

Premuroso

Questa settimana ci concentriamo sulla gratitudine, che è essere 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 scolastica

Questa settimana ci concentriamo sulla gratitudine che è essere grati e apprezzare 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. (Vedere pagina 2 per i dettagli della lezione.)

Mini lezioni

Per piccoli gruppi
15 minuti



Gratitudine per il Paese

Dividi la classe in gruppi di 6-8 persone e chiedi a ogni gruppo di discutere perché sono grati per il loro paese. Capisci che, a seconda del clima attuale, potrebbe essere difficile trovare qualcosa, ma a volte è importante essere creativi con la nostra gratitudine per mantenere la nostra attenzione gentile anche quando gli altri non lo sono!

Per i partner
15 minuti



Biglietti di ringraziamento

Dividi la classe in partner casuali. Chiedi a ogni coppia di scrivere un biglietto di ringraziamento a un adulto della scuola per il quale sono molto grati. Incoraggiali a essere specifici con la loro gratitudine!

Per gli individui
15 minuti



Allungando la tua gratitudine

Diario: come esprimi gratitudine verso le persone con cui vivi? Identifica la persona con cui lotti di più e fai un brainstorming su 3 modi diversi per mostrare loro gratitudine questa settimana.

Incentrato sulla tecnologia
15 minuti



Aiuto tecnologico

In che modo la tecnologia ti aiuta con i compiti? Condividi 1-2 ringraziamenti su questo argomento con un partner. Se il tempo lo consente, discuti le tue risposte con tutta la classe.

Gratitudine scolastica

Questa settimana ci concentriamo sulla gratitudine, che è essere grati e apprezzare 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 gratitudine.

Orario della lezione

30 minuti

Materiali richiesti

- ☐ Carta da macellaio grande
- ☐ Forniture artistiche di base
- ☐ Nastro

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 ciò che hanno e per coloro che li circondano.
- Espandi la loro capacità di fornire gratitudine non richiesta per tutta la giornata.

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 insegna 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, farebbero un enorme impatto 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**

2-3 minuti

Ripensa al nostro argomento sulla cura di sé. Qual è un modo in cui sei riuscito ad aumentare la tua cura di te stesso a casa? Invita le risposte degli studenti.



Ispirare

3-5 minuti

La scorsa settimana abbiamo esplorato la necessità di prenderci cura di noi stessi attraverso l'uso di un dialogo interiore positivo e le conseguenze quando non lo facciamo. Questa settimana il nostro focus si sposta su quello della gratitudine per gli altri e per ciò che abbiamo. 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 di mostrare gratitudine verso ciò che abbiamo e ciò che ci viene fornito perché siamo arrivati ad aspettarci semplicemente questi oggetti e luoghi.

La gratitudine è facile quando ricevi qualcosa di ovvio o enorme che ti porta gioia o ti aiuta immensamente. Questa potrebbe essere una sorpresa di una persona cara o qualcosa di nuovo e utile da parte del tuo insegnante che rende la tua giornata scolastica meno complicata. Ripensa a un momento in cui hai apprezzato molto qualcosa che hai ricevuto in regalo o che ti ha davvero aiutato in un momento difficile. (Invita gli studenti a rispondere).

I grandi doni sono fantastici e sono molto più facili da identificare e per cui essere grati. 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 tutte le cose e i luoghi che hai e utilizzi oggi. I tuoi vestiti, il materiale scolastico, il cibo che hai, la possibilità di venire a scuola, ecc. Riconosci questi doni quotidiani con qualche forma di gratitudine? Ovviamente queste cose e questi luoghi non possono "ricevere" gratitudine in senso tradizionale. Tuttavia, le tue azioni e il modo in cui le tratti dimostrano la tua gratitudine. Mantieni la tua stanza pulita e libera da vecchi piatti di cibo e biancheria sporca? Con le tue azioni contribuisce a mantenere pulita la scuola? Sei orgoglioso di come tratti i tuoi vestiti, il materiale scolastico, ecc.? Tutte queste azioni dimostrano gratitudine per le cose e i luoghi quotidiani della nostra vita.

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 in relazione alla nostra scuola creando uno striscione di Gratitudine scolastica da appendere all'ingresso della scuola. Può essere facile notare tutti i deficit all'interno della nostra scuola. Forse ci sono cose che devono essere sistemate, o le pareti non sono così "belle" e decorate come pensiamo dovrebbero essere. Oggi ci concentriamo su tutti gli aspetti POSITIVI all'interno della nostra scuola. Molti, molti adolescenti in tutto il mondo non hanno un edificio fisico dove andare a scuola. Molti di loro non hanno nemmeno l'opportunità di ricevere un'istruzione! Concentriamoci su ciò di cui siamo grati all'interno della nostra scuola. Se noi, come dirigenti della scuola, diamo il tono, gli alunni di 6a e 7a seguiranno l'esempio.

Linee guida:

- Stendi un grande pezzo di carta da macellaio abbastanza grande da consentire a ogni studente un luogo in cui scrivere/disegnare la propria gratitudine. (Nota: se ciò non è possibile, puoi invece creare poster.)
- Ogni studente deve scrivere e/o disegnare un ringraziamento che ha per la scuola.
- Prima di aggiungere al banner, ogni studente deve annunciare la propria gratitudine. Eventuali risposte sciocche o negative non saranno accettate. Sottolinea l'importanza di prendere sul serio questo progetto in modo che gli altri possano sentirsi orgogliosi della nostra scuola come noi.
- Invita gli studenti a trovare una sezione del banner.
- Concedi 10 minuti agli studenti per completare la loro sezione.
- Appendi lo striscione davanti alla scuola. Se lo spazio lo consente, invita il resto della scuola ad aggiungere elementi allo striscione come segno di gratitudine per la loro scuola.



Riflettere

5-7 minuti

Essere grati per le persone, le cose e i luoghi quotidiani della tua vita è una scelta consapevole. Se non scegli di concentrarti sul bene, potresti non renderti conto di quante cose positive ci siano che si verificano nella tua vita. Oggi scegli di cercare il bene. Sfida te stesso a trovare gratitudine in situazioni che sembrano routine o noiose.

Quando esci dalla classe, chiedi a ogni studente: "Qual è una cosa per cui sei grato oggi?"