

# Gratitude Scavenger Hunt

Den här lektionen introducerar eleverna till begreppet tacksamhet och ger dem en möjlighet att förstå vad tacksamhet betyder för dem i vardagen, det vanliga livet. Målet med denna aktivitet är att få eleverna att vara medvetna om de små saker som de är (eller kanske borde vara) tacksamma för och att tacksamhet inte behöver vara en stor gest; vi kan vara tacksamma även för vanliga saker.

## Omtänksam under-Koncept

Medkänsla, Tacksamhet, Helfyllighet, Vänlighet

## Lektionens tidsram

45 minuter

## Nödvändigt material

- ❑ Scavenger hunt-utdelningsblad (bifogat)

## Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandarder och gemensamma centrala statliga standarder. Vänligen se Standardkarta för mer information.



DESIGNERAD AV CASEL  
SOM ETT REKOMMENDERAT PROGRAM  
FÖR SOCIALT OCH EMOTIONELLT LÄRANDE.  
Se sista sidan för detaljer.

## Lektionens mål

Eleverna kommer att:

- Definiera tacksamhet.
- Känna igen olika saker de är tacksamma för.
- Visa tacksamhet mot dem som visar hjälpsamhet.

## Läraranslutning/Självvård

Hjälpsamhet. Ordet ensamt kan föra fram både positiva och negativa bilder. Är du typen som hjälper till med allt? Eller är du en som undviker att hjälpa till eftersom du inte tycks ha tid? Att hitta en balans när det kommer till hjälpsamhet är avgörande för självbevarande i detta yrke.

Att etablera och upprätthålla tydliga gränser med ditt team, din skola och ja, till och med din egen familj, kommer att hjälpa dig att bättre organisera din tid, vilket gör att du antingen kan koppla ihop med hjälpen du ger eller hitta tid att faktiskt satsa på mer tillfällen. Hjälpsamhet är ett fantastiskt karaktärsdrag, men kan ofta överväntas med lärare. Säg till när du är beskattad. Ingen gillar en grinig hjälpare! Behöver du idéer om HUR man säger nej? Kolla in den här

resursen: <http://teacherhabits.com/effective-way-teachers-say-no/>

## Tips för olika elever

- Aktivera dold textning för videon för elever med hörselbegränsningar.
- Utdelningen har utrymmen där eleverna kan rita sina idéer om de inte är bekväma med att skriva om dem.
- Tänk på elevernas socioekonomiska bakgrund; studenter i fattigdom kan ha svårare att tänka på vardagliga saker att vara tacksamma för, så vägled diskussionen där det behövs för att se till att alla elevers bidrag värderas och resp.edd
- Tänk på elevernas fysiska begränsningar; om det till exempel finns elever i rullstol som inte kan gå, kan jag uttrycka

tacksamhet för ben som kan gå och springaokänslig. Se anteckningar nedan.



## Dela med sig

5-7 minuter

- Fråga eleverna vad de tror att ordet tacksamhet betyder. Skriv ner nyckelord från deras definitioner på tavlan eller projektera på den smarta tavlan.
- Berätta för eleverna att du ska skriva en definition av tacksamhet baserat på nyckelorden du skrev ner. Börja definitionen så här: Tacksamhet betyder: (tacksam, glad, uppskattande, glad för det du har).
  - Välj ungefär tre nyckelelement som du kan införliva i definitionen. Håll dem enkla så att eleverna kan komma ihåg.
  - Koppla tacksamhet till attityd: känna tacksamhet = positiv attityd.

*jag! den här lektionen kommer vi att lära oss mer om tacksamhet och de olika sakerna som vi är tacksamma för, särskilt de små sakerna som vi inte inser att vi är tacksamma för. Ibland kallar vi detta att ta något "för givet". Vi antar bara att alla saker vi behöver och älskar alltid kommer att vara tillgängliga för oss, och därför slutar vi se dem som speciella. Men egentligen är det mesta vi har och njuter av dagligen speciella, och vi skulle sakna dem om de var borta!*

*Vad är några saker som om de försvann just nu, skulle du sakna dem eller känna dig ledsen?*

Bjud in elevsvar.

Koppla tacksamhet till omtanke: ofta är de människor och saker vi uppskattar människor och saker som hjälper till att ta hand om oss och våra behov på något sätt.



