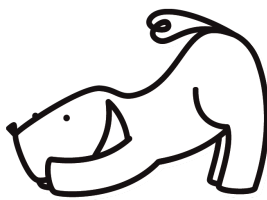


# Respect



Hej föräldrar och vårdnadshavare,  
Välkommen till enhet 1 i vår läroplan för Kindness in the Classroom. Under de kommande 6 veckorna kommer vi att lära oss allt om RESPECT. 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 i år, kommer vi att dyka djupare när vi utforskar följande ämnen:

## MÅL FÖR DENNA ENHET

- ✓ Använd sunda egenvårdsstrategier som en demonstration av självrespekt
- ✓ Utöka förståelsen för respekt ur ett biologiskt, hjärnbaserat perspektiv
- ✓ Inse att respekt är en grundläggande mänsklig rättighet

## ÄMNE

## FRÅGOR VI SKA UTFORSKA

## HUR DU KAN HJÄLP

### Självrespekt & Mindset

- Hur kan vi visa oss själva respekt?
- Hur behandlar vi oss själva med vänlighet?
- Hur kan vi forma vårt tänkesätt från ett fixerat tänkesätt till ett tillväxttänk?

Prata med din elev om vikten av att respektera dig själv i allt du tänker, säger och gör! Respekt börjar med DIG. Fråga dem också vad det innebär att ha ett fast tänkesätt kontra ett tillväxttänk. Utvärdera sedan: Hur fixerad eller flytande är ditt tänkesätt?

### Självbild & självkänsla

- Vad påverkar vår självbild och vår självkänsla, och hur kan vi ha sunda visioner om båda?

Tänk på hur du känner och prata om dig själv. Kommunikerar du hälsosamma budskap om självbild och självkänsla? När din åttondeklassares kropp och sinne förändras och utvecklas är det viktigt att förstärka sinne- och kroppspositiva budskap hemma.

### Respekt som en mänsklig rättighet

- Hur kan vi säkerställa att alla, överallt, ges den respekt som han eller hon har förtjänat och förtjänar?

Ofta tänker vi på respekt som något som måste förtjänas snarare än en inneboende rättighet. Men i verkligheten har alla rätt att bli respekterade tills han eller hon missbrukar eller åsidosätter den rätten. Det kan vara lätt att avfärda tanken på att respektera andra utifrån skillnader på ytan, men vi måste komma ihåg att respekt börjar som en grundläggande mänsklig rättighet.

## PROVA DET HEMMA!

Som familj diskuterar varje person en sak som han eller hon bara antar att du inte kan eller inte kan göra bra. Sätt sedan upp ett mål att göra den saken! Du måste tro att du kan växa i din kunskap, skicklighet och förmåga (growth mindset) - och sedan arbeta för att få det att hända. Skriv ner dina mål och lägg upp dem där andra familjemedlemmar kan hålla dig ansvarig. Om du vill lära dig mer om att ha ett tillväxttänk, fråga din 8:e klassare!

Thans är bara början! Vi kommer att arbeta igenom 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 din elev angående vårt enhetskoncept. Kontakta mig gärna med frågor eller kommentarer när vi går vidare.

Vänliga hälsningar,