

# Merawat

Ini adalah minggu pertama unit Caring kami. Siswa akan fokus pada perawatan diri dan mengeksplorasi konsep perawatan diri fisik dan mental.

Mulailah unit dengan pelajaran seluruh kelas dan kemudian bertujuan untuk menyelesaikan setidaknya dua pelajaran mini dengan siswa Anda sepanjang minggu. Setiap pelajaran mini dirancang untuk menyajikan unsur pelajaran utama dengan cara yang baru dan menarik.

## Pelajaran Utama

**Pelajaran Seluruh Kelas**  
30 menit



### Kategori Tersebar Perawatan Diri

Dalam unit ini, kita beralih ke konsep kepedulian. Kata ini tidak asing bagi Anda pada saat ini dalam hidup Anda; Anda telah merawat diri sendiri dan mungkin orang lain selama beberapa waktu! Untuk unit ini, kepedulian didefinisikan sebagai memberikan perhatian dan menunjukkan kepedulian terhadap diri sendiri dan orang-orang di sekitar kita. *(Lihat halaman 2 untuk rincian pelajaran.)*

## Pelajaran Mini

**Untuk Grup Kecil**  
15 menit



### Daftar Periksa Perawatan Diri

Bagilah kelas menjadi kelompok-kelompok yang terdiri dari 4-6 orang. Mintalah setiap kelompok membuat daftar periksa Perawatan Diri untuk remaja. Jelajahi topik perawatan diri mental dan fisik. Daftar Anda harus memiliki 10+ item dengan setidaknya 5 di bawah kedua kategori.

**Untuk Mitra**  
15 menit



### Prioritas Harian

Bersama pasangan Anda, tuliskan daftar semua yang harus Anda capai hari ini sepulang sekolah. Pastikan Anda memasukkan pekerjaan rumah, pekerjaan rumah, waktu keluarga, dll. Setelah daftar Anda selesai, kembali dan pastikan Anda memiliki waktu untuk perawatan diri dalam jadwal Anda. Tambahkan setidaknya satu aktivitas fisik dan mental yang berfokus pada merawat diri sendiri.

**Untuk Individu**  
15 menit



### Penilaian Perawatan Diri

Apa salah satu area perawatan diri yang perlu Anda luangkan lebih banyak waktu? Pada kartu indeks, kenali area tersebut dan tulis pernyataan positif yang mendorong diri Anda untuk menyelesaikannya setiap hari. Di bagian belakang kartu, buat 7 kotak. Berkomitmen untuk menargetkan area ini 5 dari 7 hari ke depan.

**Berfokus pada Teknologi**  
15 menit



### Kehidupan Nyata vs. Media

Bagaimana teknologi dapat mengganggu perawatan diri fisik Anda? Bagilah menjadi beberapa kelompok kecil dan identifikasi satu cara agar teknologi dapat mengurangi aktivitas fisik. Buat poster dengan ilustrasi dan frase menarik yang memotivasi pembaca untuk menempatkan aktivitas fisik SEBELUM atau DI KOMBINASI dengan teknologi. Saatnya untuk aktif.



# Kategori Tersebar Perawatan Diri

Dalam unit ini, kita beralih ke konsep kepedulian. Kata ini tidak asing bagi Anda pada saat ini dalam hidup Anda; Anda telah merawat diri sendiri dan mungkin orang lain selama beberapa waktu! Untuk unit ini, kepedulian didefinisikan sebagai memberikan perhatian dan menunjukkan kepedulian terhadap diri sendiri dan orang-orang di sekitar kita.

## Jangka Waktu Pelajaran

30 menit

## Bahan yang Dibutuhkan

- ☐ Selebaran Kategori Tersebar  
(1 untuk setiap grup)
- ☐ Pensil

## Peta Standar

Pelajaran ini sejalan dengan Kompetensi CASEL, Standar Pendidikan Kesehatan Nasional, Masyarakat Internasional untuk Teknologi dalam Standar Pendidikan, bila berlaku, dan Standar Negara Inti Umum. Silakan merujuk ke [Peta Standar](#) untuk informasi lebih lanjut.

