

Φροντίδα

Αυτή την εβδομάδα εστιάζουμε στην ευγνωμοσύνη, να εισαι ευγνώμονες και εκτιμώντας αυτά που έχεις και τους γύρω σου. Η τάξη θα διερευνήσει την ευγνωμοσύνη καθώς σχετίζεται με την προσωπική τους ζωή, εστιάζοντας στη θετικότητα και την καλοσύνη ως εργαλεία για την αύξηση της φροντίδας και της ευγνωμοσύνης.

Ξεκινήστε την ενότητα με το μάθημα ολόκληρης της τάξης και στη συνέχεια στοχεύστε να ολοκληρώσετε τουλάχιστον δύο από τα μίνι μαθήματα με τους μαθητές σας όλη την εβδομάδα. Κάθε μίνι μάθημα έχει σχεδιαστεί για να παρουσιάζει στοιχεία του κύριου μαθήματος με νέους και συναρπαστικούς τρόπους.

Κύριο Μάθημα

Μάθημα όλης της τάξης
30 λεπτά



Απλή Ευγνωμοσύνη

Η τάξη θα συμμετάσχει σε μια απλή δραστηριότητα ευγνωμοσύνης με στόχο να δείξει ευγνωμοσύνη για κάποιον άλλο στην τάξη επειδή είναι απλώς ο εαυτός του.
(Δείτε τη σελίδα 2 για λεπτομέρειες του μαθήματος.)

Μίνι Μαθήματα

Για Μικρές Ομάδες
15 λεπτά



Παιχνίδια ρόλων ευγνωμοσύνης

ΠΩΣ ΔΕΙΧΝΕΙΣ ευγνωμοσύνη; Χωριστείτε σε μικρές ομάδες και δημιουργήστε ένα απλό σκίτσο για να δείξετε ένα παράδειγμα για το πώς δείξατε ευγνωμοσύνη αυτή την εβδομάδα.

Για Συνεργάτες
15 λεπτά



Συνεδρία Ευγνωμοσύνης

Με τον σύντροφό σας, δημιουργήστε μια κάρτα ευγνωμοσύνης για έναν ενήλικα στο σχολείο σας. Βεβαιωθείτε ότι η δήλωσή σας είναι εξατομικευμένη και δείχνει υπερηφάνεια για την εργασία, ώστε η ευγνωμοσύνη σας να εκδηλωθεί πραγματικά. Βρείτε χρόνο για να παραδώσετε την κάρτα σας, είτε αυτοπροσώπως είτε ανώνυμα.

Για Ιδιώτες
15 λεπτά



Gratitude Comic Strip

Χρησιμοποιώντας το παρακάτω πρότυπο (ή ένα που βρίσκεται στο διαδίκτυο όπως αυτό <https://www.storyboardthat.com/storyboard-creator>), δημιουργήστε ένα κόμικ που δείχνει μια στιγμή που μπορέσατε να εκφράσετε την ευγνωμοσύνη σας σε κάποιον στη ζωή του σπιτιού σας. Πώς καταφέρατε να δείξετε ευγνωμοσύνη; Εάν δεν είχατε ακόμη την ευκαιρία, αφήστε το κόμικ σας να αντικατοπτρίζει τι μπορείτε να κάνετε την επόμενη φορά που θα έχετε την ευκαιρία να πείτε ευχαριστώ.

**Με επίκεντρο την
τεχνολογία**
15 λεπτά



Τεχνολογία για τη νίκη!

Ως μεγάλη ομάδα, δημιουργήστε ένα διάγραμμα Τ με τη μία πλευρά να παραθέτει τους τομείς για τους οποίους είμαστε πιο ευγνώμονες εντός της τεχνολογίας και από την άλλη να παρέχει μια εξήγηση για το ΠΩΣ σας βοηθά. Η λίστα 3-5 ευγνωμοσύνης είναι ο στόχος. Βεβαιωθείτε ότι η ευγνωμοσύνη σας συμφωνείται ως τάξη!

