



Concetti secondari coperti: Compassione, Gratitudine, Empatia, Gentilezza

Le lezioni di gentilezza in classe insegnano le abilità di gentilezza attraverso una struttura passo dopo passo di Ispirare, Empower, Agire, Riflettere e Condividere. Ogni lezione inizia con il passaggio "condividi" per rafforzare l'apprendimento dalle lezioni precedenti. Il pezzo "atto" è intessuto nelle lezioni ma si svolge davvero nei progetti.

Questa è la seconda unità del *Gentilezza in aula* curriculum. Si basa sulla base del rispetto presentata nella prima unità, con una maggiore attenzione su come approfondire e applicare questo rispetto attraverso la cura e i suoi sottoconcetti. Questo concetto può essere alquanto impegnativo quando gli studenti passano alla scuola media e trovano un equilibrio tra crescere e abbracciare la gentilezza. Incoraggia l'importanza della cura di sé come passo fondamentale nel processo di aumento della tua cura, compassione ed empatia per gli altri.

Obiettivo Unità

Gli studenti:

- Utilizza strumenti e metodi di cura di sé per aumentare la 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.

Presentazione dello studente

Cura: il concetto non è una novità per te a questo punto della tua vita. Ti prendi cura di te stesso (e probabilmente degli altri) in qualche modo da anni. Tuttavia, la vera cura abbraccia uno spirito di gentilezza attraverso la gratitudine, la compassione e l'empatia. Questa unità si concentrerà sull'espansione dei tuoi orizzonti all'interno di questo concetto. COME dimostri che ci tieni? Che aspetto ha? Sembrare? Ti va? COME rispondi quando gli altri mostrano che ci tengono? Il nostro obiettivo durante questa unità è il seguente:

- L'importanza della cura di sé
- Esprimere gratitudine
- Comprensione Empatia

Lezioni unitarie

Titolo della lezione principale	Obiettivi settimanali	Principali materiali della lezione	Mini lezioni
Lezione 1 Lanciati nella cura di te stesso	<ul style="list-style-type: none"> Scopri come attualmente dimostrano la cura di sé sia in modo fisico che mentale. Creare un obiettivo personale per aumentare la cura di sé come parte della loro routine quotidiana. 	<input type="checkbox"/> Pallone da spiaggia gonfiabile <input type="checkbox"/> Pennarello Sharpie	<p><u>Piccolo gruppo</u>- Cura di sé Top 5</p> <p><u>Compagno</u>- Le mie priorità</p> <p><u>Individuale</u>- La mia routine giornaliera</p> <p><u>Focus sulla tecnologia</u>- Cura di sé dei media</p>
Lezione 2 Un pranzo di gratitudine	<ul style="list-style-type: none"> Scopri come attualmente dimostrano gratitudine per ciò che hanno e per coloro che li circondano. Espandi la loro capacità di fornire gratitudine non richiesta. 	<input type="checkbox"/> Muffin o altri snack individuali per la classe in base alle esigenze di allergia <input type="checkbox"/> Tovaglioli <input type="checkbox"/> Pulisci gli oggetti (spray, salviette, ecc.) <input type="checkbox"/> Schede <input type="checkbox"/> Penne/matite	<p><u>Piccolo gruppo</u>- Mostrare gratitudine</p> <p><u>Compagno</u>- Sessione di gratitudine</p> <p><u>Individuale</u>- Sono grato per...</p> <p><u>Focus sulla tecnologia</u>- Gratitudine basata sui media</p>
Lezione 3 Trova la tua empatia	<ul style="list-style-type: none"> Esplora la differenza tra simpatia ed empatia. Sviluppa una comprensione dell'empatia in quanto si applica a loro personalmente. Pratica l'empatia in una varietà di scenari durante la loro routine quotidiana. 	<input type="checkbox"/> Per questa lezione non è richiesto alcun materiale.	<p><u>Piccolo gruppo</u>- Lotte simili</p> <p><u>Compagno</u>- Terreno comune</p> <p><u>Individuale</u>- Carte ispiratrici</p> <p><u>Focus sulla tecnologia</u>- Consapevolezza ampliata</p>
Lezione 4 Muro della compassione	<ul style="list-style-type: none"> Utilizza l'empatia come strumento motivazionale per aumentare la compassione nella tua vita quotidiana. Pratica la compassione su scala locale e nazionale. 	<input type="checkbox"/> Carta da macellaio <input type="checkbox"/> Marcatore <input type="checkbox"/> Penne/matite <input type="checkbox"/> Post-it di grandi dimensioni	<p><u>Piccolo gruppo</u>- Giochi di ruolo</p> <p><u>Compagno</u>- Effetto domino</p> <p><u>Individuale</u>- Fare un cambiamento</p> <p><u>Focus sulla tecnologia</u>- La compassione è diminuita</p>

Progetto Unità

titolo del progetto	Panoramica del progetto	Materiali richiesti
Il premio alla cura	La classe lavorerà insieme per nominare, selezionare e infine presentare un premio per la cura di un insegnante o del personale della scuola come un modo per onorarli per il loro spirito veramente gentile e premuroso.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Candidatura Dispensa (vedi progetto)<input type="checkbox"/> Penne/matite<input type="checkbox"/> Forniture artistiche di base<input type="checkbox"/> Una cornice 8x11" (se possibile)<input type="checkbox"/> Schede<input type="checkbox"/> Nastro<input type="checkbox"/> Detergenti per tubi<input type="checkbox"/> Un vaso (o una coppa grande per contenere il bouquet della gentilezza)<input type="checkbox"/> Facoltativo: palloncini