

# Caring



Hallo Eltern und Erziehungsberechtigte,

Willkommen zur zweiten Einheit unseres Lehrplans „Freundlichkeit im Klassenzimmer“! In den nächsten 6 Wochen werden wir alles über CARING lernen. Wir werden einmal pro Woche 30 Minuten für unsere Hauptlektion aufwenden, mit ein paar 15-minütigen Mini-Lektionen über die Woche verteilt, um Ihrem Schüler zu helfen, tiefer in das Konzept einzusteigen. Wir beenden die Einheit mit einem Projekt, an dem wir alle gemeinsam arbeiten werden. Da dieses Thema vielen unserer Schüler in diesem Jahr sehr vertraut vorkommen dürfte, werden wir tiefer eintauchen, indem wir die folgenden Themen untersuchen:

## ZIELE FÜR DIESE EINHEIT

- ✓ Nutzen Sie Tools und Methoden zur Selbstfürsorge, um die eigene Selbstachtung zu stärken.
- ✓ Untersuchen Sie ihre aktuelle Lebenssituation und heben Sie Bereiche der Dankbarkeit hervor, egal wie klein sie sind.
- ✓ Üben Sie, echtes Einfühlungsvermögen und Mitgefühl für andere in Ihrer eigenen Gemeinschaft zu zeigen.

THEMA	FRAGEN, DIE WIR UNTERSUCHEN WERDEN	WIE KANNST DU HELFEN
<b>Selbstpflege</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wie wichtig ist die eigene Selbstfürsorge?</li><li>• Wie sieht mentale Selbstfürsorge aus?</li><li>• Warum ist Schlaf so wichtig?</li></ul>	Sprechen Sie mit Ihrem Schüler über die Bedeutung der psychischen Gesundheit als Form der Selbstfürsorge. Selbstfürsorge geht über das bloße Aufstehen und Anziehen hinaus. Betonen Sie die Bedeutung des richtigen Schlafs und wie er sich auf andere Bereiche unseres Lebens auswirkt.
<b>Dankbarkeit</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wie zeigen unsere Worte und Taten unsere Dankbarkeit gegenüber anderen Kindern in unserem Alter?</li><li>• Wie können wir Menschen in unserem Alter Dankbarkeit zeigen, ohne es vorzutäuschen oder einfach nur „Danke“ zu sagen?</li></ul>	Ermutigen Sie Ihr Kind, 5 kreative Möglichkeiten aufzulisten, wie es anderen in seiner Klasse Dankbarkeit zeigen kann. Besprechen Sie, wie wichtig echte Dankbarkeit im Vergleich zu einem beiläufigen Dankeschön ist.
<b>Mitgefühl + Empathie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warum ist es manchmal schwierig, Kindern in unserem Alter Mitgefühl zu zeigen?</li><li>• Wie zeigen wir Mitgefühl für Menschen, mit denen wir nicht unbedingt einer Meinung sind?</li><li>• Warum gehören Empathie und Mitgefühl zusammen?</li><li>• Warum ist es notwendig, beides zu haben, wenn man anderen Hilfe anbietet?</li></ul>	Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, Mitgefühl für andere zu zeigen, mit denen es Probleme hat. Ermutigen Sie sie, Gemeinsamkeiten zu finden, auch wenn sie mit der anderen Person nicht befreundet sind.

## Probieren Sie es zu Hause aus!

Verfolgen Sie als Haushalt jede Nacht Ihren Schlaf. Verfolgen Sie außerdem Ihre Stimmung, wenn Sie morgens aufwachen. Ist die Menge an Schlaf, die Sie bekommen, ausreichend, damit Sie sich erfrischt für den Tag fühlen? Wenn nicht, setzen Sie sich das Ziel, früher ins Bett zu gehen, oder beginnen Sie mit einer Entspannungsroutine, um Ihren Körper zu entspannen (Bad, Lesen, beruhigende Musik usw.). Dies kann Ihnen helfen, schneller

einzuschlafen! Schlaf ist ein wichtiges Mittel zur Selbstfürsorge, das sowohl unserer körperlichen als auch unserer geistigen Gesundheit hilft.

Wir werden unseren Lehrplan „Freundlichkeit im Klassenzimmer“ das ganze Jahr über fortsetzen. Bitte begleiten Sie uns auf dieser Reise und nutzen Sie dieses Handout und die Aktivität zu Hause, um mit Ihrem Kind über unser Einheitskonzept in Kontakt zu treten. Bei weiteren Fragen oder Anmerkungen können Sie mich jederzeit kontaktieren. Aufrichtig,