SKILLS FOR Learning & Life
The School District of Palm Beach County

Paran ak Moun K ap Bay Swen,

Abilte pou Aprann (tisaj) epi fè eksperyans nan Lavi (SLL ann anglè) kiltive teknik epi ankouraje atitid ki sipòte kolèj, karyè, ak sisksè nan lavi. Anplis, SLL ranfòse ansèyman ak aprantisaj nan kontni akademik, ranfòse (bati) konfidans epi sipòte byennèt jeneral nou.

Estrikti (Kad) SLL Distri Lekòl Rejyon Palm Beach la baze sou Enstriksyon Sante ki obligatwa jan sa endike nan Lwa Eta Florid 1003.42(2)(o)(4) epi li enplike akizisyon ak aplikasyon efikas konesans, atitid, ak teknik konsyans pèsonèl ak jesyon pèsonèl, responsablite pou pran desizyon, rezilyans, aptitid nan relasyon (enkli rezolisyon konfli), ak konsyans sosyal (enkli konpreyansyon ak respekte lòt pwendvi ak background). Anplis, Tèm SLL yo ede elèv yo travay nan bi pou jwenn (satisfè) rezilta yo atann nan Florida Resiliency Education Standards.

Pandan mwa oktòb ak novanm nou pral travay sou dezyèm chapit SLL nou an: "Rete Rezilyan". Nan chapit sa a, elèv yo pral aprann konnen nan lavi bagay yo pa toujou fèt jan yo ta vle. Pandan premye pati chapit sa a, elèv yo pral aprann konnen defi yo kapab sèvi kòm opòtinite pou kwasans osibyen enpòtans pou rete konsantre ak motive pou akonpli yon objektif oswa yon travay. Èlèv yo pral aprann lè yo fè fas avèk yon pwoblèm yo kapab itilize etap nan yon pwosesis pou rezoud pwoblèm, pou rezoud li oswa lè yo bezwen pou mande èd. Anplis, elèv yo pral aprann fason pou yo eksprime rekonesans kapab ranfòse relasyon epi amelyore sante jeneral ak kontantman yo. Elèv yo pral aprann kijan pou yo itilize etap Super Problem Solving (Rezoud Gwo Problèm) yo lè yo fè fas ak yon defi. Anplis, yo pral aprann ki lè ak ki jan pou yo mande èd epi eksprime rekonesans pou ranfòse relasyon yo ak amelyore sante jeneral ak bonè yo.

| Chapit 2: Rete Rezilyan | |
|---|---|
| **Tèm ak Konpetans SLL** | **Kesyon Posib pou Diskisyon ak/oswa Aktivite pou Fanmi** |
| Genyen yon Mantalite ki oryante sou Pwogrè (Rezilyans) | -Kisa ki se yon bagay ou poko konn fè ou vle aprann kijan pou fè l ?<br>- Ki bagay ou bezwen kontinye pratike?<br>-**Aprann apati Erè ou te fè**: Lè yo fè yon erè, diskite avèk pitit ou a sou sa yo kapab aprann nan eksperyans sa a. Ki sa yo ta kapab fè yon fason ki diferan pwochen fwa?<br>-**Accomplishment Jar**: (Bokal Akonplisman) Chak fwa yon moun nan fanmi an akonpli yon bagay yo pa t dekouraje pou fè, fè yo ekri sou yon papye epi mete l nan bokal la. |
| Fikse epi Reyalize Objektif (Rezilyans) | Kisa ou vle ye lè w vin gran?<br>Ki objektif ou genyen pou tèt ou ki gen rapò ak lekòl la?<br>Ki objektif pèsonèl ou genyen pou tèt ou?<br>**Objektif Fanmi**: Kreye yon objektif kolektif kòm fanmi pou nou travay sou li pandan kèk semèn. Paegzanp, fè egzèsis omwen 3 jou nan yon semèn. Ansuit, kreye yon grafik oswa yon fason pou suiv kijan n ap pwogrese nan direksyon objektif nou kòm yon |

| | |
|---|---|
| | fanmi.<br><br>**Kisa Mwen vle Ye Lè Mwen vin Gran:** Eksplore avèk pitit ou kisa yo vle fè lè yo vin gran. Fè yo desine yon foto k ap fè travay sa a epi diskite sou travay ou avèk yo. |
| Rete Konsantre epi Motive (Rezilyans) | -Kisa ki ede w kontinye lè w vle abandone?<br><br>-Kisa ki se kèk bagay ou kapab fè pou rete an sante?<br><br>**-Aktivite Amizan sou Fason Moun Respire**: Egzèsis respirasyon kapab ede w rekonsantre lè sa nesesè. Eseye yon nouvo egzèsis respirasyon amizan ansanm kòm yon fanmi.<br><br>-*Box Breathing*: Respire pandan 4 segonn. Kenbe souf ou pou 4 segonn. Respire pandan 4 segonn epi poze pou 4 segonn avan w repete l. Desine yon bwat envizib nan lè a pou chak etap.<br><br>-*Cupcake Breathing*: Pran sant ti gato envizib la epi respire pandan 5 segonn. Apresa, soufle balèn ki sou ti gato a epi respire pandan 5 segonn. Repete.<br><br>-*Soup Breathing*:(Rale sant soup la) Sèvi avèk men ou pou fè yon "bòl". Pran sant soup la (respire pou 5 segonn) apresa, refwadi li (respire pou 5 segonn). Repete. |
| Semèn Revizyon | |
| Rezoud Pwoblèm Poukont Nou (Rezilyans) | -Ki pwoblèm oswa defi ou te genyen dènyèman? Ki etap ou te pran pou rezoud pwoblèm nan?<br><br>**Sware pou Fanmi yo Gade Fim:** Gade yon fim oswa yon emisyon televizyon ansanm kòm fanmi. Diskite koman pèsonaj santral la rezoud pwoblèm nan. Èske ou ta rezoud pwoblèm nan fason sa a oswa ou t ap fè yon lòt bagay? |
| Konnen Kilè ak Kijan pou Chèche Èd (Rezilyans) | -Ki moun ou ka mande èd lè ou bezwen li?<br><br>-Lè ou nan lekòl la, ki moun ki se yon granmoun ou fè konfyans (santi ou alèz) pou ale epi mande èd si ou bezwen li?<br><br>-Kilès (kèk) granmoun ou fè konfyans andeyò lekòl la ou santi ou alèz pou pale epi mande èd si ou bezwen sa?<br><br>-**Li Aktivite Awotvwa**: Pandan w ap li, fé atansyon sou diferan senaryo kote karaktè yo bezwen èd. Ki moun yo te mande èd? Ki sa rezilta a te ye? |
| Konprann epi Eksprime Rekonesans (Rezilyans) | -Èske w genyen yon bagay ou rekonesan pou li?<br><br>Pou ki moun ou gen rekonesans nan lavi ou?<br><br>**-Nòt Remèsiman**: Ansanm antanke fanmi, trase oswa ekri kèk nòt remèsiman bay diferan moun epi fè yo konnen poukisa ou rekonesan anvè yo. |