

Merawat

Minggu ini kita fokus pada rasa syukur yaitu bersyukur dan menghargai apa yang Anda miliki dan orang-orang di sekitar Anda. Kelas akan mengeksplorasi rasa syukur yang berkaitan dengan kehidupan pribadi mereka, berfokus pada kepositifan dan kebaikan sebagai alat untuk meningkatkan kepedulian dan rasa syukur.

Mulailah unit dengan pelajaran seluruh kelas dan kemudian targetkan untuk menyelesaikan setidaknya dua pelajaran mini dengan siswa Anda sepanjang minggu. Setiap pelajaran mini dirancang untuk menyajikan unsur pelajaran utama dengan cara yang baru dan menarik.

Pelajaran Utama

Pelajaran Seluruh Kelas
30 menit



Hidangan Syukur

Kelas akan berpartisipasi dalam camilan sederhana yang disajikan secara formal untuk menekankan betapa kita harus bersyukur. Siswa akan membahas semua orang yang berkontribusi pada makanan ringan mereka dan kemudian menyoroti rasa terima kasih pribadi secara tertulis. (*Lihat halaman 2 untuk rincian pelajaran.*)

Pelajaran Mini

Untuk Grup Kecil
15 menit



Menunjukkan Rasa Syukur

Bagilah kelas menjadi kelompok-kelompok yang terdiri dari 4-6 orang. Tugaskan 1-2 kelompok untuk bertukar pikiran tentang cara menunjukkan rasa terima kasih kepada orang-orang berikut: teman sebaya/teman, orang tua/anggota keluarga, dan kontributor masyarakat (polisi, pustakawan, dll.). Perkenalkan setiap kelompok untuk membagikan 3-5 cara berbeda untuk memperlihatkan rasa syukur bagi orang yang ditugaskan kepada mereka.

Untuk Mitra
15 menit



Sesi Syukur

Atur timer selama 2 menit. Bagilah kelas menjadi pasangan-pasangan. Setiap orang akan bergiliran memberikan 'terima kasih' sebanyak mungkin untuk orang lain selama sesi 2 menit mereka. Setel ulang pengatur waktu dan ulangi dengan pasangan lainnya. Mintalah setiap pasangan membagikan rasa terima kasih favorit mereka.

Untuk Individu
15 menit



Saya Bersyukur Untuk...

Apa yang Anda syukuri dalam hidup Anda? Buat daftar 10 hal yang Anda syukuri dalam kehidupan sehari-hari. Tambahkan ilustrasi jika waktu memungkinkan. Mintalah setiap orang membagikan rasa terima kasih mereka yang paling tidak biasa kepada kelas.

Berfokus pada Teknologi
15 menit



Syukur Berbasis Media

Bagilah kelas menjadi beberapa kelompok yang terdiri dari 4-6 orang. Mintalah setiap kelompok melakukan brainstorming 3 cara menggunakan teknologi untuk menunjukkan rasa terima kasih kepada orang lain sepanjang

minggu ini. Setiap orang akan memilih satu metode dan melaporkan kembali tanggapan yang mereka terima setelah mengucapkan terima kasih.

Hidangan Syukur

Kelas akan berpartisipasi dalam camilan sederhana yang disajikan secara formal untuk menekankan betapa kita harus bersyukur. Siswa akan membahas semua orang yang berkontribusi pada makanan ringan mereka dan kemudian menyoroti rasa terima kasih pribadi secara tertulis.

Jangka Waktu Pelajaran

30 menit

Bahan yang Dibutuhkan

- ☐ Muffin atau makanan ringan individu lainnya untuk kelas berdasarkan kebutuhan alergi
- ☐ Serbet
- ☐ Membersihkan barang-barang (semprotan, lap, dll.)
- ☐ Kartu indeks
- ☐ Pulpen/pensil

Peta Standar

Pelajaran ini sejalan dengan Kompetensi CASEL, Standar Pendidikan Kesehatan Nasional, Masyarakat Internasional untuk Teknologi dalam Standar Pendidikan, bila berlaku, dan Standar Negara Inti Umum. Silakan merujuk ke [Peta Standar](#) untuk informasi lebih lanjut.

Tujuan Pelajaran

Siswa akan:

- Jelajahi bagaimana mereka saat ini menunjukkan rasa terima kasih atas apa yang mereka miliki dan orang-orang di sekitar mereka.
- Memperluas kemampuan mereka untuk memberikan rasa terima kasih yang tidak diminta.

