

رعاية

نركز هذا الأسبوع على الامتنان ،كون شاكرين ومقدرين ما لديك ومن حولك. سوف يستكشف الطلاب الامتنان من حيث صلته بحياتهم الشخصية ، مع التركيز على الإيجابية واللطف كأدوات لزيادة الاهتمام والامتنان

ابدأ الوحدة بدرس الفصل بأكمله ثم اهدف إلى إكمال اثنين على الأقل من الدروس المصغرة مع طلابك على مدار الأسبوع. تم تصميم كل درس صغير لتقديم عناصر الدرس الرئيسي بطرق جديدة وجذابة

الدرس الرئيسي

درس كامل للصف
30 دقيقة

START
HERE

امتنان بسيط

سيشارك الفصل في نشاط امتنان بسيط يهدف إلى إظهار الامتنان لشخص آخر في الفصل لكونه على طبيعته فقط.
(انظر الصفحة 2 للحصول على تفاصيل الدرس)

دروس مصغرة

للمجموعات الصغيرة
15 دقيقة



يلعب دور الامتنان

كيف تظهر الامتنان؟ قسّم إلى مجموعات صغيرة وقم بإنشاء مسرحية هزلية بسيطة لتوضيح مثال واحد لكيفية إظهار الامتنان هذا الأسبوع

للمشركاء
15 دقيقة



جلسة شكر

مع شريكك ، قم بإنشاء بطاقة امتنان لشخص بالغ في مدرستك. تأكد من أن بيانك شخصي ويظهر فخرًا بالعمل حتى يظهر امتنانك حقًا. حدد وقتًا لتسليم بطاقتك ، إما شخصيًا أو مجهول الهوية

للأفراد
15 دقيقة



الامتنان فكاهي

باستخدام النموذج أدناه (أو نموذج موجود على الإنترنت مثل <https://www.storyboardthat.com/storyboard-creator>) ، قم بإنشاء شريط فكاهي يوضح ، وقتًا كنت فيه قادرًا على التعبير عن امتنانك تجاه شخص ما في حياتك المنزلية. كيف تمكنت من إظهار الامتنان؟ إذا لم تكن قد أتحت لك الفرصة بعد ، فدع كتابك الهزلي يعكس ما يمكنك فعله في المرة القادمة التي تتاح لك فيها الفرصة لنقول شكرًا لك

التركيز على التكنولوجيا
15 دقيقة



!التكنولوجيا للفوز

مع إدراج جانب واحد للمجالات التي نشعر بالامتنان لها داخل T كمجموعة كبيرة ، قم بإنشاء مخطط التكنولوجيا والجانب الآخر يقدم شرحًا لكيفية مساعدتك. الهدف هو سرد 3-5 امتنانات. تأكد من الاتفاق على !امتنانك كصف

امتحان بسيط

سيشارك الفصل في نشاط امتحان بسيط يهدف إلى إظهار الامتحان لشخص آخر في الفصل لكونه على طبيعته فقط.

الإطار الزمني للدرس
30 دقيقة

المواد المطلوبة

- بطاقات الفهرسة
- أقلام رصاص

خريطة المعايير

ومعايير ، CASEL يتوافق هذا الدرس مع كفاءات
التتقيف الصحي الوطنية ، والمجتمع الدولي للتكنولوجيا
في معايير التعليم ، عند الاقتضاء ، ومعايير الدولة
الأساسية المشتركة. يرجى الرجوع إلى خريطة المعايير
للمزيد من المعلومات.

هدف الدرس

الطلاب سوف:

- اكتشف كيف يبدون امتحانهم حاليًا
ما لديهم ومن حولهم.
- توسيع قدرتهم على تقديم الامتحان غير المرغوب فيه.

اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

يُظهر العلم أن الامتحان يمكن أن يحسن تركيزنا العقلي ، ويقلل من إجهادنا ، ويحسن تقديرنا لذاتنا والعلاقات مع الآخرين. ولكن يمكن قول "موقف الامتحان" أسهل من فعله. في هذا الأسبوع ، بينما تقوم بتعليم الطلاب فوائد الامتحان ، تذكر أن تشارك في الامتحان بنفسك. ما الذي يسير على ما يرام في فصلك الآن؟ ما الذي يجري بشكل جيد في حياتك الشخصية؟ ما هي الأشياء الصغيرة الدنيوية التي عادة ما تأخذها كأمر مسلم به والتي ، في الواقع ، سيكون لها تأثير كبير إذا اختفت؟ كن ممتنا لهم. ضع هذا موضع التنفيذ عن طريق كتابة ما لا يقل عن خمسة أشياء تشعر بالامتحان لها كل صباح قبل أن تبدأ يومك المدرسي. انشرها حيث يمكنك التفكير فيها على مدار اليوم وحيث يمكن للطلاب رؤيتها (إذا كنت تشعر بالراحة عند مشاركة قائمتك). إن جعل الطلاب يرونك تمارس الامتحان سيجعل من السهل عليهم القيام بذلك بأنفسهم.

