

Premuroso

Questa è la prima settimana della nostra unità di cura. Gli studenti si concentreranno sulla cura di sé ed esploreranno i concetti di cura di sé sia fisica che mentale.

Inizia l'unità con l'intera lezione di classe e poi mira a completare almeno due delle mini lezioni con i tuoi studenti durante la settimana. Ogni mini lezione è progettata per presentare elementi della lezione principale in modi nuovi e coinvolgenti.

Lezione principale

Lezione di tutta la classe
30 minuti



20 domande

Questa è la prima settimana della nostra unità Caring. Gli studenti si concentreranno sulla cura di sé ed esploreranno i concetti di cura di sé sia fisica che mentale. (Vedere pagina 2 per i dettagli della lezione.)

Mini lezioni

Per piccoli gruppi
15 minuti



Casa contro scuola

Dividi la classe in gruppi di 6-8. Chiedi a ogni gruppo di creare una tabella a T confrontando il modo in cui praticano la cura di sé a casa e a scuola, condividerla con la classe e crea un elenco principale. Se necessario, fai i primi diversi insieme come classe. Esempi includono: pratico il dialogo interiore positivo durante i test, lavo i vestiti a casa, ecc.

Per i partner
15 minuti



Migliorare la cura di sé

Con il tuo partner, discuti un modo in cui potresti migliorare la tua cura di te stesso. Questo potrebbe essere fisico, mentale, emotivo, ecc. Se c'è tempo, scrivi la tua risposta su una scheda per aiutarti a ricordare ogni giorno!

Per gli individui
15 minuti



Esame di auto-cura

Quanto tempo dedichi a te? Quanto di quel tempo è dedicato all'aspetto fisico e quanto è emotivo, spirituale e/o mentale? Cosa puoi fare per aumentare la tua cura di te stesso senza concentrarti troppo su ciò che gli altri pensano di te?

Incentrato sulla tecnologia
15 minuti



Segnatempo digitale

Quanto tempo passi a interagire con i media, la TV, la musica, online e sul telefono? Utilizzando il tracker fornito, prendi questo inventario multimediale per valutare il tuo utilizzo medio dei media in una settimana. Condividi le tue risposte con la classe. Se il tempo lo consente, tracciare un grafico dell'utilizzo medio dei media per la settimana. Imposta un obiettivo per ridurre l'utilizzo del 10% questa settimana. (Nota: se non hai accesso online, tieni traccia del tuo tempo con musica e TV e stabilisci un obiettivo da quello). Link per le opzioni dell'app del

8 ° grado

Lezione di gruppo intero

20 domande

Questa è la prima settimana della nostra unità Caring. Gli studenti si concentreranno sulla cura di sé ed esploreranno i concetti di cura di sé sia fisica che mentale.

Orario della lezione

30 minuti

Materiali richiesti

- ☐ Buzzer (o altro elemento di segnalazione) per ogni gruppo
- ☐ Matite
- ☐ Schede

Mappa degli standard

Questa lezione è in linea con le competenze CASEL, gli standard di educazione sanitaria nazionale, gli standard dell'International Society for Technology in Education, se applicabili, e gli standard comuni di base dello stato. Si prega di fare riferimento al [Mappa degli standard](#) per maggiori informazioni.

Obiettivo della lezione

Gli studenti:

- Scopri come attualmente dimostrano la cura di sé sia in modo fisico che mentale.
- Creare un obiettivo personale per aumentare la cura di sé come parte della loro routine quotidiana

Connessione insegnante / cura di sé

Benvenuti all'Unità di cura! In questa unità parleremo di una serie di concetti relativi alla cura: compassione, empatia e gratitudine. Iniziamo questa unità come abbiamo fatto con l'unità Rispetto e guardiamo a come ci prendiamo cura di noi stessi. Che aspetto ha per te la cura di te stesso? Esercizio? Pianificare in anticipo in modo da essere meno stressati? Meditazione? Preghiera? Tempo con la famiglia e gli amici? Leggere per divertimento? Com'è a scuola? Mangiare un pranzo sano? Camminare con gli studenti durante un periodo libero? (La tua scuola ha un programma di camminata? In caso contrario e questo alimenta la tua cura di sé, forse potresti avviarne uno!) Come il rispetto, se gli studenti non ci vedono modellare la cura di sé, non lo faranno da soli. Quindi, pensa a come puoi modellare la cura di te stesso a scuola e poi stabilisci l'intenzione di farlo davvero. Comunica questa intenzione agli studenti in modo che sappiano che ti stai impegnando nella pratica della cura di sé proprio come chiederesti loro di impegnarsi nella cura di sé.



