

Merawat

Minggu ini kita fokus pada rasa syukur, yang sedang 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



Syukur Sekolah

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. *(Lihat halaman 2 untuk rincian pelajaran.)*

Pelajaran Mini

Untuk Grup Kecil
15 menit



Bersyukur untuk Negara

Bagilah kelas menjadi kelompok-kelompok beranggotakan 6-8 orang dan mintalah setiap kelompok mendiskusikan mengapa mereka bersyukur atas negara mereka. Berempati bahwa, tergantung pada iklim saat ini, mungkin sulit untuk menghasilkan sesuatu, tetapi terkadang penting untuk kreatif dengan rasa terima kasih kita untuk mempertahankan fokus baik kita bahkan ketika orang lain tidak!

Untuk Mitra
15 menit



Kartu Terima Kasih

Bagilah kelas menjadi mitra acak. Mintalah setiap pasangan menulis ucapan terima kasih kepada satu orang dewasa di sekolah yang paling mereka sukuri. Dorong mereka untuk lebih spesifik dengan rasa terima kasih mereka!

Untuk Individu
15 menit



Peregangan Rasa Syukur Anda

Jurnal: Bagaimana Anda mengungkapkan rasa terima kasih kepada orang-orang yang tinggal bersama Anda? Identifikasi orang yang paling Anda perjuangkan dan pikirkan 3 cara berbeda untuk menunjukkan rasa terima kasih mereka minggu ini.

Berfokus pada Teknologi
15 menit



Bantuan Teknologi

Bagaimana teknologi membantu Anda dengan tugas sekolah Anda? Bagikan 1-2 ucapan terima kasih seputar topik ini dengan seorang rekan. Jika waktu memungkinkan, diskusikan jawaban Anda dengan kelas secara keseluruhan.

Syukur Sekolah

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, dengan fokus pada kepositifan dan kebaikan sebagai alat untuk meningkatkan kepedulian dan syukur.

Jangka Waktu Pelajaran

30 menit

Bahan yang Dibutuhkan

- ☐ Kertas daging besar
- ☐ Perlengkapan seni dasar
- ☐ Tape

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.
- Perluas kemampuan mereka untuk memberikan rasa terima kasih yang tidak diminta sepanjang hari.

Koneksi Guru / Perawatan Diri

Sains menunjukkan bahwa rasa syukur dapat meningkatkan fokus mental kita, mengurangi stres kita, dan meningkatkan harga diri kita hubungan 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

2-3 menit

Pikirkan kembali topik perawatan diri kita. Apa salah satu cara Anda dapat meningkatkan perawatan diri Anda di rumah? Undang tanggapan siswa.



Mengilhami

3-5 menit

Minggu lalu kami mengeksplorasi perlunya merawat diri sendiri melalui penggunaan self talk yang positif dan konsekuensinya jika kita tidak melakukannya. Minggu ini fokus kita beralih ke rasa syukur untuk orang lain dan untuk apa yang kita miliki. Untuk unit ini, kita akan mendasarkan pemahaman kita pada definisi bahwa syukur adalah, “Bersyukur dan menghargai apa yang Anda miliki dan orang-orang di sekitar Anda.” Seringkali kita lupa untuk menunjukkan rasa terima kasih terhadap apa yang kita miliki dan apa yang diberikan kepada kita karena kita datang hanya untuk mengharapkan barang dan tempat tersebut.

Bersyukur itu mudah ketika Anda menerima sesuatu yang nyata atau besar yang membuat Anda bahagia atau sangat membantu Anda. Ini mungkin kejutan dari orang tersayang atau sesuatu yang baru dan bermanfaat dari guru Anda yang membuat hari sekolah Anda tidak terlalu rumit. Pikirkan kembali saat Anda sangat menghargai sesuatu yang Anda terima sebagai hadiah atau yang sangat membantu Anda selama masa sulit. (Undang tanggapan siswa.)

