

MindUP Koneksyon nan Kay: Lèt Byenvini

Chè Paran ak Responsab Swen,

Sa pa gen lontan depi nou vin ak yon pwogram pasyonan, ki baze sou aprantisaj sosyal ak emosyonèl (SEL), ki kapab ede elèv nou yo pi byen angaje yo nan kesyon aprantisaj, pou aprann jere konpòtman yo poukont yo, pou yo amelyore kapasite pou demontre atansyon epi pou santi yo byen. MindUP™ se yon pwogram pou klas ki aprann elèv yo yon seri estrateji ki baze sou kèk domèn tankou newosyans, fòmasyon pou aprann konsantre atansyon, aprantisaj sosyal ak emosyonèl ansanm ak sikoloji pozitif, pou ede yo reyisi nan klas la ak nan lavi a.

Yo rive kreye MindUP™ grasa kolaborasyon yon seri syantifik inivèsitè ak edikatè nan domèn eskolè. Pwogram nan ede timoun yo konprann fason sèvo a fonksyone ak fason panse yo ak santiman yo gen efè sou konpòtman yo. Li gen senk objektif:

- 1) Ankouraje yon anbyans ki solid, ki akeyan nan klas la
- 2) Ankouraje konsantrasyon ak plen konsyans
- 3) Devlope kapasite emosyonèl
- 4) Vin gen plis kalite pozitif tankou pran pèspektiv, demontre konpasyon, rekonesans ak jantiyès
- 5) Vin pi pozitif, santi yo pi byen, epi vin pi djanm

Youn nan pratik ki enpòtan nan pwogram MindUP™ la, se "Poz Sèvo" a. Poz Sèvo a se yon senp aktivite yo pratike twa fwa pa jou kote yo ap respire epi koute avèk atansyon. Aktivite sa a kapab ankouraje yo demontre atansyon epi disipline tèt yo.

Nan kad MindUP™, paran yo ak responsab timoun yo ap gen posibilite aprann konnen kisa timoun yo ap pratike nan sal klas la grasa yon kou tou kout anliy ki fèt espesyalman pou fanmi yo pote estrateji MindUP yo lakay yo. Kou a fèt pou konplete pwogram eskolè a epi li kapab fèt anmenmtan avèk aprantisaj timoun yo nan sal klas la. Ou kapab gen aksè ak kou sa a gratis sou home.mindup.org.

Si ou vle aprann plis sou rechèch ki fèt konsènan aprantisaj sosyal ak emosyonèl, tanpri ale sou www.casel.org. Pou plis detay sou MindUP™, tanpri ale sou www.MindUP.org. Si ou gen plis kesyon konsènan pwogram nan oswa ou vle jwenn plis enfòmasyon, tanpri santi ou alèz pou kontakte m.

Nou chofe anpil konsènan posibilite pwogram sa a ap bay pou ede klas nou yo vin tounen kominote moun ki ap aprann ki pi byen angaje yo, ki plis konsantre epi ki pi pozitif!

MindUP Koneksyon nan Kay: Leson Debaz 3-5

Chè Fanmi,

Nou kontan anpil pou nou vin ak MindUP™, pwogram ki baze sou klas yo, ki aprann elèv yo yon seri estrateji ki baze sou kèk domèn tankou newosyans, fòmasyon pou aprann konsantre atansyon, aprantisaj sosyal ak emosyonèl ansanm ak sikoloji pozitif, pou ede yo reyisi nan klas la ak nan lavi a. Semèn sa a, nou kòmanse **pwogram MindUP la**.

Nan leson Debaz nou an: Konstwi Kominote Aprantisaj MindUP la:

- Nou te pale sou enpòtans **relasyon**, pa sèlman pou kè nou kontan, men tou, pou kapasite nou genyen pou aprann epi evolye yon **fason ki pozitif**.
- Elèv yo te aprann yo kontribiye nan sal klas yo ak nan kominote a lè yo gen **asirans**, yo **janti** epi yo **konsantre**.
- Nou te reflechi ansanm epi nou te kreye yon **akò pou kominote aprantisaj** ki bay detay konsènan kisa yon kominote ki sèten, janti ak konsantre sanble. **Mande** elèv ou a esplike w Akò pou Kominote Aprantisaj MindUP nou te kreye pandan leson nou an!

