

رعاية

نركز هذا الأسبوع على الامتنان الذي يكون شاكراً ومقدراً لما لديك ومن حولك. سوف يستكشف الطلاب الامتنان من حيث صلته بحياتهم الشخصية ، مع التركيز على الإيجابية واللطف كأدوات لزيادة الاهتمام والامتنان.

ابدأ الوحدة بدرس الفصل بأكمله ثم اهدف إلى إكمال اثنين على الأقل من الدروس المصغرة مع طلابك على مدار الأسبوع. تم تصميم كل درس صغير لتقديم عناصر الدرس الرئيسي بطرق جديدة وجذابة.

الدرس الرئيسي

درس كامل للصف
30 دقيقة

START
HERE

وجبة امتنان

سيشارك الفصل في وجبة خفيفة بسيطة يتم تقديمها بطريقة رسمية للتأكيد على مدى امتناننا. سيناقش الطلاب جميع الأشخاص الذين ساهموا في تناول وجبتهم الخفيفة ثم يسلطون الضوء على الامتنان الشخصي في (الكتابة). (انظر الصفحة 2 للحصول على تفاصيل الدرس)

دروس مصغرة

للمجموعات الصغيرة
15 دقيقة



إظهار الامتنان

قسم الفصل إلى مجموعات من 4-6. خصص مجموعتين أو مجموعتين لطرق العصف الذهني لإظهار الامتنان للأشخاص التاليين: الزملاء / الأصدقاء ، الآباء / أفراد الأسرة ، والمساهمين المجتمعين (الشرطة ، أمين المكتبة ، إلخ). اسمح لكل مجموعة بمشاركة 3-5 طرق مختلفة لإظهار الامتنان للشخص المعين لهم.

للمشركاء
15 دقيقة



جلسة شكر

اضبط عداد الوقت لمدة دقيقتين. تقسم الصف إلى أزواج. سيتناوب كل شخص على تقديم أكبر عدد ممكن من "الامتنان" للشخص الآخر خلال الجلسة التي تستغرق دقيقتين. أعد ضبط المؤقت وكرر الأمر مع الشريك الآخر. اطلب من كل ثنائي مشاركة امتنانهما المفضل.

للأفراد
15 دقيقة



...أنا ممتن لـ

ما الذي أنت ممتن له في حياتك؟ ضع قائمة بـ 10 أشياء أنت ممتن لها في حياتك اليومية. أضف الرسوم التوضيحية إذا سمح الوقت بذلك. اطلب من كل شخص أن يشارك الصف بأكبر قدر من الامتنان الذي تلقوه بعد الإعراب عن الامتنان.

التركيز على التكنولوجيا
15 دقيقة



الامتنان القائم على وسائل الإعلام

قسم الفصل إلى مجموعات من 4-6. اطلب من كل مجموعة طرح الأفكار بثلاث طرق لاستخدام التكنولوجيا لإظهار الامتنان للآخرين على مدار هذا الأسبوع. سيختار كل شخص طريقة واحدة ويقدم تقريراً عن الرد الذي تلقوه بعد الإعراب عن الامتنان.

وجبة امتنان

سيشارك الفصل في وجبة خفيفة بسيطة يتم تقديمها بطريقة رسمية للتأكيد على مدى امتناننا. سيناقدش الطلاب جميع الأشخاص الذين ساهموا في تناول وجبتهم الخفيفة ثم يسלטون الضوء على الامتنان الشخصي في الكتابة.

الإطار الزمني للدرس
30 دقيقة

المواد المطلوبة

- ☐ الكعك أو الوجبات الخفيفة الفردية الأخرى للفصل
- بناءً على احتياجات الحساسية
- ☐ المناديل
- ☐ (تنظيف العناصر (الرزاذ ، المسحات ، إلخ
- ☐ بطاقات الفهرسة
- ☐ أقلام / أقلام رصاص

خريطة المعايير

ومعايير ، CASEL يتوافق هذا الدرس مع كفاءات التنقيف الصحي الوطنية ، والمجتمع الدولي للتكنولوجيا في معايير التعليم ، عند الاقتضاء ، ومعايير الدولة الأساسية المشتركة. يرجى الرجوع إلى خريطة المعايير للمزيد من المعلومات.

هدف الدرس

الطلاب سوف:

- اكتشف كيف يُظهرون حاليًا امتنانهم لما لديهم ومن حولهم.
- يوسعهم القدرة على تقديم الامتنان غير المرغوب فيه.

اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

يُظهر العلم أن الامتنان يمكن أن يحسن تركيزنا العقلي ، ويقلل من إجهادنا ، ويحسن احترامنا لذاتنا وعلاقاتنا مع الآخرين. ولكن يمكن قول "موقف الامتنان" أسهل من فعله. في هذا الأسبوع ، بينما تقوم بتعليم الطلاب فوائد الامتنان ، تذكر أن تشارك في الامتنان بنفسك. ما الذي يسير على ما يرام في فصلك الآن؟ ما الذي يجري بشكل جيد في حياتك الشخصية؟ ما هي الأشياء الدنيوية الصغيرة التي عادة ما تأخذها كأمر مسلم به والتي ، في الواقع ، سيكون لها تأثير كبير إذا اختفت؟ كن ممتنًا لهم. ضع هذا موضع التنفيذ عن طريق كتابة ما لا يقل عن خمسة أشياء تشعر بالامتنان لها كل صباح قبل أن تبدأ يومك المدرسي. انشرها حيث يمكنك التفكير فيها على مدار اليوم وحيث يمكن للطلاب رؤيتها (إذا كنت تشعر بالراحة عند مشاركة قائمتك). إن جعل الطلاب يرونك تمارس الامتنان سيجعل من السهل عليهم القيام بذلك بأنفسهم.

يشارك

دقائق 3-5

في الأسبوع الماضي اكتشفنا كيف نهتم بأنفسنا جسديًا وعقليًا. يتحول تركيزنا هذا الأسبوع إلى الامتنان لكيفية رعاية الآخرين لنا. بالنسبة لهذه الوحدة ، سنبنّي فهمنا على التعريف التالي للامتنان: "أن نكون شاكرين ومقدرين لما لديك ومن حولك". (دعونا نستكشف ما يعنيه الامتنان لكل واحد منا. ماذا يعني الامتنان لك؟ (ادغ ردودًا من الطلاب

يلهم

دقائق 3-5

كل شخص يختبر ويعرف الامتنان بطريقة مختلفة قليلًا. فكر في الوقت الذي كنت تقدر فيه جدًا شيئًا ما فعله شخص ما من أجلك. انتقل إلى جارك وشارك إجابتك.

شجع المتطوعين على مشاركة خبراتهم مع الفصل.

التمكين

دقائق 15-20

اشرح أن الفصل سيشارك الآن في "وجبة" مختصرة لتذكيرنا بكل الأعمال التي تدخل في كل وجبة نستهلكها.

اطلب من المتطوعين:

- وزع المناديل على كل طالب والمعلم.
- افرد الوجبة الخفيفة.

وجه الصف إلى الانتظار حتى يتلقى الجميع وجبتهم الخفيفة (بما في ذلك المتطوعين) قبل تناوله
:أثناء تناول الطعام في الفصل ، أرشدهم من خلال المحادثة التالية
(من أين أتت هذه الوجبة الخفيفة؟ (محلي الصنع ، شراء من المتجر ، إلخ
من أين أتت المكونات؟

كيف وصلت هذه الوجبة الخفيفة إلى المدرسة؟
من الذي كان لطفاً كافياً ليقدم لك الوجبة الخفيفة اليوم؟
بعد تقديم جميع الإجابات ، اشرح أن كل فرد من الأشخاص المذكورين أعلاه قد شارك في تقديم وجبة خفيفة
الذيذة وصحية لك هذه الفترة. سيستفيد كل من هؤلاء الأشخاص من امتنانك المعبر عنه

كيف تظهر الامتنان لهم؟ (اسمح للفصل بمناقشة الأفكار المختلفة لإظهار الامتنان لكل من الحاضرين والذين لا
(يعرفونهم شخصياً)



يعكس

دقائق 5-7

زود كل طالب ببطاقة فهرسة. اطلب منهم أن يكتبوا امتناناً لشخص واحد فعل شيئاً لطيفاً لهم اليوم. إذا لزم
"...الأمر ، قدم المطالبة ، "أنا ممتن لـ _____ لأن

على الجانب الفارغ من بطاقة الفهرس ، اطلب من كل طالب توضيح امتنانه بتوضيح بسيط يكمل ملاحظته
المكتوبة.

اجمع بطاقات الفهرسة كذاكرة خروج في نهاية وقت الفصل. احفظ البطاقات وقرأها دون الكشف عن هويتك
طوال الأسبوع لتشجيع الامتنان كرد فعل طبيعي على المساعدة واللفظ. إذا سمح الوقت ، اطلب من
المتطوعين تقديم المزيد من الامتنان كل يوم