

Φροντίδα

Αυτή την εβδομάδα εστιάζουμε στην ευγνωμοσύνη που σημαίνει να είσαι ευγνώμων και να εκτιμάς αυτό 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



Γεύμα Ευγνωμοσύνης

Η τάξη θα συμμετάσχει σε ένα απλό σνακ που παρουσιάζεται με επίσημο τρόπο για να τονίσει για το πόσο πρέπει να είμαστε ευγνώμονες. Οι μαθητές θα συζητήσουν όλα τα άτομα που συνέβαλαν στο σνακ τους και στη συνέχεια θα τονίσουν μια προσωπική ευγνωμοσύνη γραπτώς. (Δείτε τη σελίδα 2 για λεπτομέρειες του μαθήματος.)

Μίνι Μαθήματα

Για Μικρές Ομάδες
15 λεπτά



Δείχνοντας ευγνωμοσύνη

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των 4-6. Αναθέστε σε 1-2 ομάδες να σκεφτούν τρόπους για να δείξουν ευγνωμοσύνη για τα ακόλουθα άτομα: συνομηλίκους/φίλους, γονείς/ μέλη της οικογένειας και συντελεστές της κοινότητας (αστυνομία, βιβλιοθηκάριος κ.λπ.). Επιτρέψτε σε κάθε ομάδα να μοιραστεί 3-5 διαφορετικούς τρόπους για να δείξει ευγνωμοσύνη για το άτομο που της έχει ανατεθεί.

Για Συνεργάτες
15 λεπτά



Συνεδρία Ευγνωμοσύνης

Ρυθμίστε ένα χρονόμετρο για 2 λεπτά. Χωρίστε την τάξη σε ζευγάρια. Κάθε άτομο θα παρέχει εκ περιτροπής όσο το δυνατόν περισσότερες «ευγνωμοσύνη» στο άλλο άτομο κατά τη διάρκεια της 2λεπτης συνεδρίας του. Επαναφέρετε το χρονόμετρο και επαναλάβετε με τον άλλο συνεργάτη. Ζητήστε από κάθε ζευγάρι να μοιραστεί την αγαπημένη του ευγνωμοσύνη.

Για Ιδιώτες
15 λεπτά



Είμαι Ευγνώμων για...

Για τι είστε ευγνώμονες στη ζωή σας; Δημιουργήστε μια λίστα με 10 πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες στην καθημερινότητά σας. Προσθέστε εικονογραφήσεις αν το επιτρέπει ο χρόνος. Ζητήστε από κάθε άτομο να μοιραστεί την πιο ασυνήθιστη ευγνωμοσύνη του με την τάξη.

Με επίκεντρο την τεχνολογία
15 λεπτά



Ευγνωμοσύνη Βασισμένη στα ΜΜΕ

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των 4-6. Ζητήστε από κάθε ομάδα να σκεφτεί 3 τρόπους για να χρησιμοποιήσει την τεχνολογία για να δείξει ευγνωμοσύνη στους άλλους κατά τη διάρκεια αυτής της εβδομάδας. Κάθε άτομο θα

επιλέξει μία μέθοδο και θα αναφέρει την απάντηση που έλαβε αφού δώσει ευγνωμοσύνη.

Γεύμα Ευγνωμοσύνης

Η τάξη θα συμμετάσχει σε ένα απλό σνακ που παρουσιάζεται με επίσημο τρόπο για να τονίσει για το πόσο πρέπει να είμαστε ευγνώμονες. Οι μαθητές θα συζητήσουν όλα τα άτομα που συνέβαλαν στο σνακ τους και στη συνέχεια θα τονίσουν μια προσωπική ευγνωμοσύνη γραπτώς.

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

30 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Muffins ή άλλα ατομικά σνακ για το μάθημα με βάση τις ανάγκες αλλεργίας
- ☐ Χαρτοπετσέτες
- ☐ Καθαρίστε αντικείμενα (σπρέι, μαντηλάκια κ.λπ.)
- ☐ Κάρτες ευετηρίου
- ☐ Στυλό / 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 Χάρτη προτύπων Για περισσότερες πληροφορίες.

Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Εξερευνήστε πώς δείχνουν ευγνωμοσύνη για αυτά που έχουν και τους γύρω τους.
- Επεκτείνουνδικα τουςικανότητα παροχής αυτόκλητης ευγνωμοσύνης.