Lè nou travay pou kreye yon kominote aprantisaj ki **sèten, janti** epi **konsantre**, nou kapab kòmanse konprann enpòtans sa genyen lè chak moun santi yo gen plas yo epi yo fè pati yon kominote ki konn pran swen moun. **Premye Leson an** kreye yon baz solid pou pran plis angajman, konsantre plis epi plis pozitif antanke moun ki ap aprann.

Sa ou kapab fè Lakay ou:

Fè yon ti gade fich nou an ki se Pote MindUP Lakay, pou jwenn fason senp ak amizan pou fè pratik avèk pitit ou nan kay la. Si ou vle aprann plis, kòmanse Pote MindUP Lakay: K-5 la, ki se yon seri modil tou kout ki fèt pou egzamine konsèp MindUP yo epi ki atire atansyon sou kapasite ki pèmèt pitit ou a ak ou menm, antanke paran/responsab timoun, jwenn byenfè. Jwenn aksè nan resous yo sou home.mindup.org

Mèsi pou sipò w ak patisipasyon w!

MindUP Koneksyon nan Kay: Modil En Klas 3-5

Chè Fanmi,

Nou chofe pou nou plonje nan rèss Modil 1 an: Sèvo M ki Konsyan. MindUP™, pwogram ki baze sou klas yo ki aprann elèv yo yon seri estrateji ki baze sou kèk domèn tankou newosyans, fòmasyon pou aprann konsantre atansyon, aprantisaj sosyal ak emosyonèl ansanm ak sikoloji pozitif, pou ede yo reyisi nan klas la ak nan lavi a kontinye fonksyone nan klas nou an. Semèn sa a, nou te kòmanse

Modil 1: Sèvo M ki Konsyan.

Nan **Modil 1 an: Sèvo M ki Konsyan:**

- **Konprann Sèvo a:** Elèv yo te aprann konnen sèvo yo ak fason yo kapab itilize li pou konsantre atansyon epi pou rete kalm. Epitou, yo te aprann 3 estrikti enpòtan ki gen nan sèvo a. (Mande yo ki estrikti yo ye!)
- **Aprann Vin Konsyan:** Nou te inisye elèv yo nan konsèp vin konsyan ak pa pran konsyans lan, epi yo te rive tabli lyen sou sa sa vle di nan pwòp vi yo.
- **Poz Sèvo a:** Nou espere sa ap vin yon eleman debaz lakay ou! Nou te entwodui Poz Sèvo a, ki se koute ak respire yon fason ki konsyan, pratik debaz vin konsyan nou an nan Pwogram MindUP la. Poz sèvo a ankouraje nou gen kapasite pou jere tèt nou poukont nou.

Modil 1 an: Sèvo M ki Konsyan, ki gen Leson Debaz nou an: Konstwi Kominote Aprantisaj MindUP la, ansanm ak Sèvo M ki Ekstrawòdinè, Aprann vin Konsyan ak Poz Sèvo a, sèvi kòm entwodiksyon ki swa, men ki pwofon pou pwogram MindUP la. Elèv nou yo te angaje yo anpil, yo te chofe ak konsantre nan aprantisaj nou an epi nou espere ou kapab wè maji pwogram nan, nan pwòp kay ou!

Sa ou kapab fè Lakay ou:

Fè yon ti gade fich nou an ki se Pote MindUP Lakay, pou jwenn fason senp ak amizan pou fè pratik avèk pitit ou nan kay la. Si ou vle aprann plis, kòmanse Pote MindUP Lakay: K-5 la, ki se yon seri modil tou kout ki fèt pou egzamine konsèp MindUP yo epi ki atire atansyon sou kapasite ki pèmèt pitit ou a ak ou menm, antanke paran/responsab timoun, jwenn byenfè. Jwenn aksè nan resous yo sou home.mindup.org

Mèsi pou sipò w ak patisipasyon w!

MindUP Koneksyon nan Kay: Modil En Klas 3-5

Chè Fanmi,

Modil 2 a: Sans Mwen ki Konsyan, konsantre sou pouwa nou genyen nan nou, pou rafine konsyans nou lè nou itilize senk sans nou yo, pou ede nou ranfòse atansyon ak konsantrasyon nou. Lè nou konsantre, nou kapab jere emosyon nou yo tou epi rete kalm.

