

# Брижан

У првој недељи ове јединице, дубље ћемо заронити у концепт бриге. Конкретно, ова јединица истражује шта значи бринути се и показати бригу и за себе и за оне око нас. Следеће четири недеље биће фокусиране на бригу, захвалност, емпатију и саосећање. Међутим, да бисмо били истински брижни према другима, прво морамо да погледамо у себе како се понашамо према себи. Морамо да поштујемо и бринемо о себи пре него што можемо истински да бринемо о другима.

Започните јединицу са целом лекцијом у разреду, а затим покушајте да завршите најмање две мини лекције са својим ученицима током целе недеље. Свака мини лекција је дизајнирана да представи елементе главне лекције на нове и занимљиве начине.

## Главна лекција

Лекција за цео  
разред  
30 минута



### Баците самопомоћ

Користећи лопту за плажу, разред ће се упустити у разговор о бризи о себи и о томе како треба да обратимо пажњу на физичку и менталну бригу о себи. (Погледајте страну 2 за детаље о лекцији.)

## Мини лекције

Фили мале групе  
15 минута



### Топ 5 за бригу о себи

Поделите разред у групе од 4-6. Додијелите половину група да направе топ 5 листу најважнијих аспеката физичке бриге о себи. Друга половина ће направити листу топ 5 повезаних са менталном бригом о себи. Оставите време за дељење целог разреда.

Фили Партнери  
15 минута



### Моји приоритети

Са партнером идентификујте свој најважнији физички и ментални начин бриге о себи. Како се бринете о ВАМА? Делите једни са другима. Ако време дозвољава, дозволите дељење целог разреда.

Фили Појединци  
15 минута



### Мој дневна рутина

Како се бринете о себи СВАКИ ДАН? Користећи материјал у наставку, нека сваки ученик креира дневну рутину која показује како изгледа њихова свакодневна брига о себи. Нагласите важност и физичке и менталне бриге о себи.

Фокусирано на  
технологију  
15 минута



### Медијска самобрига

Поделите разред у групе од 4-6. Нека свака група истражује апликације које помажу корисницима да прате време испред екрана и постављају циљеве на основу жељених параметара за самопомоћ. Дајте времена свакој групи да подели своју жељену апликацију и објасни како она помаже у бризи о нашем менталном здрављу.



# Тосс Ин Селф-Царе

Ово је прва недеља наше Брижне јединице. Ученици ће се фокусирати на бригу о себи и истраживање концепте и физичке и менталне бриге о себи.

**Временски оквир лекције**

30 минута

**Потребни материјали**

- ☐ Лопта за плажу на надувавање
- ☐ Схарпие Маркер

**Мапа стандарда**

Ова лекција је усклађена са ЦАСЕЛ компетенцијама, националним стандардима здравственог образовања, стандардима Међународног друштва за технологију у образовању, када је применљиво, и заједничким основним државним стандардима. Молимо погледајте на [Мапа стандарда](#) за више информација.

**Циљ лекције**

Ученици ће:

- Истражите како тренутно показују бригу о себи и на физички и на ментални начин.
- Направите лични циљ за повећање бриге о себи као део њихове свакодневне рутине.

**Веза са наставником/негу самога себе**

Добродошли у Јединицу за бригу! У овој јединици ћемо говорити о низу појмова везаних за бригу: саосећање, емпатија и захвалност. Хајде да започнемо ову јединицу као што смо урадили јединицу Респект и погледајмо како бринемо о себи. Како за вас изгледа брига о себи? Вежбање? Планирате унапред како бисте били мање под стресом? Медитација? Молитва? Време са породицом и пријатељима? Читање из забаве? Како то изгледа у школи? Једете здрав ручак? Шетња са студентима током слободног периода? (Да ли ваша школа има програм за пешачење? Ако нема и ово подстиче вашу бригу о себи, можда бисте могли да га започнете!) Као поштовање, ако ученици не виде да моделујемо бригу о себи, они то неће сами да ураде. Дакле, размислите о томе како можете да моделирате бригу о себи у школи, а затим поставите намеру да то заиста урадите. Саопштите ову намеру ученицима како би они знали да се бавите самобригом баш као што ћете од њих тражити да се баве бригом о себи.

**Објави**

3-5 минута

Одвојите мало времена да размислите о различитим начинима да покажете бригу о себи. Како вам изгледа брига о себи?

(Позовите ученике да одговоре.)

Одлично! Брига о себи укључује начин на који се бринемо о себи и физички и психички. И љубазне речи И акције су потребне да бисте заиста били брижни према себи.



## Инспире

3-5 минута

Много разговарамо о томе како да се бринемо о себи физички, као што је правилна исхрана, довољно спавања и добра хигијена. Међутим, наше мисли и речи које изговарамо сами себи такође су веома важан део бриге о себи. Можда нисте свесни мисли које имате током дана, али оне директно утичу на ваше расположење, како се носите са стварима, па чак и на то колико сте у стању да завршите школски посао, спорт и друге активности.

Хајде да пређемо на неке могуће опције за љубазне речи које показују како бринете о себи. Ово може бити незгодно, па ћу почети са примером. Кад се ујутро спремим, кажем себи: „Ти си паметан и можеш да урадиш све што ти падне на памет!"

Које љубазне речи бисте могли да помислите или кажете себи?



## Оснажити

15 минута

Објасните да ће разред сада играти игру како би истражио различите начине на које свако од нас тренутно практикује бригу о себи. Покажите лоптицу разреду и објасните да сваки део лопте за плажу има написано питање. Ако желите, прочитајте наглас свако питање како би разред могао да почне да ментално припрема неке одговоре током саме игре.

питања:

- Како у свом изгледу показујете бригу о себи?
- Како својим речима показујете бригу о себи?
- Који је начин на који се бринете о себи сваког јутра или вечери?
- Који је начин на који можете учинити да се осећате боље када је био тежак дан?
- Како можете да се бринете о себи када се осећате преоптерећено?
- Како можеш да бринеш о себи чак и када ствари иду стварно добро у свом животу?

Напомена: Стандардна лопта за плажу на надувавање има 6 делова. Ако ваша лопта има више, слободно поновите питања или додајте своја.

### Како играти:

Нека разред формира круг у просторији тако што ће седети на својим столовима или на поду у зависности од ваше намештености. Почевши од наставника, свака особа ће прочитати питање које додирује њихов десни палац.

Након што одговори на питање, особа ће бацити лопту за плажу другом и сести. Понављајте све док сви чланови разреда не буду имали прилику да одговоре на бар једно питање.

Напомена: Ако желите, можете дозволити ученику да изабере друго питање на лопти за плажу ако се осећа непријатно због питања које је добио.



## Одразити

5-7 минута

Као разред, разговарајте о томе зашто брига о себи понекад може бити тако тешка. Примери: Заузети смо и заборављамо себе, немамо времена да се правилно физички бринемо о себи и ментално, не видимо вредност итд.

Ове недеље се посветите томе да ћете потрошити 5 додатних минута сваки дан. Ви сте вредан члан нашег разреда, ваше породице и наше заједнице. Одвојите време за себе и пријавите нам како је било свесно издвајати време.

# Daily Self-Care Checklist

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