Koneksi Guru / Perawatan Diri

Sains menunjukkan bahwa rasa syukur dapat meningkatkan fokus mental kita, mengurangi stres kita, dan meningkatkan harga diri dan hubungan kita dengan orang lain. Tetapi memiliki "sikap syukur" lebih mudah diucapkan daripada dilakukan. Minggu ini, saat Anda mengajar siswa tentang manfaat rasa syukur, ingatlah untuk melibatkan diri dalam rasa syukur. Apa yang berjalan dengan baik di kelas Anda saat ini? Apa yang berjalan baik dalam kehidupan pribadi Anda? Apa hal-hal kecil biasa yang biasanya Anda anggap remeh yang, pada kenyataannya, akan berdampak besar jika hilang? Bersyukurlah untuk mereka. Terapkan ini ke dalam praktik dengan menuliskan setidaknya lima hal yang Anda syukuri setiap pagi sebelum Anda memulai hari sekolah Anda. Posting ini di mana Anda dapat merenungkannya sepanjang hari dan di mana siswa dapat melihat (jika Anda merasa nyaman membagikan daftar Anda). Membuat siswa melihat Anda mempraktikkan rasa syukur akan memudahkan mereka melakukannya sendiri.



Membagikan

3-5 menit

Minggu lalu kami mengeksplorasi bagaimana kami merawat diri kami sendiri baik secara fisik maupun mental. Minggu ini fokus kita beralih ke rasa syukur atas cara orang lain memperhatikan kita. Untuk unit ini, kita akan mendasarkan pemahaman kita pada definisi bersyukur berikut ini: "Bersyukur dan menghargai apa yang Anda miliki dan orang-orang di sekitar Anda." Mari jelajahi apa arti syukur bagi kita masing-masing. Apa arti syukur bagi Anda? (Undang tanggapan siswa.)



Mengilhami

3-5 menit

Setiap orang mengalami dan mendefinisikan syukur dengan cara yang sedikit berbeda. Pikirkan kembali saat Anda sangat menghargai sesuatu yang dilakukan seseorang untuk Anda. Beralih ke tetangga Anda dan bagikan jawaban Anda.

Doronglah para sukarelawan untuk berbagi pengalaman mereka dengan kelas.



Memberdayakan

15-20 menit

Jelaskan bahwa kelas sekarang akan berperan serta dalam “makan” singkat untuk mengingatkan kita tentang semua pekerjaan yang diperlukan untuk setiap makanan yang kita konsumsi.

Minta sukarelawan untuk:

- Bagikan serbet kepada setiap siswa dan guru.
- Bagikan camilan.

Instruksikan kelas untuk menunggu sampai semua orang menerima makanan ringan mereka (termasuk relawan) sebelum memakannya.

Saat kelas sedang makan, bimbing mereka melalui percakapan berikut:

Dari mana mungkin makanan ringan ini berasal? (buatan sendiri, dibeli di toko, dll.)

Dari mana bahan-bahan itu berasal?

Bagaimana makanan ringan ini sampai ke sekolah?

Siapa yang terbaik hati menyajikan makanan ringan hari ini?

Setelah semua jawaban telah diberikan, jelaskan bahwa masing-masing orang yang disebutkan di atas berpartisipasi dalam menyediakan makanan ringan yang enak dan sehat untuk Anda pada periode ini. Masing-masing dari orang-orang ini akan mendapat manfaat dari ucapan terima kasih Anda!

Bagaimana kita dapat menunjukkan rasa terima kasih kepada mereka?

(Izinkan anggota kelas untuk membahas ide-ide yang berbeda untuk memperlihatkan rasa terima kasih baik kepada mereka yang hadir maupun mereka yang tidak mereka kenal secara pribadi.)



Mencerminkan

5-7 menit

Berikan setiap siswa sebuah kartu indeks. Mintalah mereka menulis ucapan terima kasih untuk satu orang yang telah melakukan sesuatu yang baik untuk mereka hari ini. Jika perlu, berikan prompt, “Saya berterima kasih atas _____ karena....”

Di sisi kosong kartu indeks, mintalah setiap siswa mengilustrasikan rasa terima kasih mereka dengan ilustrasi sederhana yang melengkapi catatan tertulis mereka.

Kumpulkan kartu indeks sebagai tiket keluar di akhir waktu kelas Anda. Simpan kartu-kartu itu dan bacakan secara anonim sepanjang minggu Anda untuk mendorong rasa syukur sebagai respons alami terhadap bantuan dan kebaikan. JIKA waktu memungkinkan, mintalah sukarelawan untuk memberikan ucapan terima kasih tambahan setiap hari.