## Inspirera

5-7 minuter

Se Kid President's 25 Reasons to be Thankful på YouTube [3:46]  
-<https://www.youtube.com/watch?v=yA5Qpt1JRE4>

Det här är en rolig video som barn gillar; Kid President gör ett bra jobb med att plocka fram vanliga, fåniga saker som han är tacksam för. Det kommer att få dina elever att tänka på vardagliga saker som de också kan vara tacksamma för.

Om du inte har tillgång till en smart board, internet eller andra sätt att visa videon kan du använda följande lista med vardagliga saker för att få dina elever att tänka till (eller använd elevexempel från deras svar ovan):

- Vattenfontäner i skolan som ger oss rent vatten att dricka när vi vill.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

- Sov (Våra hjärnor behöver chansen att starta om! Kan du föreställa dig om du aldrig sov?!)
- Tänder (hur skulle vi annars äta?)
- Fingrar (Hur skulle livet vara annorlunda om du inte hade fingrar?)
- Färger
- Buss chaufförer
- Bestick
- Favoritmat
- Helger!

När du listar fysiska egenskaper vi är tacksamma för, var uppmärksam på elever med fysiska begränsningar, funktionshinder eller olikheter. (De sitter t.ex. i rullstol och skor kanske inte är lika viktiga; eller om det finns en elev med en fysisk missbildning i hans/hennes händer kan det hända att fingrar inte är lämpliga att lista.) Detta är inte att avskräcka andra elever utan dessa begränsningar att inte vara tacksamma för sina förmågor, men det är viktigt att vara lyhörd för alla elever.



## Bemyndiga

10-15 minuter

Målet med denna aktivitet är att få eleverna att vara medvetna om de små saker som de är (eller kanske borde vara) tacksamma för.

*Det var en rolig lista från Kid President, eller hur? Vi ska gå på en tacksamhetskattjakt dag. Använd den bifogade broschyren för att anteckna små saker du är tacksam för här i skolan (eller hemma, om detta görs i slutet av dagen). Bocka av föremålet när du ser eller upplever något du är tacksam för och skriv antingen ner vad det var du är tacksam för eller rita en snabb bild av det. Vid (avslutnings- eller morgon-) mötet kommer vi att dela med oss av våra upptäckter av rötterjakt!*



## Reflektera

5 minuter

*Tacksamhet låter mycket som det vi studerade i vår förra enhet: RESPEKT och VÄNLIGHET. Visste du att när du känner dig tacksam eller tacksam är du lyckligare? Forskare har visat att att känna igen när vi känner oss tacksamma triggar våra hjärnor att känna sig lyckliga. Vetenskapen visar när vi gör snälla saker för andra för att göra dem lyckliga, när vi bryr oss om dem är vi också glada. Dessa idéer hänger alla ihop! är inte det coolt?! Märkte du om du kände dig lyckligare idag när du letade efter saker som du var tacksam för? Tänk om vi ägnade tid åt att verkligen uppskatta allt vi har eller får uppleva? Hur kan vi visa tacksamhet mot andra när de är hjälpsamma och vänliga?*



DESIGNERAD AV CASEL  
SOM ETT  
REKOMMENDERAT  
PROGRAM FÖR SOCIALT

Samarbetet för akademiskt, socialt och emotionellt lärande (CASEL) har granskat evidensbaserade SEL-program sedan 2003. Kindness in the Classroom® uppfyller CASELs SELECT-program och ingår i CASEL Guide till effektiva sociala och känslomässiga lärandeprogram.

Kindness in the Classroom® uppfyllde eller överträffade alla CASELs kriterier för högkvalitativ SEL-programmering. Kindness in the Classroom® fick CASELs högsta beteckning för högkvalitativ SEL-programmering.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

OCH EMOTIONELLT  
LÄRANDE.

# Tacksamhet = Positiv attityd!

Vad är några saker som du märkte idag som du inte ens insåg att du var tacksam för?

Håll utkik idag efter sakerna nedan!

Lägg märke till hur du känner när du tänker på saker du är tacksam för.

Något litet som du är tacksam för:	Något STORT som du är tacksam för:	En person du är tacksam för:	Ett rum du är tacksam för:	En regel du är tacksam för:
En lukt du är tacksam för:	Ett skolmaterial du är tacksam för:	En mat du är tacksam för:	Ett djur du är tacksam för:	Ett skolämne du är tacksam för:
Ett plagg du är tacksam för:	En person i skolan du är tacksam för:	En speciell plats du är tacksam för:	En vän du är tacksam för:	En person hemma du är tacksam för: