

Giornata di cura 1 • Introduzione

RAK Definizione: La cura è sentire e mostrare preoccupazione per gli altri.

Questa lezione introduce il concetto di prendersi cura e offre agli studenti l'opportunità di stabilire una nuova connessione con qualcosa di cui probabilmente hanno sentito parlare per tutta la vita.

Obiettivi settimanali

Gli studenti:

- ☐ Creare una definizione personalizzata di cura sia a livello individuale che interpersonale.
- ☐ Esamina la loro comunità attraverso una lente di cura.

Risorse / Materiali

- ☐ **ARTICOLO:** [Gli adolescenti sono più premurosi quando sentono il sostegno degli altri](#)
- ☐ **ARTICOLO:** [L'effetto curativo](#)

Rifletti / Valuta

Prodotti finali:

- ☐ Punti di partecipazione giornalieri
- ☐ **Voce di diario premurosa:**
Elenca i 5 modi principali in cui altre persone possono prendersi cura di te e i 5 modi principali in cui puoi prenderti cura degli altri.

Condividere

Trova e mostra agli studenti immagini di animali che si prendono cura l'uno dell'altro, di esseri umani che si aiutano e si prendono cura l'uno dell'altro o di esseri umani e animali che si aiutano e si prendono cura l'uno dell'altro. Quindi discuti su ciò che hanno provato quando hanno visto le foto:

- Cosa hai visto in quelle immagini?
- Come ti sei sentito quando hai visto le foto?
- Rivedi la definizione RAK di Caring.
- Indica un momento in cui qualcuno ti ha aiutato o si è preso cura di te nel momento del bisogno. Come ti sei sentito?



Ispirare

Leggere: Leggi l'articolo [Gli adolescenti sono più premurosi quando sentono il sostegno degli altri](#) (3 minuti di lettura)



Discutere:

- ☐ Ti senti più curato o meno curato ora rispetto a quando eri alle elementari o alle medie? Spiegare.
- ☐ Cosa ti fa sentire curato allora contro. Ora?
- ☐ Sei d'accordo sul fatto che quando sei o ti senti curato, è più probabile che tu ti prenda cura degli altri? Perché o perché no?

Gli esseri umani sono naturalmente egocentrici. Spesso pensiamo a noi stessi prima di pensare agli altri. E mentre dobbiamo prendere sul serio la cura di noi stessi, non vogliamo dimenticare che dobbiamo prenderci cura anche degli altri. Per fare questo, dobbiamo avvisare altri. Dobbiamo ascoltare, osservare e prestare attenzione.

Fare: Accoppia tutti e falli stare in file parallele di fronte al loro partner. Imposta un timer per 30 secondi e chiedi a ogni studente di notare mentalmente tre cose sul proprio partner che renderebbero quella persona unica e speciale, o che lo farebbero sentire visto e curato.

Potenziare

Secondo l'articolo, [L'effetto curativo](#), i nostri cervelli sono programmati per dare la priorità alla celebrazione (la sensazione di essere apprezzati, visti e curati) rispetto al bisogno di sentirsi al sicuro. È bello quando qualcuno si prende cura di noi ed è bello quando ci prendiamo cura degli altri.



Ccontinua...

Fare:Identifica una persona di cui potresti prenderti cura oggi (questo può includere festeggiarla o apprezzarla). Pensa a una cosa che farai*Oggi* per celebrare, apprezzare o prendersi cura di quella persona. Questo atto può essere semplice ma dovrebbe essere intenzionale.**Riferirai domani su ciò che hai fatto, come è stato accolto, come ti sei sentito e come si è sentita l'altra persona.**