

# Брижан

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

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



### Расуте категорије за само-негу

У овој јединици прелазимо на концепт бриге. Ова реч вам није непозната у овом тренутку вашег живота; већ дуже време бринете о себи, а можда и о другима! За ову јединицу, брига се дефинише као пружање неге и показивање бриге и за себе и за оне око нас. (Погледајте страну 2 за детаље о лекцији.)

## Мини лекције

За мале групе  
15 минута



### Контролна листа за самопомоћ

Поделите разред у групе од 4-6. Нека свака група направи контролну листу за самопомоћ за тинејџере. Истражите тему и менталне и физичке бриге о себи. Ваша листа мора да има 10+ ставки са најмање 5 у обе категорије.

За партнере  
15 минута



### Дневни приоритети

Са својим партнером напишите листу свега што морате да постигнете данас после школе. Побрините се да укључите домаћи задатак, кућне послове, време за породицу, итд. Када имате своје листе на месту, вратите се и уверите се да имате времена за бригу о себи у свом распореду. Додајте барем једну физичку и менталну активност која се фокусира на бригу о себи.

За појединце  
15 минута



### Процена самопомоћи

Која је област бриге о себи на коју треба да посветите више времена? На индексној картици идентификујте ту област и напишите позитивну изјаву којом се охрабрујете да је свакодневно довршавате. На полеђини картице направите 7 кутија. Посветите се циљању ове области 5 од наредних 7 дана.

Фокусирано на  
технологију  
15 минута



### Стварни живот против медија

Како технологија може да омета вашу физичку бригу о себи? Подијелите се у мале групе и идентификујте један начин на који технологија може смањити физичку активност. Направите постер са илустрацијом и фразом који мотивише читаоца да физичку активност стави ПРЕ или У КОМБИНАЦИЈИ са технологијом. Време је да будете активни.



# Расуте категорије за само-негу

У овој јединици прелазимо на концепт бриге. Ова реч вам није непозната у овом тренутку вашег живота; већ дуже време бринете о себи, а можда и о другима! За ову јединицу, брига се дефинише као пружање неге и показивање бриге и за себе и за оне око нас.

## Временски оквир лекције

30 минута

## Потребни материјали

- ☐ Разбацани материјали за категорије (1 за сваку групу)
- ☐ Оловке

## 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

ИУ овој јединици, прелазимо на концепт бриге. Ова реч вам није непозната у овом тренутку вашег живота; већ дуже време бринете о себи, а можда и о другима!

Који су неки основни начини на које практикујете бригу о себи у школи? Позовите ученике да одговоре

Пошто нам ова тема није потпуно нова, искористићемо ово време да разговарамо о важности бриге о себи и о томе колико је она витална за наше целокупно здравље.



## Инспире

5-7 минута

Брига о себи је начин на који бринемо о себи физички, ментално и емоционално. Ово укључује основне потребе као што су брига о нашем телу, здрава исхрана и довољно сна. Често чак и не размишљамо о томе како те једноставне, свакодневне ствари утичу на наше ментално или емоционално здравље.

Погледајмо довољно сна и утицај који то има на остатак вашег живота. Шта се дешава када не можете (или одлучите да не) спавате довољно једну ноћ? Како бисте се могли понашати следећег дана? Шта се дешава ако одете 2-3 дана без довољно сна? Како би се ваше понашање могло променити? Шта мислите како бисте се снашли на великом тесту или на важној утакмици?

Ваши примери показују снажну везу између физичког и менталног/емоционалног здравља. Све што смо занемарили је мало сна, зар не? Међутим, сан омогућава вашем телу да се одмори, организује мисли из дана, па чак и реши проблем! Недостатак сна узрокује не само нервозу, већ вас чини неспретнијим и одузима вам фокус и способност учења.

Као што видите само из ове области, брига о себи је изузетно важна да вам помогне да останете здрави и да бринете о себи. Не можете добро да бринете о другима ако прво не бринете о 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. Поделите свој разред у групе од 2-3.

Прегледајте правила за разбацане категорије:

Сваки пар ће добити разбацане категорије.

Видећете 10 различитих категорија на вашој табли. Свака група има исте категорије.

На почетку сваког круга ћу објавити одређено писмо. Сваки одговор на вашој табли мора да почиње овим писмом. Властите именице и имена људи нису дозвољени.

Имаћете 3 минута да попуните што више категорија на табли.

Ваш циљ је да дођете до јединствених одговора које други немају. Ваши одговори могу на крају бити глупи, али морају бити прикладни и за школу.

После сваког круга, одговоре ћемо прегледати као цео разред. АКО је ваш одговор коришћен у другој групи, морате га прецртати.

Након што се сви одговори прегледају, избројите број ЈЕДИНСТВЕНИХ одговора које ваша група има. Група са највећим бројем побеђује у том кругу!

Играћемо 2-3 кола у зависности од временских ограничења..



## Одразити

5-7 минута

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

Ове недеље, посветите се себи да ћете свакодневно трошити 5 додатних минута на ВАС. Ви сте вредан члан нашег разреда, ваше породице и наше заједнице. Одвојите време за себе и обавестите нас о томе како је било свесно исецативреме.

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.....

