

# Caring



Salve Genitori e Tutori,  
Benvenuti all'Unità 2 del nostro programma La gentilezza in classe! Per le prossime 6 settimane impareremo tutto sulla CURA. Dedicheremo 30 minuti una volta alla settimana per la nostra lezione principale, con alcune mini lezioni di 15 minuti sparse durante la settimana per aiutare tuo figlio ad approfondire il concetto. Concluderemo l'unità con un progetto su cui lavoreremo tutti insieme.

Poiché questo argomento è già noto a molti dei nostri studenti, ci addentreremo più a fondo esplorando i seguenti argomenti:

## OBIETTIVI PER QUESTA UNITÀ

- ✓ Utilizzare strumenti e metodi di auto-cura per aumentare una sensazione di autostima.
- ✓ Sviluppa le capacità di empatia e compassione sia per le persone che conoscono personalmente che per gli altri all'interno della loro comunità.
- ✓ Esercitati sia a dare che a ricevere gratitudine attraverso un fondamento di gentilezza.

ARGOMENTO	DOMANDE CHE ESPLOREMO	COME PUOI AIUTARE
<b>Automedicazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quanto è importante la tua cura di te stesso?</li> <li>• Dai un'alta priorità alla cura di te stesso ogni giorno?</li> <li>• Come ti prendi cura di te stesso ogni giorno?</li> </ul>	Parla con tuo figlio di quanto sia importante la cura di sé mentre invecchi e il tuo corpo inizia a cambiare. Discutere le conseguenze di una scarsa cura di sé (carie, problemi della pelle, ecc.)
<b>Gratitudine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Per cosa sei più grato a scuola e a casa?</li> <li>• In che modo le nostre parole e azioni mostrano agli altri che siamo grati per chi sono e per cosa fanno per noi?</li> </ul>	Fai un elenco delle cose per cui sei grato come famiglia o nucleo familiare. Parla con tuo figlio di COME mostriamo gratitudine alle persone della nostra casa. Sfidali ad andare oltre un semplice grazie.
<b>Compassione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Che aspetto ha per te la compassione?</li> <li>• Come mostriamo compassione per gli altri la nostra età?</li> <li>• Come dimostriamo compassione per gli adulti che stanno lottando?</li> </ul>	Parla con tuo figlio delle persone nella sua scuola che potrebbero essere in difficoltà. Pensa ai modi in cui possono mostrare compassione per loro.
<b>Empatia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cos'è l'empatia?</li> <li>• In che modo compassione ed empatia sono collegate?</li> </ul>	Seleziona qualcosa che sta accadendo nelle notizie in questo momento. Come possiamo entrare in empatia con alcune delle persone di cui sentiamo parlare?

## PROVALO A CASA!

Come famiglia, impegnatevi a esprimere ad alta voce una gratitudine ogni giorno per una settimana. Se lo desideri, scrivi i tuoi ringraziamenti e conservali in una scatola o in un barattolo. Alla fine della settimana, leggeteli tutti insieme per sottolineare un continuo senso di gratitudine per quello che avete!

Continueremo il nostro curriculum Gentilezza in classe durante tutto l'anno. Per favore, unisciti a noi in questo viaggio usando questa dispensa e l'attività a casa come un modo per entrare in contatto con tuo figlio riguardo al nostro concetto di unità. Sentiti libero di contattarmi per qualsiasi domanda o commento mentre andiamo avanti.

Cordiali saluti,