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 αυτοεκτίμηση και τις σχέσεις μας με τους 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

Την περασμένη εβδομάδα εξερευνήσαμε πώς φροντίζουμε τον εαυτό μας τόσο σωματικά όσο και ψυχικά. Αυτή την εβδομάδα η εστίασή μας μετατοπίζεται σε αυτό της ευγνωμοσύνης για το πώς οι άλλοι νοιάζονται για εμάς. Για αυτήν την ενότητα, θα βασίσουμε την κατανόησή μας στον ακόλουθο ορισμό της ευγνωμοσύνης: «Να είσαι ευγνώμων και να εκτιμάς αυτό που έχεις και τους γύρω σου».

Ας εξερευνήσουμε τι σημαίνει ευγνωμοσύνη για τον καθένα μας. Τι σημαίνει για εσάς ευγνωμοσύνη; (Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.)



Εμπνέω

3-5 λεπτά

Ο καθένας βιώνει και ορίζει την ευγνωμοσύνη με λίγο διαφορετικό τρόπο. Σκεφτείτε ξανά μια εποχή που εκτιμούσατε πολύ κάτι που κάποιος έκανε για εσάς. Γυρίστε στον γείτονά σας και μοιραστείτε την απάντησή σας.

Ενθαρρύνετε τους εθελοντές να μοιραστούν την εμπειρία τους με την τάξη.



Εξουσιοδοτώ

15-20 λεπτά

Εξηγήστε ότι η τάξη θα συμμετάσχει τώρα σε ένα σύντομο «γεύμα» για να μας υπενθυμίσει όλη τη δουλειά που γίνεται σε κάθε γεύμα που καταναλώνουμε.

Ζητήστε εθελοντές να:

- Μοιράστε χαρτοπετσέτες σε κάθε μαθητή και στον δάσκαλο.
- Περάστε έξω το σνακ.

Δώστε οδηγίες στην τάξη να περιμένει μέχρι να παραλάβουν όλοι το σνακ τους (συμπεριλαμβανομένων των εθελοντών) πριν το φάτε.

Καθώς η τάξη τρώει, καθοδηγήστε την στην ακόλουθη συζήτηση:

Από πού μπορεί να προήλθε αυτό το σνακ; (σπιτικό, αγορασμένο από κατάστημα κ.λπ.)

Από πού προήλθαν τα συστατικά;

Πώς έφτασε αυτό το σνακ στο σχολείο;

Ποιος είχε την καλοσύνη να σας σερβίρει το σνακ σήμερα;

Αφού δοθούν όλες οι απαντήσεις, εξηγήστε ότι καθένα από τα άτομα που αναφέρονται παραπάνω συμμετείχε στην παροχή ενός νόστιμου και υγιεινού σνακ αυτήν την περίοδο. Καθένας από αυτούς τους ανθρώπους θα ωφεληθεί από την εκφρασμένη ευγνωμοσύνη σας!

Πώς θα μπορούσαμε να τους δείξουμε ευγνωμοσύνη; (Επιτρέψτε στην τάξη να συζητήσει διαφορετικές ιδέες για την εκδήλωση ευγνωμοσύνης τόσο σε όσους είναι παρόντες όσο και σε αυτούς που δεν γνωρίζουν προσωπικά.)



Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Δώστε σε κάθε μαθητή μια κάρτα ευρετηρίου. Ζητήστε τους να γράψουν μια ευγνωμοσύνη για ένα άτομο που έκανε κάτι καλό γι' αυτούς σήμερα. Εάν χρειάζεται, δώστε την προτροπή, "Είμαι ευγνώμων για _____ γιατί...."

Στην κενή πλευρά της κάρτας ευρετηρίου, ζητήστε από κάθε μαθητή να εκφράσει την ευγνωμοσύνη του με μια απλή απεικόνιση που συμπληρώνει τη γραπτή του σημείωση.

Συλλέξτε τις κάρτες ευρετηρίου ως εισιτήριο εξόδου στο τέλος του μαθήματος σας. Αποθηκεύστε τις κάρτες και διαβάστε τις ανώνυμα καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας σας για να ενθαρρύνετε την ευγνωμοσύνη ως φυσική απάντηση στη εξυπηρετικότητα και την καλοσύνη. ΑΝ το επιτρέπει ο

χρόνος, ζητήστε από εθελοντές να δίνουν επιπλέον ευγνωμοσύνη κάθε μέρα.