## Tujuan Pelajaran

Siswa akan:

- Jelajahi bagaimana mereka saat ini menunjukkan perawatan diri baik secara fisik maupun mental
- Buat tujuan pribadi untuk meningkatkan perawatan diri sebagai bagian dari rutinitas harian mereka

## Koneksi Guru / Perawatan Diri

Selamat datang di Unit Perawatan! Dalam unit ini, kita akan berbicara tentang sejumlah konsep yang berkaitan dengan kepedulian: welas asih, empati, dan syukur. Mari kita mulai unit ini seperti yang kita lakukan pada unit Menghormati dan lihat bagaimana kita merawat diri kita sendiri. Seperti apa perawatan diri bagi Anda? Latihan? Merencanakan ke depan agar Anda tidak terlalu stres? Meditasi? Doa? Waktu bersama keluarga dan teman? Membaca untuk bersenang-senang? Seperti apa penampilannya di sekolah? Makan siang yang sehat? Berjalan dengan siswa selama periode bebas? (Apakah sekolah Anda memiliki program jalan kaki? Jika tidak dan ini memicu perawatan diri Anda, mungkin Anda dapat memulainya!) Seperti rasa hormat, jika siswa tidak melihat kami mencontohkan perawatan diri, mereka tidak akan melakukannya sendiri. Jadi, pikirkan tentang bagaimana Anda dapat mencontohkan perawatan diri di sekolah dan kemudian menetapkan niat untuk benar-benar melakukannya. Komunikasikan niat ini dengan siswa sehingga mereka tahu bahwa Anda terlibat dalam praktik perawatan diri seperti Anda akan meminta mereka untuk terlibat dalam perawatan diri.



## Membagikan

3-5 menit

SAYA Dalam unit ini, kita beralih ke konsep kepedulian. Kata ini tidak asing bagi Anda pada saat ini dalam hidup Anda; Anda telah merawat diri sendiri dan mungkin orang lain selama beberapa waktu!

Apa saja cara dasar Anda mempraktikkan perawatan diri di sekolah? Undang tanggapan siswa

Karena topik ini tidak sepenuhnya baru bagi kita, kita akan menggunakan waktu ini untuk membahas pentingnya perawatan diri dan betapa pentingnya hal itu bagi kesehatan kita secara keseluruhan.



## Mengilhami

5-7 menit

Self Care adalah bagaimana kita merawat diri kita secara fisik, mental, dan emosional. Ini termasuk kebutuhan dasar seperti merawat tubuh kita, makan sehat, dan tidur yang cukup. Seringkali kita bahkan tidak memikirkan bagaimana hal-hal sederhana sehari-hari itu memengaruhi kesehatan mental atau emosional kita.

Mari kita lihat tidur yang cukup dan efeknya pada sisa hidup Anda. Apa yang terjadi jika Anda tidak dapat (atau memilih untuk tidak) tidur cukup selama satu malam? Bagaimana Anda akan berperilaku pada hari berikutnya? Apa yang terjadi jika Anda pergi 2-3 hari tanpa tidur yang cukup? Bagaimana perilaku Anda bisa berubah? Menurut Anda, apa yang akan Anda lakukan pada ujian besar atau pertandingan penting?

Contoh Anda menunjukkan hubungan yang kuat antara kesehatan fisik dan mental/emosional. Yang kami abaikan hanyalah sedikit tidur, bukan? Namun, tidur memungkinkan tubuh Anda untuk beristirahat, mengatur pikiran dari hari, dan bahkan memecahkan masalah! Kurang tidur tidak hanya menyebabkan kegugupan, tetapi juga membuat Anda lebih kikuk dan menghilangkan fokus dan kemampuan Anda untuk belajar.

