

Omsorgsdag 1 • Introduktion

RAK Definition: Att bryr sig är att känna och visa omtanke om andra.

Den här lektionen introducerar begreppet omsorg och ger eleverna en möjlighet att skapa en ny koppling till något som de förmodligen har hört talas om hela livet.

Veckomål

Eleverna kommer att:

- ☐ Skapa en personlig definition av omsorg både på en individuell och interpersonell nivå.
- ☐ Undersök deras samhälle genom en lins av omtanke.

Resurser / Material

- ☐ **ARTIKEL:** [Tonåringar är mer omtänksamma när de känner stöd från andra](#)
- ☐ **ARTIKEL:** [Den vårdande effekten](#)

Reflektera / bedöma

Leveranser:

- ☐ Dagliga deltagandepoäng

☐ Omtänksam

journalanteckning: Lista de 5 bästa sätten andra människor kan ta hand om dig på och de 5 bästa sätten du kan ta hand om andra på.

Dela med sig

Hitta och visa eleverna bilder av djur som bryr sig om varandra, människor som hjälper och tar hand om varandra, eller människor och djur som hjälper och tar hand om varandra. Diskutera sedan vad de kände när de såg bilderna:

- Vad såg du på bilderna?
- Hur kände du när du såg bilderna?
- Gå igenom RAK-definitionen av Caring.
- Nämn en tid då någon specifikt hjälpte eller tog hand om dig i din tid av nöd. Hur kände du?



Inspirera

Läsa: Läs artikeln [Tonåringar är mer omtänksamma när de känner stöd från andra](#) (3 min läsning)



Diskutera:

- ☐ Känner du dig mer omhändertagen eller mindre omhändertagen nu än när du gick i lågstadiet eller mellanstadiet? Förklara.
- ☐ Vad får dig att känna dig omhändertagen då kontra. nu?
- ☐ Håller du med om att när du är eller känner dig omhändertagen är det mer sannolikt att du bryr sig om andra? Varför eller varför inte?

Människor är naturligt självcentrerade. Vi tänker ofta på oss själva innan vi tänker på andra. Och även om vi måste ta egenvård på allvar, vill vi inte glömma att vi behöver ta hand om andra också. För att göra detta måste vi *vilägga märke till* andra. Vi måste lyssna, observera och uppmärksamma.

Do: Para ihop alla och låt dem stå i parallella linjer mittemot sin partner. Ställ in en timer på 30 sekunder och låt varje elev mentalt lägga märke till tre saker om sin partner som skulle göra den personen unik och speciell, eller som skulle få dem att känna sig sedda och omhändertagna.

Bemyndiga

Enligt artikeln, [Den vårdande effekten](#), är våra hjärnor kopplade till att prioritera firande (känslan av att bli uppskattad, sedd och omhändertagen) framför behovet av att känna sig trygg. Det känns bra när någon bryr sig om oss och det känns bra när vi bryr oss om andra.



Cfortsatte...

Do: Identifiera en person som du kan ta hand om idag (detta kan inkludera att fira eller uppskatta dem). Brainstorma en sak du kommer att göra i dag att fira, uppskatta eller ta hand om den personen. Denna handling kan vara enkel men bör vara avsiktlig. **Du kommer att rapportera tillbaka i morgon om vad du gjorde, hur det togs emot, hur du kände och hur den andra personen kände.**