Karunia besar itu luar biasa dan jauh lebih mudah untuk diidentifikasi dan disyukuri. Namun, saat kita terus tumbuh dan menjadi dewasa dalam kemampuan kita untuk menunjukkan rasa terima kasih dan kebaikan kepada orang lain, kita perlu melakukan upaya sadar untuk menanamkan konsep ini ke dalam pemikiran kita sehari-hari.

Berhenti dan pikirkan kembali semua hal dan tempat yang Anda miliki dan manfaatkan hari ini. Pakaian Anda, perlengkapan sekolah Anda, makanan yang Anda miliki, kemampuan untuk datang ke sekolah, dll. Apakah Anda mengakui hadiah harian ini dengan rasa terima kasih? Jelas benda dan tempat ini tidak bisa “menerima” rasa terima kasih dalam pengertian tradisional. Namun, tindakan Anda dan cara Anda memperlakukannya menunjukkan rasa terima kasih Anda. Apakah Anda menjaga kamar Anda bersih dan bebas dari piring makanan lama dan cucian kotor? Apakah Anda membantu menjaga kebersihan sekolah melalui tindakan Anda? Apakah Anda bangga dengan cara Anda memperlakukan pakaian, perlengkapan sekolah, dll.? Semua tindakan ini menunjukkan rasa syukur atas hal dan tempat sehari-hari dalam hidup kita.

Jenis pemikiran yang disengaja inilah yang benar-benar dapat mengubah pandangan hidup Anda dari “berhasil melewati setiap hari” menjadi pandangan positif dan syukur. Itu semua tergantung pada apa yang Anda cari!

Pilihan ada padamu.



Memberdayakan

15 menit

Jelaskan bahwa kelas sekarang akan mempraktekkan tindakan syukur yang disengaja yang berkaitan dengan sekolah kita dengan membuat spanduk Syukur Sekolah untuk digantung di pintu masuk sekolah. Sangat mudah untuk melihat semua kekurangan di sekolah kita. Mungkin ada hal-hal yang perlu diperbaiki, atau dindingnya tidak “secantik” dan didekorasi seperti yang kita kira seharusnya. Hari ini kami berfokus pada semua hal POSITIF di sekolah kami. Banyak, banyak remaja di seluruh dunia tidak memiliki bangunan fisik untuk bersekolah. Banyak dari mereka bahkan tidak memiliki kesempatan untuk mengenyam pendidikan! Mari kita fokus pada apa yang kita syukuri di sekolah kita. Jika kita sebagai pimpinan sekolah mengatur nada, maka siswa kelas 6 dan 7 akan mengikuti.

Pedoman:

- Gulung selebar kertas daging yang cukup besar untuk memungkinkan setiap siswa memiliki lokasi untuk menulis / menggambar rasa terima kasih mereka. (Catatan: jika tidak memungkinkan, Anda dapat membuat poster.)
- Setiap siswa harus menulis dan/atau menggambar satu rasa syukur yang mereka miliki untuk sekolah.
- Sebelum memasang spanduk, setiap siswa harus mengucapkan terima kasih. Jawaban konyol atau negatif apa pun tidak akan diterima. Tekankan pentingnya mengambil proyek ini dengan serius sehingga orang lain dapat merasa bangga dengan sekolah kita seperti kita.
- Undanglah siswa untuk menemukan bagian dari spanduk.
- Beri waktu 10 menit bagi siswa untuk menyelesaikan bagian mereka.
- Pasang spanduk di depan sekolah. Jika ruang memungkinkan, undang seluruh sekolah untuk menambahkan spanduk sebagai tanda terima kasih atas sekolah mereka.



Mencerminkan

5-7 menit

Bersyukur atas orang, benda, dan tempat sehari-hari dalam hidup Anda adalah pilihan sadar. Jika Anda tidak memilih untuk berfokus pada kebaikan, Anda mungkin tidak menyadari betapa banyak hal positif terjadi di dalam hidupmu. Hari ini, pilihlah untuk mencari yang baik. Tantang diri Anda untuk menemukan rasa syukur dalam situasi yang tampak rutin atau membosankan.

Sewaktu Anda keluar dari kelas, tanyakan kepada setiap siswa: “Apa satu hal yang Anda syukuri hari ini?”