Seperti yang dapat Anda lihat hanya dari area yang satu ini, perawatan diri sangat penting untuk membantu Anda tetap sehat dan merawat diri sendiri. Anda tidak dapat merawat orang lain dengan baik jika Anda tidak merawat Anda terlebih dahulu!



## Memberdayakan

15 menit

Jelaskan bahwa kelas sekarang akan memainkan sebuah permainan untuk mengeksplorasi berbagai cara yang saat ini kita masing-masing lakukan untuk merawat diri sendiri. Bagilah kelas Anda menjadi kelompok-kelompok yang terdiri dari 2-3 orang.

Tinjau aturan untuk kategori yang tersebar:

Setiap pasangan akan menerima selebaran Kategori Tersebar.

Anda akan melihat 10 kategori berbeda di papan Anda. Setiap kelompok memiliki kategori yang sama.

Saya akan mengumumkan surat tertentu di awal setiap putaran. Setiap jawaban di papan Anda harus dimulai dengan surat ini. Kata benda yang tepat dan nama orang tidak diperbolehkan.

Anda memiliki waktu 3 menit untuk mengisi sebanyak mungkin kategori di papan Anda.

Tujuan Anda adalah menghasilkan jawaban unik yang tidak dimiliki orang lain. Jawaban Anda mungkin konyol, tetapi harus sesuai untuk sekolah juga.

Setelah setiap putaran, kami akan meninjau jawaban sebagai seluruh kelas. JIKA jawaban Anda digunakan di grup lain, Anda harus mencoretnya.

Setelah semua jawaban ditinjau, hitung jumlah jawaban UNIK yang dimiliki kelompok Anda. Grup dengan angka tertinggi memenangkan putaran itu!

Kami akan memainkan 2-3 putaran permainan tergantung pada batasan waktu..



## Mencerminkan

5-7 menit

Bersama kelas, diskusikan mengapa perawatan diri kadang-kadang bisa begitu sulit. Contohnya termasuk: Kita sibuk dan melupakan diri kita sendiri, kita tidak meluangkan waktu untuk merawat diri kita sendiri secara fisik DAN mental, kita tidak melihat nilainya, dll.

Minggu ini, buatlah komitmen untuk menghabiskan 5 menit ekstra setiap hari untuk ANDA. Anda adalah anggota berharga dari kelas kami, keluarga Anda, dan komunitas kami. Luangkan waktu untuk Anda dan laporkan kembali kepada kami tentang bagaimana rasanya mengukir secara sadar waktu.

Remember! All your answers must begin with the same letter!

\_\_\_\_\_ Round 1 Letter

- One way to show self-care.....
- One way to show self-care in my appearance.....
- One way to show self-care in my eating habits.....
- One way to show self-care in my hygiene.....
- One way I take care of myself before bed.....
- One way I take care of myself at school.....
- One way to make yourself feel better when you feel overwhelmed.....
- One way I take care of myself every morning.....
- My favorite thing to do when I'm alone.....
- One place I can visualize to calm down.....



Remember! All your answers must begin with the same letter!

\_\_\_\_\_ Round 2 Letter

- One way to show self-care.....
- One way to show self-care in my appearance.....
- One way to show self-care in my eating habits.....
- One way to show self-care in my hygiene.....
- One way I take care of myself before bed.....
- One way I take care of myself at school.....
- One way to make yourself feel better when you feel overwhelmed.....
- One way I take care of myself every morning.....
- My favorite thing to do when I'm alone.....
- One place I can visualize to calm down.....



Remember! All your answers must begin with the same letter!

\_\_\_\_\_ Round 3 Letter

- One way to show self-care.....
- One way to show self-care in my appearance.....
- One way to show self-care in my eating habits.....
- One way to show self-care in my hygiene.....
- One way I take care of myself before bed.....
- One way I take care of myself at school.....
- One way to make yourself feel better when you feel overwhelmed.....
- One way I take care of myself every morning.....
- My favorite thing to do when I'm alone.....
- One place I can visualize to calm down.....