Condividere

3-5 minuti

In questa unità, passiamo al concetto di cura. Questa parola non ti è sconosciuta a questo punto della tua vita; ti prendi cura di te stesso e degli altri da un bel po' di tempo! Per questa unità, la cura è definita come fornire assistenza e mostrare preoccupazione sia per noi stessi che per coloro che ci circondano.

Cosa significa prendersi cura di sé per te? Invita le risposte degli studenti.



Ispirare

4-6 minuti

Poiché questo argomento non è completamente nuovo per noi, useremo questo tempo per discutere dell'importanza del dialogo interiore e di quanto sia vitale per la nostra salute generale.

Mentre concludiamo la nostra esperienza di scuola media e ci prepariamo per il passaggio alla scuola superiore, è fondamentale comprendere il ruolo che il dialogo interiore gioca nel nostro atteggiamento generale e nelle esperienze di vita quotidiane. Il dialogo interiore potrebbe sembrare imbarazzante quando senti per la prima volta il termine. Le persone “parlano” davvero con se stesse? La semplice risposta è Sì. Molte persone non sono nemmeno consapevoli del fatto che i loro pensieri hanno un effetto su come si sentono, agiscono e vivono la loro vita quotidiana. Tuttavia, in realtà ci stiamo raccontando sia cose positive che negative durante tutta la nostra giornata! Per aiutarti a capire come si presenta, esploriamo un esempio comune che spesso si traduce in discorsi interiori.

Ripensa alla prima volta che hai affrontato una tua grande paura. Ripensa all'ansia che hai provato. Potresti anche esserti sentito un po' in preda al panico e impaurito. Affrontare le paure è una grande sfida, anche da adulto. Quando avrai accumulato quell'ansia e quella paura, la tua mente ti parlerà. Il tipo di dialogo interiore che stai generando dipende dal fatto che il tuo focus sia positivo o negativo. Se sei entrato in quell'attività con la paura e l'ansia come leader dei tuoi pensieri, il tuo dialogo interiore è stato molto probabilmente negativo: "Non posso farlo!", "Questo è troppo spaventoso/difficile per me!", oppure, "Potrei anche arrendermi. Non supererò mai questa paura!" Qualcuno di questi discorsi ti suona un po' familiare? Questi sono tutti esempi di dialogo interiore negativo. Quando ci concentriamo sul negativo, il nostro cervello fatica a trovare il positivo e cambia il modo in cui affrontiamo le cose nella nostra giornata. Quando continuiamo a pensare negativamente, il nostro cervello in realtà cambia **FISICAMENTE** nel tempo e i pensieri negativi diventano il nostro default. Impariamo ad aspettarci il peggio e il nostro dialogo interiore è quasi sempre negativo.

Torna al nostro esempio di affrontare una paura che hai. Ripensa all'ansia e al panico che hai provato inizialmente. Quando sposti la tua attenzione da negativo a positivo, anche il tuo dialogo interiore cambierà. Se inizi questa attività con paura, ansia e l'energia per superare queste emozioni, il tuo dialogo interiore rifletterà che: "Lo farò, anche se mi terrorizza!", "Questo è molto difficile, ma lo farò continua a provare!", e "Sono arrivato fin qui, tanto vale che vada avanti!" Tutti questi sono esempi di dialogo interiore positivo nel bel mezzo di una situazione difficile. Il dialogo interiore positivo porta a interazioni positive nella tua vita, che a sua volta aumenta le tue interazioni positive con gli altri quando altrimenti avrebbero potuto essere negative!

Ricorda, ciò che pensi influisce su come ti senti, il che alla fine influisce su come andrà a finire la tua giornata. Non puoi controllare tutto ciò che ti circonda, ma puoi controllare i tuoi pensieri e le tue reazioni a queste cose!