Απλή Ευγνωμοσύνη

Η τάξη θα συμμετάσχει σε μια απλή δραστηριότητα ευγνωμοσύνης με στόχο να δείξει ευγνωμοσύνη για κάποιον άλλο στην τάξη επειδή είναι απλώς ο εαυτός του.

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος
30 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Κάρτες ευρετηρίου
- ☐ Μολύβια

Χάρτης προτύπων

Αυτό το μάθημα ευθυγραμμίζεται με τις Ικανότητες CASEL, τα Εθνικά Πρότυπα Αγωγής Υγείας, τα Πρότυπα της Διεθνούς Εταιρείας Τεχνολογίας στην Εκπαίδευση, κατά περίπτωση, και τα Κοινά Βασικά Πρότυπα Πολιτείας. Ανατρέξτε στο Χάρτης προτύπων Για περισσότερες πληροφορίες.

Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Εξερευνήστε πώς δείχνουν ευγνωμοσύνη προς το παρόν τι έχουν και τους γύρω τους.
- Επεκτείνετε την ικανότητά τους να παρέχουν αυτόκλητη ευγνωμοσύνη.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Η επιστήμη δείχνει ότι η ευγνωμοσύνη μπορεί να βελτιώσει τη νοητική μας εστίαση, να μειώσει το άγχος μας και να βελτιώσει την αυτοεκτίμησή μας και σχέσεις με άλλους. Αλλά το να έχεις μια «στάση ευγνωμοσύνης» μπορεί να είναι πιο εύκολο να το πεις παρά να το κάνεις. Αυτή την εβδομάδα, καθώς διδάσκετε τους μαθητές για τα οφέλη της ευγνωμοσύνης, θυμηθείτε να εμπλακείτε στην ευγνωμοσύνη. Τι πάει καλά στην τάξη σας αυτή τη στιγμή; Τι πάει καλά στην προσωπική σου ζωή; Ποια είναι τα μικρά, εγκόσμια πράγματα που συνήθως θεωρείτε δεδομένα που, στην πραγματικότητα, θα είχαν τεράστιο αντίκτυπο αν είχαν φύγει; Να είστε ευγνώμονες για αυτούς. Κάντε το αυτό στην πράξη γράφοντας τουλάχιστον πέντε πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες κάθε πρωί πριν ξεκινήσετε τη σχολική σας μέρα. Δημοσιεύστε τα όπου μπορείτε να τα σκεφτείτε καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και όπου μπορούν να δουν οι μαθητές (αν αισθάνεστε άνετα να μοιραστείτε τη λίστα σας). Το να σας δουν οι μαθητές να ασκείτε ευγνωμοσύνη θα τους διευκολύνει να το κάνουν μόνοι τους.



Μερίδιο

3-5 λεπτά

Η ευγνωμοσύνη είναι εύκολη όταν κάποιος κάνει κάτι προφανές ή τεράστιο που σε βοηθάει πάρα πολύ. Σκεφτείτε ξανά μια εποχή που εκτιμούσατε πολύ κάτι που έκανε κάποιος για εσάς και σας βοήθησε πραγματικά. (Επιτρέψτε σε πολλούς εθελοντές να μοιραστούν τις απαντήσεις τους.)



Εμπνέω

4-6 λεπτά

Την περασμένη εβδομάδα διερευνήσαμε την ανάγκη να φροντίζουμε τον εαυτό μας τόσο ψυχικά όσο και σωματικά και τις συνέπειες όταν δεν το κάνουμε. Αυτή την εβδομάδα η εστίασή μας μετατοπίζεται σε αυτό της ευγνωμοσύνης για τους άλλους. Για αυτήν την ενότητα, θα βασίσουμε την κατανόησή μας στον ορισμό ότι η ευγνωμοσύνη είναι: «Να είσαι ευγνώμων και να εκτιμάς αυτό που έχεις και τους γύρω σου». Συχνά φορές

εμείς ξεχνάμε να δείξουμε ευγνωμοσύνη προς τους γύρω μας που απλώς είναι ο εαυτός τους και έχουν θετική επίδραση πάνω σας χωρίς καν να προσπαθήσουν!

