



Paran ak Moun K ap Bay Swen,

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

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 akizasyon 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 travay nan bi pou satisfè rezilta yo atann nan *Florida Resiliency Education Standards*.

Nou te demare premye chapit Abilte pou Aprantisaj ak nan Lavi (SLL) avèk "Being Our Best Selves" (Montre sa ki pi bon nan noumenm). Nan chapit sa a, pitit ou a pral eksplòre diferan sijè SLL ak teknik ki genyen rapò avèk konsyans pèsonèl, Jesyon-Pèsonèl, ak Responsab pou Pran Desizyon. Anba la a genyen yon tablo ak diferan sijè SLL nou pral pale sou yo avèk kèk fason posib ou kapab ranfòse yo lakay ou si w vle.

Chapit 1: Montre sa ki pi Bon nan Noumenm	
Tèm ak Konpetans SLL	Kesyon Posib pou Diskisyon ak/oswa Aktivite pou Fanmi
Idantifye Santiman ak Emosyon (Konsyans Pèsonèl)	-Kijan w santi ou kounye a? Poukisa w panse ou santi w konsa? -Ki moman ki te pi bon nan jounen w lan? Ki moman ki te pi mal nan jounen w lan? -Kisa ki fè w santi ou kontan (ranplase l ak lòt mo ki dekri emosyon)? - Lekti Awotwa: Li yon liv epi diskite avèk pitit ou kijan pèsonaj la santi l ak si yo janm santi yo konsa. Pataje yon moman kote w te santi ou konsa tou. - Charad Emosyonèl Èske fanmi w kapab devine santiman ou? Itilize yon moso papye pou kreye kat ak diferan emosyon. Tout moun pran yon kat epi reprezante emosyon sa a.
Konekte Emosyon ak Panse Konekte Emosyon, Panse, ak Aksyon (Konsyans Pèsonèl & Jesyon Pèsonèl)	-Kijan ou kapab di ou kontan (oswa ranplase l ak yon lòt mo ki dekri emosyon)? Kijan ou santi kò ou (relaks, enkonfòtab, tandi, eltr.)? Ak kisa w ap panse? - Jounal Emosyon: Pase tan an fanmi, yon fason pou chak moun kapab reflechi sou panse yo, emosyon, ak aksyon yo atravè ekri ak/oswa pòtrè yo. - Happiness Scavenger Hunt: (Jwaye Chasotrezò) Jwenn yon objè nan kay la ki fè w souri. Jwenn yon objè nan kay la ki fè w santi w byen. Jwenn yon objè nan kay la ki fè w ri. Pataje avèk fanmi w epi eksplike poukisa ou te chwazi chak objè.
Travay sou Santiman ak Emosyon	-Kisa ki lakoz ou santi w fache? -Kisa ou kapab fè ki kapab ede w vin kalm?

(Jesyon Pèsonèl)	-Belly Breathing (calming skill): Respirasyon Vant (Teknik pou Kalme) Kouche atè epi mete yon men sou lestomak ou. Pou timoun ki pi piti, jwenn yon pelich yo pi renmen pou mete l sou vant yo, epi mande yo pran pelich la pou y al fè yon "ti mache". Respire dousman pandan 5 segonn, epi remake kijan estomak ou gonfle tankou yon balon. Respire dousman pandan 5 segonn, epi remake kijan estomak ou ap degonfle. Pratike kanpe avèk yon men sou estomak ak lòt men an sou pwatrin. Èske pitit ou kapab respire pwofondeman epi bouje sèlman vant yo, pa pwatrin yo?
Pran Desizyon pou Amelyore Byennèt nou (Pran Desizyon Responsab)	-Ki kèk bagay ou kapab fè pou rete an sante? (dòmi ase, fè egzèsis, eltr.) -Objektif Fanmi: Antanke fanmi, kreye yon objektif ou ta renmen reyalize pandan semèn sa a. Ekri objektif la sou yon moso papye epi apre ou fin kreye objektif la, ekri 3 etap ki pral ede w akonpli objektif sa a. Kwoke papye sa a nan yon kote tout moun nan fanmi an kapab wè l (egzanp: kwizin, pòt devan, elatriye) epi revize li chak jou. Nan fen semèn nan, revize objektif fanmi an. Èske ou te akonpli tout bagay an fanmi? Si wi, ki sa ki kapab pwochen objektif fanmi w? Si non, ki etap adisyonèl ki kapab ajoute pou akonpli objektif la an fanmi? -Jou yo nan Semèn nan: Kòm yon fanmi, kreye yon kalandriye chak semèn ki rasanble aktivite byennèt yo. Paegzanp: Lendi Konsyan - pran kèk moman pou pratike rekonesans - sa vle di: meditasyon, eltr. Madi Pa Gen Gadjet - An fanmi, ranplase aparèy ou an ak Sware Jwèt sa vle di: jwe kat, Tabou/Charad, lekti, kreye pyès teyat epi jwe yo. Mèkredi Byennèt - an fanmi, pran angajman pou manje omwen 1 repa ki gen yon atik ki soti nan 4 Gwoup Manje Prensipal yo - sa vle di: Fwi & Legim, Pwoteyin, Letye, Grenn Jedi Rekonesan - ekri yon nòt remèsiman bay yon moun ki te yon enfliyans pozitif nan lavi ou. Vandredi Santi Byen - An fanmi, bouje nan fè egzèsis -sa vle di: fè yon ti mache nan katye a, sote kòd, jog an plas, eltr.
- Idantifye Pwen fò ak Domèn kote w bezwen fè Pwogrè (Konsyans Pèsonèl)	Ki bagay ou ta renmen vin konn fè pi byen? Ki bagay ou ta renmen vin konn fè pi byen? -Ki bagay ki fasil pou ou? -Ki bagay ki difisil oswa ki yon defi pou ou? -Ki dezi ou (pasyon, enterè, talan)? -Strengths Chain: (Chenn Pwen Fò) Koupe ti bann papye konstriksyon pou fè yon chenn an papye. Travay ansanm avèk pitit ou, ede yo idantifye pwen fò yo nan ekri youn sou chak bann papye. Ansuw, kole yo ansanm pou fè yon chenn "pwen fò". Nòt... Ou se: Ekri yon deklarasyon pozitif pou pitit ou a. Ou... (janti, brav, jenere, atantif, elatri) epi mete li yon kote espesyal pou pitit ou a wè. Paegzanp nan bwat manje yo, sou miwa, eltr.