

Premuroso

Questa settimana ci concentriamo sulla gratitudine, essendo grato e apprezzando ciò che hai e coloro che ti circondano. La classe esplorerà la gratitudine in relazione alla loro vita personale, concentrandosi sulla positività e la gentilezza come strumenti per aumentare la cura e la gratitudine.

Inizia l'unità con l'intera lezione di classe e poi mira a completare almeno due delle mini lezioni con i tuoi studenti durante la settimana. Ogni mini lezione è progettata per presentare elementi della lezione principale in modi nuovi e coinvolgenti.

Lezione principale

Lezione di tutta la classe
30 minuti



Gratitudine semplice

La classe parteciperà a una semplice attività di gratitudine volta a mostrare gratitudine per qualcun altro nella classe per essere solo se stessi. (Vedere pagina 2 per i dettagli della lezione.)

Mini lezioni

Per piccoli gruppi
15 minuti



Giochi di ruolo della gratitudine

Come mostri gratitudine? Dividi in piccoli gruppi e crea una semplice scenetta per illustrare un esempio di come hai mostrato gratitudine questa settimana.

Per i partner
15 minuti



Sessione di gratitudine

Con il tuo partner, crea un biglietto di ringraziamento per un adulto della tua scuola. Assicurati che la tua dichiarazione sia personalizzata e mostri orgoglio per il lavoro in modo che la tua gratitudine si manifesti davvero. Stabilisci un orario per consegnare la tua carta, di persona o anonimamente.

Per gli individui
15 minuti



Gratitudine fumetto

Usando il modello qui sotto (o uno trovato online come questo <https://www.storyboardthat.com/storyboard-creator>), crea un fumetto che mostri un momento in cui sei stato in grado di esprimere la tua gratitudine verso qualcuno nella tua vita familiare. Come hai potuto mostrare gratitudine? Se non hai ancora avuto l'opportunità, lascia che il tuo fumetto rifletta cosa PUOI fare la prossima volta che avrai l'opportunità di dire grazie.

Incentrato sulla tecnologia
15 minuti



Tecnologia per la vittoria!

Come gruppo numeroso, crea una tabella a T con un lato che elenca le aree per cui siamo più grati all'interno della tecnologia e l'altro lato che fornisce una spiegazione di COME ti aiuta. L'obiettivo è elencare 3-5 ringraziamenti. Assicurati che la tua gratitudine sia concordata come classe!

Gratitudine semplice

La classe parteciperà a una semplice attività di gratitudine volta a mostrare gratitudine per qualcun altro nella classe per essere solo se stessi.

Orario della lezione

30 minuti

Materiali richiesti

- ☐ Schede
- ☐ Matite

Mappa degli standard

Questa lezione è in linea con le competenze CASEL, gli standard di educazione sanitaria nazionale, gli standard dell'International Society for Technology in Education, se applicabili, e gli standard comuni di base dello stato. Si prega di fare riferimento al [Mappa degli standard](#) per maggiori informazioni.

Obiettivo della lezione

Gli studenti:

- Scopri come attualmente dimostrano gratitudine per quello che hanno e quelli che li circondano.
- Espandi la loro capacità di fornire gratitudine non richiesta.

Connessione insegnante / cura di sé

La scienza dimostra che la gratitudine può migliorare la nostra concentrazione mentale, ridurre il nostro stress e migliorare la nostra autostima e relazioni con altri. Ma avere un "atteggiamento di gratitudine" può essere più facile a dirsi che a farsi. Questa settimana, mentre insegni agli studenti i benefici della gratitudine, ricorda di impegnarti tu stesso nella gratitudine. Cosa sta andando bene nella tua classe in questo momento? Cosa sta andando bene nella tua vita personale? Quali sono le piccole cose banali che di solito dai per scontate che, in realtà, avrebbero un impatto enorme se sparissero? Sii grato per loro. Mettilo in pratica scrivendo almeno cinque cose per cui sei grato ogni mattina prima di iniziare la giornata scolastica. Pubblicali dove puoi riflettere su di essi durante la giornata e dove gli studenti possono vederli (se ti senti a tuo agio nel condividere il tuo elenco). Il fatto che gli studenti ti vedano praticare la gratitudine renderà più facile per loro farlo da soli.

**Condividere**

3-5 minuti

La gratitudine è facile quando qualcuno fa qualcosa di ovvio o enorme che ti aiuta immensamente. Ripensa a un momento in cui hai apprezzato molto qualcosa che qualcuno ha fatto per te che ti ha davvero aiutato. (Consenti a più volontari di condividere le loro risposte.)

**Ispirare**

4-6 minuti

La scorsa settimana abbiamo esplorato la necessità di prenderci cura di noi stessi sia mentalmente che fisicamente e le conseguenze quando non lo facciamo. Questa settimana la nostra attenzione si sposta su quella della gratitudine per gli altri. Per questa unità, baseremo la nostra comprensione sulla definizione che la gratitudine è: "Essere grati per e apprezzare ciò che hai e coloro che ti circondano". Spesso dimentichiamo per mostrare gratitudine verso coloro che ci circondano per essere semplicemente se stessi e avere un effetto positivo su di te senza nemmeno provarci!

I grandi gesti sono fantastici e sono molto più facili da identificare e per cui ringraziare gli altri. Tuttavia, mentre continuiamo a crescere e maturare nella nostra capacità di mostrare gratitudine e gentilezza agli altri, dobbiamo fare uno sforzo consapevole per incorporare questo concetto nel nostro pensiero quotidiano.

Fermati e ripensa a qualcuno che ti ha influenzato positivamente oggi semplicemente essendo se stesso. Forse è stato il loro saluto gentile stamattina, o il fatto che hanno tenuto la porta aperta mentre entravi in classe. Hai riconosciuto questa persona? Hai fatto uno sforzo per mostrare loro gratitudine in qualche modo?

È questo tipo di pensiero intenzionale che può davvero cambiare la tua visione della vita da uno di "superare ogni giorno" a uno di positività e gratitudine.

Tutto dipende da cosa stai cercando!

La scelta è tua.



Potenziare

15 minuti

Spiega che la classe ora eserciterà l'atto di gratitudine intenzionale all'interno della nostra classe. Ogni persona della classe, compreso l'insegnante, sceglierà a caso una persona della classe e scriverà una dichiarazione di gratitudine per loro.

Linee guida:

- Chiedi a ogni persona di selezionare a caso un'altra persona della classe usando bastoncini di ghiacciolo con un nome scritto sopra (o un'altra opzione casuale) in modo che tutti siano selezionati e non ci siano duplicati o "preferiti" selezionati.
- Fornire a ogni persona una scheda indice. Scrivi la persona che hanno scelto sul lato bianco e la dichiarazione di gratitudine su quello a righe. In fondo alla dichiarazione di gratitudine, possono firmare con il proprio nome o mantenerla anonima.
- Ogni affermazione deve iniziare con la seguente frase iniziale: "Sono grato per _____".
- Ogni dichiarazione di gratitudine deve essere specifica per la persona scelta. Esempio: "Sono grato per tutte le volte che condividi le tue matite con me!" ma non "Sono grato per il tuo cappotto!"
- Leggi ad alta voce ogni ringraziamento come biglietto d'uscita.



Riflettere

5-7 minuti

Conserva le carte e distribuiscile affinché ogni destinatario le conservi. In classe discuti su come ci si sente a ricevere gratitudine per essere solo TU. Come puoi continuare questa catena di gratitudine e diffondere gentilezza e gratitudine a qualcun altro dopo aver lasciato la lezione oggi?

Modelli di fumetti

