

# Брижан

Овог месеца фокусирамо се на Бригу. Ако нас пратите на друштвеним мрежама, имамо недељне објаве које се фокусирају на бригу о ученицима основних и средњих школа. Међутим, ове активности вам омогућавају да унесете у учионицу свакодневно ако желите. Све ове активности су посебно дизајниране за рад у окружењу за учење на даљину.

## Мини лекције

Лекција за цео  
разред  
30 минута



### Дневна брига о себи

Радите заједно на креирању постера који наглашава једну област бриге о себи (примери укључују јутарњу рутину, здраву исхрану итд.). Уверите се да постер/поверпоинт итд. укључује следеће:

- Реч САМОБРГА
- 10-15 слика које илуструју један начин практиковања бриге о себи
- Објашњење нацртаног

Ако је могуће, охрабрите ученике да заврше ову активност код куће тако што ћете испитати како користе бригу о себи током свог свакодневног живота и известите о томе током следеће сесије уживо.

За мале групе  
15 минута



### Пружи руку помоћи

Са својом породицом пронађите по кући предмете који илуструју услужност. Како можете да бринете о другима кроз помоћ? Након што о томе разговарате код куће, понесите једну ствар коју ћете поделити са разредом. Будите спремни да објасните своју ставку и како она показује корисност.

За партнере  
15 минута



### Гратитуде Масхуп

Удружите се и смислите 10 начина да покажете захвалност некоме, а да га не видите лично. Како можемо осигурати да се захваљујемо другима током овог времена социјалног дистанцирања? Како показујемо да нам је стало без физичког контакта као што су петице и загрљаји? (Напомена за наставника – будите спремни за неке изазовне разговоре ако одаберете ово, али то је позитиван фокус у тешкој ситуацији!)

За појединце  
15 минута



### Цомпассион Цомиц

Користећи [www.canva.com](http://www.canva.com) или неки други генератор стрипова, направите сопствену причу која илуструје саосећање. Како можемо бити саосећајни у овим временима која се стално мењају? Како моје речи и поступци утичу на друге? Поделите свој стрип са разредом ако вам време дозвољава.

Фокусирано на  
технологију  
15 минута



### Емпатхи Онлине

Одаберите локацију на којој никада нисте били у Сједињеним Државама и истражите како тренутно иду у школу. Како се ово разликује од вашег подешавања? Ако је другачије, како можете користити емпатију да се повежете са њиховом тренутном поставком? Сваки ученик тренутно

доживљава нешто ново. Емпатија нам помаже да се повежемо са њима, без обзира на то где се налазе или шта раде.