

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



20 питања

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. (Погледајте страну 2 за детаље о лекцији.)

Мини лекције

За мале групе
15 минута



Дом против школе

Поделите разред у групе од 6-8. Нека свака група направи Т-графикон упоређујући начин на који се брине о себи код куће и у школи, подели га са разредом и направи главну листу. Ако је потребно, урадите првих неколико заједно као разред. Примери укључују: вежбама позитиван самоговор током тестова, перем одећу код куће, итд.

За партнере
15 минута



Побољшање бриге о себи

Са својим партнером разговарајте о једном од начина на који можете побољшати своју бригу о себи. Ово може бити физичко, ментално, емоционално, итд. Ако имате времена, напишите свој одговор на индексној картици да бисте лакше запамтили сваки дан!

За појединце
15 минута



Самопомоћни преглед

Колико времена трошите на себе? Колико је тог времена посвећено физичком изгледу, а колико емоционалном, духовном и/или менталном? Шта можете учинити да повећате своју бригу о себи, а да се превише не фокусирасте на оно што други мисле о вама?

Фокусирано на
технологију
15 минута



Дигитално праћење времена

Колико времена проводите у интеракцији са медијима, ТВ-ом, музиком, на мрежи и на телефону? Користећи обезбеђени трагач, направите инвентар медија да бисте проценили просечну употребу медија у једној недељи. Поделите своје одговоре са разредом. Ако време дозвољава, направите графикон просечне употребе медија за недељу дана. Поставите циљ да смањите употребу за 10% ове недеље. (Напомена: ако немате приступ онлајн, пратите своје време уз музику и ТВ и одредите циљ из тога). Линк за опције апликације за

8. разред

Цела групна лекција

20 питања

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

- ☐ Зујалица (или друга сигнална ставка) за сваку групу
- ☐ Оловке
- ☐ Индекс картице

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

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

Шта за вас значи брига о себи? Позовите ученике да одговоре.



Инспире

4-6 минута

Пошто нам ова тема није потпуно нова, искористићемо ово време да разговарамо о важности разговора са самим собом и о томе колико је он важан за наше целокупно здравље.

Док завршавамо своје искуство у средњој школи и припремамо се за прелазак у средњу школу, кључно је разумети улогу коју разговор са собом игра у нашем општем ставу и животним искуствима сваког дана. Разговор са самим собом може звучати незгодно када први пут чујете тај израз. Да ли људи заиста „разговарају“ сами са собом? Једноставан одговор је ДА. Многи људи нису ни свесни да њихове мисли утичу на то како се осећају, понашају и пролазе кроз свакодневни живот. Међутим, ми заправо говоримо себи и позитивне и негативне ствари током целог дана! Да бисмо вам помогли да разумете како ово изгледа, хајде да истражимо уобичајен пример који често доводи до саморазговора.

Сетите се када сте се први пут суочили са великим страхом. Размислите о анксиозности коју сте осећали. Можда сте се чак осећали помало панично и уплашено. Суочавање са страховима је велики изазов, чак и као одрасла особа. Када имате ту анксиозност и страх, ваш ум ће разговарати с вама. Врста разговора са самим собом коју стварате зависи од тога да ли је ваш фокус позитиван или негативан. Ако сте у ту активност ушли са страхом и анксиозношћу као вођа својих мисли, ваш самоговор је највероватније био негативан: „Не могу ово!“, „Ово је превише страшно/тешко за мене!“, или, „Могао бих и да одустанем. Никада нећу победити овај страх!“ Да ли вам неки од ових разговора звучи помало познато? Ово су све примери негативног самоговора. Када се фокусирамо на негативно, наш мозак се бори да пронађе позитивно и то мења начин на који приступамо стварима у нашем дану. Када наставимо да размишљамо негативно, наш мозак се током времена ФИЗИЧКИ мења и негативне мисли постају наше подразумеване. Научимо да очекујемо најгоре и наш самоговор је скоро увек негативан.

