

# Premuroso

Nella prima settimana di questa unità, approfondiremo il concetto di cura. Nello specifico, questa unità esplora cosa significa prendersi cura e mostrare interesse sia per noi stessi che per coloro che ci circondano. Le prossime quattro settimane si concentreranno su cura, gratitudine, empatia e compassione. Tuttavia, per essere veramente premurosi verso gli altri, dobbiamo prima guardarci dentro e vedere come trattiamo noi stessi. Dobbiamo rispettare e prenderci cura di noi stessi prima di poterci veramente prendere cura degli altri.

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



### Lanciati nella cura di te stesso

Usando un pallone da spiaggia, la classe si impegnerà in una conversazione sulla cura di sé e su come dobbiamo prestare attenzione alla cura di noi stessi sia fisica che mentale. *(Vedere pagina 2 per i dettagli della lezione.)*

## Mini lezioni

**Fo piccoli gruppi**  
15 minuti



### Cura di sé Top 5

Dividi la classe in gruppi di 4-6. Assegna metà dei gruppi per creare un elenco dei primi 5 degli aspetti più importanti della cura di sé fisica. L'altra metà creerà un elenco dei primi 5 collegati alla cura di sé mentale. Concedi il tempo per condividere l'intera classe.

**Fo Partner**  
15 minuti



### Le mie priorità

Con un partner, identifica il tuo modo fisico e mentale più importante di prenderti cura di te stesso. Come ti prendi cura di TE? Condividi con l'altro. Se il tempo lo consente, consenti la condivisione dell'intera classe.

**Fo Individui**  
15 minuti



### La mia routine giornaliera

Come ti prendi cura di te OGNI GIORNO? Utilizzando l'opuscolo fornito di seguito, chiedi a ogni studente di creare una routine quotidiana che mostri com'è la sua cura quotidiana di sé. Sottolineare l'importanza della cura di sé sia fisica che mentale.

**Incentrato sulla tecnologia**  
15 minuti



### Cura di sé dei media

Dividi la classe in gruppi di 4-6. Chiedi a ogni gruppo di cercare app che aiutino gli utenti a tenere traccia del tempo davanti allo schermo e a fissare obiettivi in base ai parametri desiderati per la cura di sé. Concedi a ciascun gruppo il tempo per condividere la propria app preferita e spiegare come aiuta a prendersi cura della nostra salute mentale.



# Lanciati nella cura di te stesso

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**

- ❑ Pallone da spiaggia gonfiabile
- ❑ Pennarello Sharpie

**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

Prenditi del tempo per pensare a diversi modi per mostrare la cura di te stesso verso te stesso. Che aspetto ha per te la cura di te stesso?

(Invita gli studenti a rispondere).

Eccellente! La cura di sé include il modo in cui ci prendiamo cura di noi stessi sia fisicamente che mentalmente. Le parole gentili E le azioni sono entrambe necessarie per prendersi veramente cura di se stessi.



## Ispirare

3-5 minuti

Parliamo molto di come prenderci cura di noi stessi fisicamente, come mangiare bene, dormire a sufficienza e praticare una buona igiene. Tuttavia, anche i nostri pensieri e le parole che diciamo a noi stessi sono una parte molto importante della cura di sé. Potresti non essere consapevole dei pensieri che hai durante il giorno, ma influenzano direttamente il tuo umore, il modo in cui gestisci le cose e persino quanto sei in grado di completare il lavoro scolastico, lo sport e altre attività.

Esaminiamo alcune possibili opzioni per parole gentili che dimostrano come ti prendi cura di te stesso. Questo può essere complicato, quindi inizierò con un esempio. Quando mi preparo la mattina, mi dico: "Sei intelligente e puoi fare qualsiasi cosa ti venga in mente!"

Quali sono alcune parole gentili che potresti pensare o dire a te stesso?



## Potenziare

15 minuti

Spiega che la classe ora farà un gioco per esplorare i diversi modi in cui ognuno di noi pratica attualmente la cura di sé. Mostra il pallone da spiaggia alla classe e spiega che su ogni sezione del pallone è scritta una domanda. Se lo desideri, leggi ad alta voce ogni domanda in modo che la classe possa iniziare a preparare mentalmente alcune risposte durante il gioco vero e proprio.

Domande:

- Come mostri la cura di te stesso nel tuo aspetto?
- Come mostri la cura di te stesso con le tue parole?
- Qual è un modo in cui ti prendi cura di te stesso ogni mattina o sera?
- Qual è un modo in cui puoi sentirti meglio quando è stata una giornata difficile?
- Come puoi prenderti cura di te stesso quando ti senti sopraffatto?
- Come puoi prenderti cura di te stesso anche quando le cose vanno bene davvero bene nella tua vita?

Nota: un pallone da spiaggia gonfiabile standard ha 6 sezioni. Se la tua palla ne ha di più, sentiti libero di ripetere le domande o di aggiungerne di tue.

**Come giocare:**

Chiedi alla classe di formare un cerchio nella stanza sedendosi sui banchi o sul pavimento, a seconda della disposizione. A partire dall'insegnante, ogni persona leggerà la domanda su cui sta toccando il proprio pollice destro. Dopo aver risposto alla domanda, la persona lancerà il pallone da spiaggia a un altro e si siederà. Ripeti finché tutti i membri della classe hanno avuto la possibilità di rispondere ad almeno una domanda.

Nota: se lo desideri, puoi consentire a uno studente di scegliere una domanda diversa sul pallone da spiaggia se si sente a disagio con la domanda che ha ricevuto.



## Riflettere

5-7 minuti

Come classe, discutete perché a volte la cura di sé può essere così difficile. Esempi: ci diamo da fare e dimentichiamo noi stessi, non troviamo il tempo per prenderci cura di noi stessi fisicamente *E* mentalmente, non vediamo il valore, ecc.

Questa settimana, impegnati a spendere 5 minuti in più ogni giorno *Voi*. Sei un membro prezioso della nostra classe, della tua famiglia e della nostra comunità. Prenditi del tempo per te e riferiscici come ci si sente a ritagliarsi consapevolmente del tempo.

[illegible]