يشارك

دقائق 3-5

الامتحان سهل عندما يفعل شخص ما شيئاً واضحاً أو ضخماً يساعدك كثيراً. فكر في الوقت الذي كنت تقدر فيه (جداً شيئاً ما فعله شخص ما من أجلك والذي ساعدك حقاً). (اسمح للعديد من المتطوعين بمشاركة إجاباتهم).

يلهم

دقائق 4-6

في الأسبوع الماضي اكتشفنا ضرورة الاهتمام بأنفسنا عقلياً وجسدياً والعواقب عندما لا نفعل ذلك. يتحول تركيزنا هذا الأسبوع إلى التركيز على الامتحان للآخرين. بالنسبة لهذه الوحدة ، سنبنّي فهمنا على التعريف القائل بأن الامتحان هو ، "أن تكون ممتناً ومقدراً لما لديك ومن حولك." في كثير من الأحيان نحن نسي لإظهار الامتحان تجاه من حولنا لمجرد كونهم أنفسهم ولهم تأثير إيجابي عليك دون حتى محاولة

الإيماءات الكبيرة رائعة ويسهل التعرف عليها وشكر الآخرين عليها. ومع ذلك ، مع استمرارنا في النمو والنضج في قدرتنا على إظهار الامتحان واللفت للآخرين ، نحتاج إلى بذل جهد واعٍ لتضمين هذا المفهوم في تفكيرنا اليومي.

توقف وفكر مرة أخرى في شخص أثر عليك بشكل إيجابي اليوم فقط من خلال كونه على طبيعته. ربما كانت هذه التحية اللطيفة لهم هذا الصباح ، أو حقيقة أنهم أبقوا الباب مفتوحاً أثناء دخولك إلى الفصل. هل اعترفت بهذا الشخص؟ هل بذلت جهداً لإظهار الامتحان لهم بطريقة ما؟ هذا النوع من التفكير المتعمد هو الذي يمكن أن يغير نظرتك للحياة من منظور "جعلها تمر كل يوم" إلى منظور إيجابي وامتحان. اكل هذا يتوقف على ما تبحث عنه

الخيار لك.



التمكين

دقيقة 15

اشرح أن الفصل سيمارس الآن فعل الامتحان المتعمد داخل فصلنا. سيختار كل شخص في الفصل ، بما في ذلك المعلم ، شخصًا واحدًا في الفصل بشكل عشوائي ويكتب بيان امتنان له

القواعد الإرشادية:

- اطلب من كل شخص أن يختار عشوائيًا شخصًا آخر في الفصل باستخدام عصي المصاصة مع كتابة اسم عليها (أو خيار عشوائي آخر) بحيث يتم اختيار الجميع ولا يتم تحديد التكرارات أو "المفضلة".
- زود كل شخص ببطاقة فهرسة. اكتب الشخص الذي اختاروه على الجانب الفارغ وبيان الامتنان على الجانب المبطن. في الجزء السفلي من بيان الامتنان ، يمكنهم التوقيع باسمهم أو إبقائه مجهول الهوية.
- "يجب أن تبدأ كل عبارة ببداية الجملة التالية: "أنا ممتن لـ"
- يجب أن يكون كل بيان امتنان خاصًا بالشخص المختار. مثال: "أنا ممتن لجميع المرات التي تشارك إفيها أعلامك معي!" لكن ليس ، "أنا ممتن لمعطفك"
- اقرأ كل امتنان بصوت عالٍ باعتباره تذكرة خروج



يعكس

دقائق 5-7

احفظ البطاقات وامررها ليحتفظ بها كل مستلم. ناقش كصف كيف تشعر بتلقي الامتنان لمجرد كونك أنت. كيف يمكنك الاستمرار في سلسلة الامتنان هذه ونشر اللطف والامتنان لشخص آخر بعد مغادرة الفصل اليوم؟

قوالب الشريط الهزلي

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--