Nan **Modil 2 a: Sans Mwen ki Konsyans:**

- **Koute yon Fason ki Konsyan:** Elèv yo te aprann antrene atansyon yo grasa yon seri pratik pou koute ak reflechi yon fason ki konsyan. Sa mande pratik!
- **Gade yon Fason ki Konsyan:** Elèv yo te fè pratik pou vin konsyan lè yo itilize sans pou wè a pou konsantre atansyon yo sou yon bagay ki deyò. Sa kapab difisil, men se nòmal! Nou antrene sèvo nou pou nou konsantre.
- **Pran Sant yon Fason ki Konsyan:** Elèv yo te fè pratik pou vin konsyan lè yo itilize sans pou yo pran sant lan pou konsantre atansyon yo sou bagay ki deyò yo. Itilize sans pou pran sant lan pou vin pi konsyan konsènan anviwònman nou kapab ede n suiv monn nou an epi vin gen plis souvni.
- **Manje yon Fason ki Konsyan:** Elèv yo te fè pratik pou vin konsyan lè yo itilize sans pou yo wè, pran sant epi manje a pou konsantre atansyon yo sou bagay ki deyò yo. Manje yon fason ki konsyan se pwosesis ki mande pou fè yon ralanti pou apresye manje nou yo, lè nou remake gou. estrikti ak tanperati yo.
- **Touche an Plen Konsyans:** Elèv yo te fè pratik pou yo vin konsyan lè yo itilize sans pou yo touche a pou konsantre atansyon yo sou bagay ki deyò yo. Lè nou ret konsantre sou sansasyon touche a, nou aktive chemen alam ak konsantrasyon sèvo a.
- **Fè Mouvman yon fason ki Konsyan:** Elèv yo te fè pratik pou vin konsyan lè yo konsantre atansyon yo sou sansasyon kò yo pa anndan. Fè mouvman yon fason ki konsyan kapab ede elèv nou yo fè pratik pou konsantre atansyon yo epi vin pi konsyan konsènan sa yo santi.

Modil 2: Sans Mwen ki Konsyan an aprann elèv nou yo itilize sans yo pou remake sa ki ap pase toutotou yo ak anndan kò yo. Nou te aprann kapasite pou antrene tèt nou pou ralanti epi trete enfòmasyon, sa ki ede nou konsantre atansyon nou epi pi byen viv bagay yo. Pratik yo fè nou vin pafè, tank tan ap pase nou ap kapab reyaji avèk kalm devan nouvo done sans yo pou pèmèt nou pran desizyon ki pi klè.

Sa ou kapab fè Lakay ou:

Fè yon ti gade fich nou an ki se Pote MindUP Lakay, pou jwenn fason senp ak amizan pou fè pratik avèk pitit ou nan kay la. Si ou vle aprann plis, kòmanse Pote MindUP Lakay: K-5 la, ki se yon seri modil tou kout ki fèt pou egzamine konsèp MindUP yo epi ki atire atansyon sou kapasite ki pèmèt pitit ou a ak ou menm, antanke paran/responsab timoun, jwenn byenfè. Jwenn aksè nan resous yo sou home.mindup.org

Mèsi pou sipò w ak patisipasyon w!

MindUP Koneksyon nan Kay: Modil Twa Klas 3-5

Chè Fanmi,

Modil 3: Konstwi Byennèt ak yon Etadespri ki Konsyan aprann elèv nou yo yon seri kapasite ki ede nou pi kontan nan lavi nou chak jou.