Вратите се нашем примеру суочавања са страхом који имате. Сетите се оне анксиозности и панике коју сте у почетку осећали. Када пребаците фокус са негативног на позитивно, ваш говор о себи ће се такође променити. Ако уђете у ову активност са страхом, анксиозношћу и енергијом да превазиђете ове емоције, ваш самоговор ће одражавати: „Урадићу ово, иако ме то плаши!“, „Ово је веома тешко, али хоћу наставити да покушавате!“, и, „Дошао сам догде, могао бих и да наставим!“ Све су ово примери позитивног самоговора усред тешке ситуације. Позитиван разговор са собом води до позитивних интеракција у вашем животу, што заузврат повећава ваше позитивне интеракције са другима када би иначе могле бити негативне!

Запамтите, оно што мислите утиче на то како се осећате, што на крају утиче на то како ће вам дан испасти. Не можете контролисати све око себе, али можете контролисати своје мисли и реакције на те ствари!



Оснажити

15 минута

Објасните да ће разред сада играти игру како би вежбао коришћење саморазговора у различитим ситуацијама са којима се суочавамо током наше свакодневне рутине. Поделите свој разред у 3 тима. Обезбедите сваком тиму зујалицу, мушичарку или другу ствар коју могу да користе да „зују“ са тачним одговором. Прегледајте правила игре:

- Играћемо верзију од 20 питања.
- Наставник ће поставити питање у вези са самоговором.
- Задатак вашег тима је да смисли пример позитивног самоговора који би се могао користити за одговор на ово питање.
- Пример: „Шта можете да кажете ако намерава да одржите презентацију на часу и нервозни сте?“ Потенцијални одговор је: „Имаш ово; иди горе и заљуљај ову презентацију!“
- Свака особа из вашег тима ће се ротирати и имати прилику да буде лидер и пружи одговор на свако питање.
- Тим који први одговори на питање добија 3 бода.
- Ако одговор првог тима није прихваћен, или им понестане времена након што су се јавили, наставник ће дозволити друга два тима да одговоре. Сваки одговор тада вреди 1 поен.
- Тим са највише бодова побеђује! (Не морате да додељујете бодове ако имате претерано конкурентну класу.)

20 самосталних питања:

- 1) Шта можете да кажете себи када се касно пробудите у школу?
- 2) Шта можете да кажете себи када схватите да сте заборавили домаћи задатак из математике?
- 3) Шта можете да кажете себи када уђете у аутобус, а ваш најбољи пријатељ није ту?
- 4) Шта можете да кажете себи када приметите нову бубуљицу док се спремате за школу?
- 5) Шта можете да кажете себи када се спремате да одржите презентацију и када сте заиста нервозни?
- 6) Шта можете да кажете себи када се нађете испред целе трпезарије?
- 7) Шта можете да кажете себи када сте последњи изабрани у П.Е.?
- 8) Шта можете да кажете себи када добијете рад назад и он има нижу оцену него што сте очекивали?
- 9) Шта можете да кажете себи када радите са партнером који не носи своју тежину на пројекту?
- 10) Шта можете да кажете себи када приметите да носите исту кошуљу као неко други?
- 11) Шта можете да кажете себи када схватите да данас за ручком немате пријатеља?
- 12) Шта можете да кажете себи када вам понестане времена на тесту, а нисте решили све проблеме?
- 13) Шта можете да кажете себи када дате одговор наставнику пред разредом, а он је погрешан?
- 14) Шта можете да кажете себи када покушате да разговарате са новим момком/девојком, а они вас игноришу?
- 15) Шта можете да кажете себи када вас насилник задиркује због ваше нове фризури?

- 16) Шта можете да кажете себи када се осећате усамљено или изостављено?
- 17) Шта можете да кажете себи када нисте позвани на забаву на коју иду сви ваши пријатељи?
- 18) Шта можете да кажете себи када упаднете у невољу због нечега што је урадио брат или сестра?
- 19) Шта можете да кажете себи када се извините пријатељу, а он одлучи да не прихвати ваше извињење?
- 20) Шта можете да кажете себи када приметите огромну мрљу на капуту док стигнете у школу?



Одразити

5-7 минута

Дајте индексну картицу свакој особи. Нека напишу 3-5 позитивних ствари које могу да кажу себи сваки дан након што се пробуде како би поставили тон за свој дан. Охрабрите их да понесу своју картицу кући и залепе је у купатилу или поред свог кревета и практикују ову активност свакодневно сваког дана ове недеље. Позитиван разговор са самим собом ствара навику ако га радите свакодневно!