

Caring



Hej föräldrar och vårdnadshavare,
Välkommen till enhet 2 i vår läroplan för Kindness in the Classroom! Under de kommande 6 veckorna kommer vi att lära oss allt om OMSORG. Vi kommer att ägna 30 minuter en gång i veckan till vår huvudlektion, med några 15-minuters minilektioner under hela veckan för att hjälpa din elev att gå djupare med konceptet. Vi kommer att avsluta enheten med ett projekt som vi alla ska arbeta med tillsammans. Eftersom det här ämnet kan kännas väldigt bekant för många av våra elever i år, kommer vi att dyka djupare när vi utforskar följande ämnen:

MÅL FÖR DENNA ENHET

- ✓ Använd egenvårdsverktyg och metoder för att öka en känsla av självvärde.
- ✓ Utveckla färdigheter av empati och medkänsla för både människor de känner personligen och andra inom deras samhälle.
- ✓ Öva på att både ge och ta emot tacksamhet genom en grund av vänlighet.

ÄMNE	FRÅGOR VI SKA UTFORSKA	HUR DU KAN HJÄLP
Egenvård	<ul style="list-style-type: none"> • Hur viktig är din egen egenvård? • Har du hög prioritet att ta hand om dig själv varje dag? • Hur ser mental egenvård ut? 	Prata med din elev om skillnaderna mellan grundläggande egenvård och positiv psykisk hälsa. Egenvård går utöver att bara gå upp och klä på sig. Betona vikten av att se värde i oss själva.
Tacksamhet	<ul style="list-style-type: none"> • Hur visar våra ord och handlingar andra att vi är tacksamma för vem de är och vad de gör för oss? • Hur erkänner vi de små sakerna andra gör för oss på en daglig basis? 	Uppmuntra ditt barn att lista 5 saker som deras lärare gör för dem varje dag utan att fråga. Prata med dem om att ta tid på dagen för att säga tack för de små sakerna. Lärare uppskattar verkligen när eleverna lägger märke till allt deras hårda arbete.
Medkänsla	<ul style="list-style-type: none"> • Varför är det ibland svårt att visa medkänsla med barn i vår egen ålder? • Hur visar vi medkänsla för människor utanför vår omedelbara gemenskap? 	Prata med ditt barn om människor i vårt land som kan ha det svårt. Brainstorma hur de kan visa medkänsla för dem.
Empati	<ul style="list-style-type: none"> • Hur definierar du personligen empati? • Hur kan du känna empati för någon du aldrig träffat? 	Välj något som händer i nyheterna just nu. Hur kan vi känna empati med några av de människor vi hör om?

PROVA DET HEMMA!

Som hushåll, sätt ett stort mål för att öka din egenvård på något sätt. Ett exempel kan vara att öka ditt positiva självprat genom att säga en trevlig sak till dig själv i spegeln varje morgon medan du gör dig redo. Efter en vecka eller så, kom tillbaka tillsammans för att prata om hur den där lilla förändringen har hjälpt dig att må bättre om dig själv!

Vi kommer att fortsätta vår läroplan för Kindness in the Classroom under hela året. Följ med oss på den här resan med hjälp av den här utdelningen och aktiviteten hemma som ett sätt att få kontakt med ditt barn angående vårt enhetskoncept. Kontakta mig gärna med frågor eller kommentarer när vi går vidare.

Vänliga hälsningar,