

Caring



Halo Orang Tua dan Wali,
Selamat datang di Unit 2 Kebaikan kami dalam kurikulum Kelas!
Selama 6 minggu ke depan kita akan belajar semua tentang PEDULI. Kami akan mendedikasikan 30 menit seminggu sekali untuk pelajaran utama kami, dengan beberapa pelajaran mini 15 menit yang diberikan sepanjang minggu kami untuk membantu siswa Anda memahami konsep lebih dalam. Kami akan mengakhiri unit ini dengan proyek yang akan kami kerjakan bersama. Karena topik ini mungkin terasa sangat akrab bagi banyak siswa kami tahun ini, kami akan menyelami lebih dalam saat menjelajahi topik berikut:

TUJUAN UNTUK UNIT INI

- ✓ Memanfaatkan alat dan metode perawatan diri untuk meningkatkan rasa harga diri.
- ✓ Kembangkan keterampilan empati dan kasih sayang untuk orang yang mereka kenal secara pribadi dan orang lain dalam komunitas mereka.
- ✓ Berlatih memberi dan menerima rasa terima kasih melalui landasan kebaikan.

TEMA	PERTANYAAN YANG AKAN KAMI JELAJAHI	BAGAIMANA ANDA BISA MEMBANTU
Perawatan diri	<ul style="list-style-type: none"> • Seberapa penting perawatan diri Anda sendiri? • Apakah Anda menempatkan prioritas tinggi untuk merawat diri sendiri setiap hari? • Seperti apa perawatan diri mental itu? 	Bicaralah dengan siswa Anda tentang perbedaan antara perawatan diri dasar dan kesehatan mental positif. Perawatan diri lebih dari sekadar bangun dan berpakaian. Tekankan pentingnya melihat nilai dalam diri kita sendiri.
Rasa syukur	<ul style="list-style-type: none"> • Bagaimana kata-kata dan tindakan kita menunjukkan kepada orang lain bahwa kita berterima kasih atas diri mereka dan apa yang mereka lakukan untuk kita? • Bagaimana mengakui hal-hal kecil yang dilakukan orang lain untuk kita setiap hari? 	Dorong anak Anda untuk membuat daftar 5 hal-hal yang dilakukan guru mereka untuk mereka setiap hari tanpa diminta. Bicaralah dengan mereka tentang meluangkan waktu dari hari mereka untuk mengucapkan terima kasih atas hal-hal kecil itu. Guru sangat menghargai ketika siswa memperhatikan semua kerja keras mereka.
Kasih sayang	<ul style="list-style-type: none"> • Mengapa terkadang sulit untuk menunjukkan kasih sayang kepada anak-anak seusia kita? • Bagaimana kita menunjukkan belas kasih kepada orang-orang di luar komunitas terdekat kita? 	Bicaralah dengan anak Anda tentang orang-orang di negara kita yang mungkin sedang berjuang. Brainstorm cara mereka dapat menunjukkan kasih sayang untuk mereka.
Empati	<ul style="list-style-type: none"> • Bagaimana Anda secara pribadi mendefinisikan empati? • Bagaimana Anda bisa merasakan empati terhadap seseorang yang belum pernah Anda temui? 	Pilih sesuatu yang sedang terjadi di berita sekarang. Bagaimana kita dapat berempati dengan beberapa orang yang kita dengar?

COBA INI DI RUMAH!

Sebagai rumah tangga, buatlah satu tujuan besar untuk meningkatkan perawatan diri Anda dengan cara tertentu. Salah satu contohnya adalah meningkatkan self talk positif Anda dengan mengatakan satu hal baik kepada diri sendiri di depan cermin setiap pagi sambil bersiap-siap. Setelah kira-kira seminggu, kembalilah bersama untuk membicarakan bagaimana satu perubahan kecil itu telah membantu Anda merasa lebih baik tentang diri sendiri!

Kami akan melanjutkan Kebaikan kami dalam kurikulum Kelas sepanjang tahun. Silakan bergabung dengan kami dalam perjalanan ini menggunakan selebaran ini dan aktivitas di rumah sebagai cara untuk terhubung dengan anak Anda terkait konsep unit kami. Jangan ragu untuk menghubungi saya dengan pertanyaan atau komentar apa pun saat kami bergerak maju.

Sungguh-sungguh,