para cada grupo)
- ☐ Lápis

Mapa de Padrões

Esta lição está de acordo com as Competências CASEL, Padrões Nacionais de Educação em Saúde, Padrões da Sociedade Internacional de Tecnologia em Educação, quando aplicável, e Padrões Estaduais Comuns. Por favor, consulte o [Mapa de Padrões](#) Para maiores informações.

Objetivo da lição

Os alunos irão:

- Explore como eles atualmente demonstram autocuidado tanto de maneira física quanto mental
- Crie uma meta pessoal para aumentar o autocuidado como parte de sua rotina diária

Conexão com o professor/autocuidado

Bem-vindo à Unidade de Cuidados! Nesta unidade, falaremos sobre vários conceitos relacionados ao cuidado: compaixão, empatia e gratidão. Vamos começar esta unidade como fizemos na unidade Respeito e ver como cuidamos de nós mesmos. Como é o autocuidado para você? Exercício? Planejando com antecedência para ficar menos estressado? Meditação? Oração? Tempo com a família e amigos? Ler para se divertir? Como é na escola? Comer um almoço saudável? Andar com os alunos durante um período livre? (Sua escola tem um programa de caminhada? Se não e isso alimenta seu autocuidado, talvez você possa começar um!) Como respeito, se os alunos não nos virem modelando o autocuidado, eles não o farão sozinhos. Portanto, pense em como você pode modelar o autocuidado na escola e, em seguida, defina a intenção de realmente fazê-lo. Comunique essa intenção aos alunos para que eles saibam que você está praticando o autocuidado, assim como você os estará pedindo para se envolverem no autocuidado.



Compartilhar

3-5 minutos

EUNesta unidade, estamos passando para o conceito de cuidar. Esta palavra não é desconhecida para você neste momento de sua vida; você está cuidando de si mesmo e possivelmente dos outros há algum tempo!

Quais são algumas maneiras básicas de praticar o autocuidado na escola?
Convide as respostas dos alunos

Como este tópico não é totalmente novo para nós, usaremos esse tempo para discutir a importância do autocuidado e como ele é vital para nossa saúde geral.



Inspirar

5-7 minutos

Autocuidado é como cuidamos de nós mesmos fisicamente, mentalmente e emocionalmente. Isso inclui necessidades básicas, como cuidar do nosso corpo, comer de forma saudável e dormir o suficiente. Muitas vezes nem pensamos em como essas coisas simples e cotidianas afetam nossa saúde mental ou emocional.

Vejamos como dormir o suficiente e o efeito que isso tem no resto de sua vida. O que acontece quando você não consegue (ou escolhe não) dormir o suficiente por uma noite? Como você se comportaria no dia seguinte? O que acontece se você passar 2-3 dias sem dormir o suficiente? Como seu comportamento pode mudar? Como você acha que se sairia em um teste importante ou em um jogo importante?

Seus exemplos mostram uma forte conexão entre saúde física e saúde mental/emocional. Tudo o que negligenciamos foi um pouco de sono, certo? No entanto, o sono permite que seu corpo descanse, organize os pensamentos do dia e até resolva problemas! A falta de sono causa não apenas irritabilidade, mas também torna você mais desajeitado e tira seu foco e capacidade de aprender.

Como você pode ver apenas nesta área, o autocuidado é extremamente importante para ajudá-lo a se manter saudável e cuidar de si mesmo. Você não pode cuidar muito bem dos outros se não cuidar de você primeiro!



Empoderamento

15 minutos

Explique que a classe agora jogará um jogo para explorar diferentes maneiras pelas quais cada um de nós atualmente pratica o autocuidado. Divida sua classe em grupos de 2-3.

Revise as regras para categorias dispersas:

Cada par receberá um folheto de Categorias Dispersas.

Você verá 10 categorias diferentes em seu quadro. Cada grupo tem as mesmas categorias.

Vou anunciar uma carta específica no início de cada rodada. Cada resposta em seu quadro deve começar com esta letra. Nomes próprios e nomes de pessoas não são permitidos.

Você terá 3 minutos para preencher o maior número possível de categorias em seu quadro.

Seu objetivo é encontrar respostas únicas que os outros não têm. Suas respostas podem acabar sendo bobas, mas também devem ser apropriadas para a escola.

Após cada rodada, revisaremos as respostas com toda a turma. SE sua resposta foi usada em outro grupo, você deve riscá-la.

Depois que todas as respostas forem revisadas, conte o número de respostas ÚNICAS que seu grupo tem. O grupo com o maior número vence essa rodada!

Jogaremos 2-3 rodadas do jogo, dependendo das restrições de tempo..



refletir

5-7 minutos

Com a classe, discuta por que o autocuidado pode ser tão difícil às vezes. Os exemplos incluem: ficamos ocupados e nos esquecemos de nós mesmos, não arranjamos tempo para cuidar de nós mesmos fisicamente E mentalmente, não vemos o valor, etc.

Esta semana, comprometa-se a gastar 5 minutos extras todos os dias com VOCÊ. Você é um membro valioso de nossa classe, sua família e nossa comunidade. Reserve um tempo para você e nos relate como foi a sensação de esculpir conscientementetempo.

Remember! All your answers must begin with the same letter!

_____ Round 1 Letter

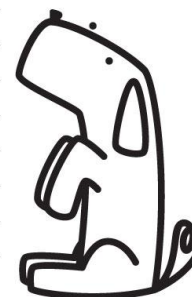
- One way to show self-care.....
- One way to show self-care in my appearance.....
- One way to show self-care in my eating habits.....
- One way to show self-care in my hygiene.....
- One way I take care of myself before bed.....
- One way I take care of myself at school.....
- One way to make yourself feel better when you feel overwhelmed.....
- One way I take care of myself every morning.....
- My favorite thing to do when I'm alone.....
- One place I can visualize to calm down.....



Remember! All your answers must begin with the same letter!

_____ Round 2 Letter

- One way to show self-care.....
- One way to show self-care in my appearance.....
- One way to show self-care in my eating habits.....
- One way to show self-care in my hygiene.....
- One way I take care of myself before bed.....
- One way I take care of myself at school.....
- One way to make yourself feel better when you feel overwhelmed.....
- One way I take care of myself every morning.....
- My favorite thing to do when I'm alone.....
- One place I can visualize to calm down.....



Remember! All your answers must begin with the same letter!

_____ Round 3 Letter

- One way to show self-care.....
- One way to show self-care in my appearance.....
- One way to show self-care in my eating habits.....
- One way to show self-care in my hygiene.....
- One way I take care of myself before bed.....
- One way I take care of myself at school.....
- One way to make yourself feel better when you feel overwhelmed.....
- One way I take care of myself every morning.....
- My favorite thing to do when I'm alone.....
- One place I can visualize to calm down.....

