

# 关怀

本周我们重点关注感恩，这是正在感恩并欣赏你所拥有的和你周围的人。该课程将探讨与个人生活相关的感恩，重点关注积极性和善良作为增强关怀和感恩的工具。

从整个课堂课程开始本单元，然后目标是在一周内与学生一起完成至少两门迷你课程。每节迷你课程都旨在以新颖且引人入胜的方式呈现主课的元素。

## 主要课程

全班课  
30分钟

START  
HERE

### 学校感恩

本周我们的重点是感恩，即感恩并欣赏你所拥有的和周围的人。该课程将探讨与个人生活相关的感恩，重点关注积极性和善良作为增强关怀和感恩的工具。（有关课程详细信息，请参阅第2页。）

## 迷你课程

适合小团体  
15分钟



### 感恩国家

将全班分成6至8人小组，让每组讨论他们为何感谢自己的国家。请理解，根据当前的气候，可能很难想出一些办法，但有时，即使其他人不这样做，我们也必须怀着感激之情发挥创造力，以保持我们的关注！

对于合作伙伴  
15分钟



### 感谢卡

将班级随机分配为伙伴。让每一对写一封感谢信给学校里他们最感激的一位成年人。鼓励他们具体表达感激之情！

对于个人  
15分钟



### 延伸你的感激之情

记者：您如何向您同住的人表达感激之情？本周找出与你相处最困难的人，并集思广益，用3种不同的方式向他们表达感激之情。

以技术为中心  
15分钟



### 技术帮助

科技如何帮助你完成学业？与合作伙伴围绕该主题分享1-2条感谢。如果时间允许，与全班讨论你的答案。

# 学校感恩

本周我们关注感恩，即感恩并欣赏你所拥有的和周围的人。该课程将探讨与个人生活相关的感恩，重点关注积极性和善良作为增强关爱的工具和感激之情。

课程时间  
30分钟

所需材料  
☐ 大屠杀纸  
☐ 基本美术用品  
☐ 磁带

标准地图  
本课程符合 CASEL 能力、国家健康教育标准、国际教育技术协会标准(如果适用)以及共同核心州标准。请参阅[标准地图](#)了解更多信息。

## 课程目标

学生将：

- 探索他们目前如何对自己所拥有的和周围的人表达感激之情。
- 增强他们全天主动表达感激之情的能力。

## 教师联系/自我照顾

科学表明，感恩可以提高我们的精神集中度，减轻我们的压力，提高我们的自尊和关系和其他人。但拥有“感恩的态度”说起来容易做起来难。本周，当您向学生传授感恩的好处时，请记住自己也要表达感激之情。你们班现在进展顺利吗？您的个人生活进展顺利吗？有哪些你通常认为理所当然的小事，实际上，如果它们消失了，会产生巨大的影响？对他们心存感激。将这一点付诸实践，每天早上在开始上学之前写下至少五件让你感激的事情。将这些内容张贴在您可以全天反思以及学生可以看到的地方(如果您愿意分享您的清单)。让学生看到你练习感恩会让他们更容易自己做到这一点。



## 分享

2-3 分钟

回想一下我们的自我保健主题。您在家中增强自我护理能力的一种方法是什么？邀请学生回答。



## 启发

3-5分钟

上周我们探讨了通过积极的自言自语来照顾自己的必要性以及不这样做的后果。本周我们的重点转向对他人和我们所拥有的感恩。对于本单元，我们的理解将基于感恩的定义，即“感谢并欣赏你所拥有的和周围的人。”很多时候，我们忘记对我们所拥有的和所提供的表示感激，因为我们只是期待这些物品和地方。

当你收到一些明显的或巨大的东西给你带来快乐或极大地帮助你时，你很容易表达感激之情。这可能是来自亲人的惊喜，也可能是来自老师的新的、有帮助的东西，让你的上学生活变得不那么复杂。回想一下您曾经非常感激收到的礼物或在困难时期真正帮助过您的东西。（邀请学生回答。）

大礼物非常棒，而且更容易识别和感恩。然而，随着我们向他人表达感激和友善的能力不断成长和成熟，我们需要有意识地努力将这一概念融入我们的日常思维中。

停下来回想一下你今天拥有和使用的所有东西和地方。你的衣服、你的学习用品、你的食物、上学的能力等等。你是否以某种形式的感激之情接受这些日常礼物？显然这些事物和地方无法“接受”传统意义上的感恩。然而，你的行为和对待他们的方式表明了你的感激之情。您是否保持房间干净、没有旧餐盘和脏衣服？您是否通过您的行动帮助保持学校清洁？您对自己对待衣服、学习用品等的方式感到自豪吗？所有这些行为都表达了对我们生活中的日常事物和地点的感激之情。

正是这种有意识的思考才能真正将你的人生观从“度过每一天”转变为积极和感恩的人生观。这完全取决于您要寻找什么！

这是你的选择。



## 赋能

15分钟

说明全班现在将通过制作学校感恩横幅挂在学校入口处来练习与我们学校相关的有意感恩的行为。我们很容易注意到我们学校的所有缺陷。也许有些东西需要修理,或者墙壁没有我们想象的那么“漂亮”和装饰。今天,我们重点关注学校内的所有积极方面。世界各地有很多很多青少年没有实体建筑可以去上学。他们中的许多人甚至没有机会接受教育!让我们关注我们学校里值得感激的事情。如果我们作为学校领导定下基调,六年级和七年级的学生就会效仿。

指南:

- 铺出一张足够大的屠夫纸,让每个学生都有一个地方可以写/画他们的感激之情。(注:如果不可能,您可以制作海报。)
- 每个学生必须写下和/或画出他们对学校的感谢。
- 在添加横幅之前,每个学生必须表达他们的谢意。任何愚蠢或否定的答案都不会被接受。强调认真对待这个项目的重要性,这样其他人才能像我们一样为我们的学校感到自豪。
- 请学生找到横幅的一部分。
- 给学生 10 分钟的时间来完成他们的部分。
- 将横幅挂在学校门前。如果空间允许,请邀请学校的其他成员添加到横幅上,以表达对学校的感激之情。



## 反映

5-7分钟

对生活中日常的人、事、地方心存感激是一种有意识的选择。如果你不选择关注好的方面,你可能不会意识到有多少积极的事情发生在你的生活中。今天,选择寻找美好的事物。挑战自己,在看似例行公事或无聊的情况下寻找感激之情。

当你下课时,问每个学生:“今天你感激的一件事是什么?”