

Caring



Hej föräldrar och vårdnadshavare,
Välkommen till enhet 2 i vår läroplan för Kindness in the Classroom! Under de kommande 6 veckorna kommer vi att lära oss allt om OMSORG. Vi kommer att ägna 30 minuter en gång i veckan till vår huvudlektion, med några 15-minuters minilektioner under hela veckan för att hjälpa ditt barn att gå djupare med konceptet. Vi kommer att avsluta enheten med ett projekt som vi alla ska arbeta med tillsammans.

Eftersom detta ämne redan är känt av många av våra elever, kommer vi att dyka djupare när vi utforskar följande ämnen:

MÅL FÖR DENNA ENHET

- ✓ Använd egenvårdsverktyg och metoder för att öka känsla av självvärde.
- ✓ Utveckla färdigheter av empati och medkänsla för både människor de känner personligen och andra inom deras samhälle.
- ✓ Träna på att både ge och ta emot tacksamhet genom en grund av vänlighet.

ÄMNE	FRÅGOR VI SKA UTFORSKA	HUR DU KAN HJÄLP
Egenvård	<ul style="list-style-type: none"> • Hur viktig är din egen egenvård? • Har du hög prioritet att ta hand om dig själv varje dag? • Hur tar du hand om dig själv i vardagen? 	Prata med ditt barn om hur viktig egenvård är när du blir äldre och din kropp börjar förändras. Diskutera konsekvenserna av dålig egenvård (hållrum, hudproblem, etc.)
Tacksamhet	<ul style="list-style-type: none"> • Vad är du mest tacksam för i skolan och hemma? • Hur visar våra ord och handlingar andra att vi är tacksamma för vem de är och vad gör de åt oss? 	Gör en lista över saker du är tacksam för som familj eller hushåll. Prata med ditt barn om HUR vi visar tacksamhet med människorna i vårt hem. Utmana dem att gå längre än ett enkelt tack.
Medkänsla	<ul style="list-style-type: none"> • Hur ser medkänsla ut för dig? • Hur visar vi medkänsla för andra vår egen ålder? • Hur visar vi medkänsla för vuxna som kämpar? 	Prata med ditt barn om personer i skolan som kan ha det svårt. Brainstorma hur de kan visa medkänsla för dem.
Empati	<ul style="list-style-type: none"> • Vad är empati? • Hur hänger medkänsla och empati ihop? 	Välj något som händer i nyheterna just nu. Hur kan vi känna empati med några av de människor vi hör om?

PROVA DET HEMMA!

Som familj, gör ett åtagande att uttrycka en tacksamhet högt varje dag under en vecka. Om så önskas, skriv ner dina tacksamheter och spara dem i en låda eller burk. I slutet av veckan, läs dem alla tillsammans för att betona en pågående känsla av tacksamhet för det du har!

Vi kommer att fortsätta vår läroplan för Kindness in the Classroom under hela året. Följ med oss på den här resan med hjälp av den här utdelningen och aktiviteten hemma som ett sätt att få kontakt med ditt barn angående vårt enhetskoncept. Kontakta mig gärna med frågor eller kommentarer när vi går vidare.
Vänliga hälsningar,