

Брижан

Ове недеље се фокусирамо на захвалност, биће захвални и ценити оно што имате и оне око вас. Час ће истражити захвалност у вези са њиховим личним животом, фокусирајући се на позитивност и љубазност као алате за повећање бриге и захвалности.

Започните јединицу са целом лекцијом у разреду, а затим покушајте да завршите најмање две мини лекције са својим ученицима током целе недеље. Свака мини лекција је дизајнирана да представи елементе главне лекције на нове и занимљиве начине.

Главна лекција

Лекција за цео
разред
30 минута



Симпле Гратитуде

Одељење ће учествовати у једноставној активности захвалности која има за циљ да покаже захвалност неком другом у разреду што је само оно што је оно што јесте.
(Погледајте страну 2 за детаље о лекцији.)

Мини лекције

За мале групе
15 минута



Играње улога захвалности

Како ПОКАЗУЈЕТЕ захвалност? Подијелите се у мале групе и направите једноставан скеч како бисте илустровали један примјер како сте показали захвалност ове седмице.

За партнере
15 минута



Сесија захвалности

Са својим партнером направите честитку за једну одраслу особу у вашој школи. Уверите се да је ваша изјава персонализована и да показује понос на рад, тако да се ваша захвалност заиста види. Одредите време за испоруку картице, било лично или анонимно.

За појединце
15 минута



Стрип захвалности

Користећи шаблон испод (или онај који се налази на мрежи попут овог <https://www.сторибоардтхат.цом/сторибоард-креатор>), направите стрип који приказује време када сте могли да изразите своју захвалност некоме у свом кућном животу. Како сте успели да покажете захвалност? Ако још нисте имали прилику, нека ваш стрип одрази шта МОЖЕТЕ да урадите следећи пут када будете имали прилику да кажете хвала.

Фокусирано на
технологију
15 минута



Технологија за победу!

Као велика група, направите Т-графикон са једном страном која наводи области за које смо најзахвалнији у технологији, а друга страна даје објашњење КАКО вам помаже. Навођење 3-5 захвалности је циљ. Уверите се да је ваша захвалност договорена као час!

Симпле Гратитуде

Одељење ће учествовати у једноставној активности захвалности која има за циљ да покаже захвалност неком другом у разреду што је само оно што је оно што јесте.

Временски оквир лекције
30 минута

Потребни материјали

- ☐ Индекс картице
- ☐ Оловке

Мапа стандарда

Ова лекција је усклађена са ЦАСЕЛ компетенцијама, националним стандардима здравственог образовања, стандардима Међународног друштва за технологију у образовању, када је применљиво, и заједничким основним државним стандардима. Молимо погледајте на [Мапа стандарда](#) за више информација.

Циљ лекције

Ученици ће:

- Истражите како тренутно показују захвалност за шта имају и они око себе.
- Проширите њихову способност да пруже нежељену захвалност.

Веза са наставником/негу самога себе

Наука показује да захвалност може побољшати наш ментални фокус, смањити стрес и побољшати наше самопоштовање и односима са другима. Али имати „став захвалности“ може се лакше рећи него учинити. Ове недеље, док подучавате ученике о предностима захвалности, не заборавите да се и сами бавите захвалношћу. Шта тренутно иде добро у вашем разреду? Шта иде добро у вашем личном животу? Које су то мале, свакодневне ствари које обично узимате здраво за готово, а које би, у стварности, имале огроман утицај да су нестале? Будите захвални за њих. Претворите ово у праксу тако што ћете сваког јутра пре него што започнете школски дан записати најмање пет ствари на којима сте захвални. Објавите их где можете размишљати о њима током дана и где ученици могу да виде (ако вам је пријатно да делите своју листу). Ако ученици виде да вежбате захвалност, биће им лакше да то сами ураде.



Објави

3-5 минута

Захвалност је лака када неко уради нешто очигледно или огромно што вам неизмерно помаже. Сетите се времена када сте били веома захвални на нечему што је неко учинио за вас што вам је заиста помогло. (Дозволите неколико волонтера да поделе своје одговоре.)



Инспири

4-6 минута

Прошле недеље смо истражили потребу да бринемо о себи и психички и физички и последице када то не чинимо. Ове недеље наш фокус се помера на захвалност за друге. За ову јединицу, наше разумевање ћемо заснивати на дефиницији да је захвалност: „Бити захвалан и ценити оно што имаш и оне око себе“. Често пута мизаборава да покажемо захвалност онима око нас што су само своји и што позитивно утичу на вас, а да нису ни покушали!

Велики гестови су сјајни и много их је лакше идентификовати и захвалити другима. Међутим, како настављамо да растемо и сазревамо у нашој способности да покажемо захвалност и љубазност према другима, потребно је да се свесно потрудимо да уградимо овај концепт у наше свакодневно размишљање.

Застаните и размислите о некоме ко је данас позитивно утицао на вас само тиме што сте били сами. Можда је то био њихов љубазан поздрав јутрос, или чињеница да су држали врата отворена док сте улазили у разред. Да ли сте признали ову особу? Да ли сте се потрудили да им на неки начин покажете захвалност?

Ова врста намерног размишљања заиста може да промени ваш поглед на живот са „преживљавања сваког дана“ на позитивност и захвалност. Све зависи од тога шта тражите!

Избор је на вама.



Оснажити

15 минута

Објасните да ће разред сада вежбати чин намерне захвалности у нашем разреду. Свака особа у одељењу, укључујући наставника, ће насумично изабрати једну особу у одељењу и написати изјаву захвалности за њих.

Смернице:

- Нека свака особа насумично одабере другу особу у разреду користећи штапиће од сладоледа на којима је написано име (или неку другу насумично одабрану опцију) тако да сви буду изабрани и да не буду изабрани дупликати или „омиљени“.
- Дајте свакој особи индексну картицу. На празну страну напишите особу коју су изабрали, а на линију изјаву захвалности. На дну изјаве захвалности могу потписати своје име или га задржати анонимним.
- Свака изјава мора да почиње следећом реченицом: „Захвалан сам за _____“.
- Свака изјава захвалности мора бити специфична за изабрану особу. Пример: „Захвалан сам за сва времена када делите своје оловке са мном!“ али не: "Захвалан сам за твој капут!"
- Прочитајте сваку захвалност наглас као излазну карту.



Одразити

5-7 минута

Сачувајте картице и поделите их за сваког примаоца. У разреду разговарајте о томе какав је осећај добити захвалност што сте само ВИ. Како можете наставити овај ланац захвалности и ширити љубазност и захвалност неком другом након што данас напустите час?

Шаблони стрипова