Οι μεγάλες χειρονομίες είναι καταπληκτικές και είναι πολύ πιο εύκολο να εντοπιστούν και να ευχαριστηθούν οι άλλοι. Ωστόσο, καθώς συνεχίζουμε να μεγαλώνουμε και να ωριμάζουμε στην ικανότητά μας να δείχνουμε ευγνωμοσύνη και καλοσύνη στους άλλους, χρειάζεται να καταβάλουμε συνειδητή προσπάθεια να ενσωματώσουμε αυτήν την έννοια στην καθημερινή μας σκέψη.

Σταματήστε και ξανασκεφτείτε κάποιον που σας επηρέασε θετικά σήμερα απλώς με το να είναι ο εαυτός του. Ίσως ήταν ο ευγενικός τους χαιρετισμός σήμερα το πρωί ή το γεγονός ότι κράτησαν την πόρτα ανοιχτή καθώς μπαίνατε στην τάξη. Αναγνώρισες αυτό το άτομο; Κάνετε προσπάθεια να τους δείξετε ευγνωμοσύνη με κάποιο τρόπο; Είναι αυτός ο τύπος σκόπιμης σκέψης που μπορεί πραγματικά να μετατοπίσει την άποψή σας για τη ζωή από το «να τα βγάξετε πέρα από κάθε μέρα» σε μια θετική και ευγνωμοσύνη. Όλα εξαρτώνται από το τι προσέχετε!

Η επιλογή είναι δική σου.



Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

Εξηγήστε ότι η τάξη θα εξασκήσει τώρα την πράξη της σκόπιμης ευγνωμοσύνης μέσα στην τάξη μας. Κάθε άτομο στην τάξη, συμπεριλαμβανομένου του δασκάλου, θα επιλέξει τυχαία ένα άτομο στην τάξη και θα γράψει μια δήλωση ευγνωμοσύνης για αυτά.

Κατευθυντήριες γραμμές:

- Ζητήστε από κάθε άτομο να επιλέξει τυχαία ένα άλλο άτομο στην τάξη χρησιμοποιώντας μπάστούνια με μπάστούνια με ένα όνομα γραμμένο (ή άλλη τυχαία επιλογή), έτσι ώστε να επιλέγονται όλοι και να μην επιλέγονται διπλότυπα ή «αγαπημένα».
- Δώστε σε κάθε άτομο μια κάρτα ευρετηρίου. Γράψτε το άτομο που επέλεξαν στην κενή πλευρά και τη δήλωση ευγνωμοσύνης στη γραμμωμένη πλευρά. Στο κάτω μέρος της δήλωσης ευγνωμοσύνης, μπορούν να υπογράψουν το όνομά τους ή να το διατηρήσουν ανώνυμο.
- Κάθε δήλωση πρέπει να ξεκινά με την ακόλουθη πρόταση αρχής: "Είμαι ευγνώμων για _____."
- Κάθε δήλωση ευγνωμοσύνης πρέπει να είναι συγκεκριμένη για το άτομο που έχει επιλεγεί. Παράδειγμα: «Είμαι ευγνώμων για όλες τις φορές που μοιράζεσαι τα μολύβια σου μαζί μου!» αλλά όχι, «Είμαι ευγνώμων για το παλτό σου!»
- Διαβάστε κάθε ευγνωμοσύνη δυνατά ως εισιτήριο εξόδου.



Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Αποθηκεύστε τις κάρτες και δώστε τις σε κάθε παραλήπτη για να τις κρατήσει. Ως τάξη συζητήστε πώς νιώθετε να λαμβάνετε ευγνωμοσύνη επειδή είστε ΕΣΥ. Πώς μπορείτε να συνεχίσετε αυτήν την αλυσίδα

ευγνωμοσύνης και να σκορπίσετε καλοσύνη και ευγνωμοσύνη σε κάποιον
άλλο αφού φύγετε από το μάθημα σήμερα;

Πρότυπα κόμικς