Potenziare

15 minuti

Spiega che la classe ora giocherà a un gioco per esercitarsi a usare il dialogo interiore in una varietà di situazioni che affrontiamo durante la nostra routine quotidiana. Dividi la tua classe in 3 squadre. Fornisci a ogni squadra un cicalino, uno scacciamosche o un altro oggetto che possano utilizzare per "arrivare" con la risposta corretta. Rivedi le regole del gioco:

- Giocheremo una versione di 20 domande.
- L'insegnante farà una domanda riguardante il dialogo interiore.
- Il compito del tuo team è trovare un esempio di dialogo interiore positivo che possa essere utilizzato per rispondere a questa domanda.
- Esempio: "Cosa puoi dire se stai per fare una presentazione in classe e sei nervoso?" Una potenziale risposta è: "Hai capito; alzati lassù e scuoti questa presentazione!"
- Ogni persona del tuo team ruoterà e avrà la possibilità di essere il leader e fornire la risposta a ogni domanda.
- La squadra che risponde per prima alla domanda ottiene 3 punti.
- Se la risposta della prima squadra non viene accettata o il tempo scade dopo il ronzio, l'insegnante consentirà alle altre due squadre di rispondere. Ogni risposta vale quindi 1 punto.
- Vince la squadra con più punti! (Non devi assegnare punti se hai una classe eccessivamente competitiva.)

20 domande sul dialogo interiore:

- 1) Cosa puoi dire a te stesso quando ti alzi tardi per andare a scuola?
- 2) Cosa puoi dire a te stesso quando ti accorgi di aver dimenticato i compiti di matematica?
- 3) Cosa puoi dire a te stesso quando sali sull'autobus e il tuo migliore amico non c'è?
- 4) Cosa puoi dire a te stesso quando noti un nuovo brufolo mentre ti stai preparando per la scuola?
- 5) Cosa puoi dire a te stesso quando stai per fare una presentazione e sei davvero nervoso?
- 6) Cosa puoi dire a te stesso quando inciampi davanti all'intera mensa?
- 7) Cosa puoi dire a te stesso quando sei l'ultimo scelto in P.E.?
- 8) Cosa puoi dire a te stesso quando ricevi indietro un foglio e ha un voto inferiore a quello che ti aspettavi?
- 9) Cosa puoi dire a te stesso quando lavori con un partner che non sta portando il suo peso sul progetto?
- 10) Cosa puoi dire a te stesso quando ti accorgi di indossare la stessa maglietta di qualcun altro?
- 11) Cosa puoi dire a te stesso quando ti accorgi di non avere amici a pranzo oggi?
- 12) Cosa puoi dire a te stesso quando finisci il tempo per un test e non hai finito tutti i problemi?
- 13) Cosa puoi dire a te stesso quando dai una risposta all'insegnante davanti alla classe ed è sbagliata?
- 14) Cosa puoi dire a te stesso quando provi a parlare con il nuovo ragazzo/ragazza e loro ti ignorano?
- 15) Cosa puoi dire a te stesso quando un bullo ti prende in giro per il tuo nuovo taglio di capelli?
- 16) Cosa puoi dire a te stesso quando ti senti solo o escluso?

- 17) Cosa puoi dire a te stesso quando non sei invitato a una festa a cui parteciperanno tutti i tuoi amici?
- 18) Cosa puoi dire a te stesso quando ti metti nei guai per qualcosa che ha fatto un fratello?
- 19) Cosa puoi dire a te stesso quando chiedi scusa a un amico e lui decide di non accettare le tue scuse?
- 20) Cosa puoi dire a te stesso quando noti un'enorme macchia sul tuo cappotto mentre arrivi a scuola?



Riflettere

5-7 minuti

Fornire una scheda indice a ogni persona. Invitali a scrivere 3-5 cose positive che possono dire a se stessi ogni giorno dopo essersi svegliati per dare il tono alla loro giornata. Incoraggiali a portare a casa la carta e ad attaccarla in bagno o accanto al letto e a praticare questa attività ogni giorno questa settimana. Il dialogo interiore positivo crea assuefazione se lo fai ogni giorno!