Nan **Modil 3 a: Konstwi Byennèt ak yon Etadespri ki Konsyan:**

- **Anpil Santiman!** Elèv yo ranfòse kapasite yo nan lekti emosyonèl lè yo aprann rezon ki fè lè yo bay emosyon yo non, sa ede yo jere yo. Nou defini granilarite emosyonèl tankou kapasite pou mete santiman yo nan mo ki presi. Eseye sa lakay ou!
- **Aprann Pran Pèspektiv epi Konpasyon:** Elèv yo te fè pratik pou aprann wè selon pwennvi lòt moun lè yo idantifye pwennvi pèsonej yo ak lè yo konekte sitiyasyon yo ak istwa pwòp lavi yo. Nou te aprann lè nou adopte pwennvi lòt moun, sa kapab ede nou pi byen konprann.
- **Pratike Etadespri Pozitif:** Elèv yo te aprann pran pèspektiv lè yo idantifye diferans ant pwennvi pozitif ak negatif nan yon pwoblèm. Epitou, yo te reflechi sou fason yo kapab chwazi wè bagay yo avèk plis etadespri pozitif nan pwòp lavi yo. Ki kèk estrateji ou kapab devlope lakay ou pou abòde lavi a avèk plis etadespri pozitif?
- **Pwofite Eksperyans ki Bay Kè Kontan:** Elèv yo te fè pratik pou pwofite eksperyans ki bay kè kontan pou ogmante lajwa yo. Mande timoun ou an ki aktivite li renmen fè ki ede l santi li byen.

Modil 3: Konstwi Byennèt ak yon Bon Konsyans se yon modil ki bay kè kontan pou pratike lakay ou. Nou te aprann kijan pou idantifye emosyon nou yo, kijan plizyè pèspektiv ede nou konnen tèt nou epi konprann moun parèy nou, pouvwa etadespri pozitif genyen ak fason pou ogmante imè nou!

Sa ou kapab fè Lakay ou:

Fè yon ti gade fich nou an ki se Pote MindUP Lakay, pou jwenn fason senp ak amizan pou fè pratik avèk pitit ou nan kay la. Si ou vle aprann plis, kòmanse Pote MindUP Lakay: K-5 la, ki se yon seri modil tou kout ki fèt pou egzamine konsèp MindUP yo epi ki atire atansyon sou kapasite ki pèmèt pitit ou a ak ou menm, antanke paran/responsab timoun, jwenn byenfè. Jwenn aksè nan resous yo sou home.mindup.org

Mèsi pou sipò w ak patisipasyon w!

MindUP Koneksyon nan Kay: Modil Kat Klas 3-5

Chè Fanmi,

Modil 4: Pran Konsyans pou Tèt ou nan Monn nan aprann elèv nou yo yon seri kapasite ki ede nou gen plis kè kontan nan lavi nou.

Nan **Modil 4 la: Pran Konsyans pou Tèt ou nan Monn nan:**

- **Pratike Rekonesans:** Elèv yo pratike rekonesans pou yo gen plis lajwa ak satisfaksyon nan lavi a. Nou aprann kijan pratike rekonesans ede nou konsantre plis sou aspè pozitif nan lavi a. Pou ki bagay fanmi w gen rekonesans? Pataje li youn avèk lòt!
- **Aksyon ki Demontre Bonte:** Nou te aprann kijan sa fè nou vin pi kontan lè nou konsyan konsènan tèt nou epi nou dou ak janti avèk tèt nou. Epi lè nou pi kontan, nou gen plis anvi pou pi byen pran swen lòt moun tou!
- **Aji ak Konsyans nan Kominote nou an:** Nou te konsantre sou fason chwa ak aksyon nou yo gen efè sou lòt moun. Nou konnen ede lòt moun se youn nan fason pou ogmante lajwa ak kè kontan nou genyen, epi pataje eksperyans yo ede gwoup yo vin pi pozitif.

Modil 4: Pran Konsyan pou Tèt ou nan Monn nan- nou te aprann li enpòtan pou konekte yon fason pozitif ak monn nan grasa yon seri chwa ak aksyon nou fè ak konsyans. Sa ede monn nan epi sa ede nou! Lè n pratike rekonesans chak jou epi nou konprann kijan chwa ak aksyon nou yo kapab afekte lòt moun, nonsèlman nou ogmante pwòp jwa ak kè kontan nou, men tou, pa moun ki toutotou nou! Espri nou tèlman pisan!

Sa ou kapab fè Lakay ou:

Fè yon ti gade fich nou an ki se Pote MindUP Lakay, pou jwenn fason senp ak amizan pou fè pratik avèk pitit ou nan kay la. Si ou vle aprann plis, kòmanse Pote MindUP Lakay: K-5 la, ki se yon seri modil tou kout ki fèt pou egzamine konsèp MindUP yo epi ki atire atansyon sou kapasite ki pèmèt pitit ou a ak ou menm, antanke paran/responsab timoun, jwenn byenfè. Jwenn aksè nan resous yo sou home.mindup.org

Mèsi pou sipò w ak patisipasyon w!