

رعاية

نركز هذا الأسبوع على الامتنان، الذي يجري شاكرين ومقربين ما لديك ومن حولك. سوف يستكشف الطلاب الامتنان من حيث صلته بحياتهم الشخصية، مع التركيز على الإيجابية واللفظ 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
دقيقة 30

START
HERE

امتنان المدرسة

نركز هذا الأسبوع على الامتنان الذي يكون شاكرًا ومقدرًا لما لديك ومن حولك. سوف يستكشف الطلاب الامتنان من حيث صلته بحياتهم الشخصية، مع التركيز على الإيجابية واللفظ كأدوات لزيادة الاهتمام والامتنان. (انظر الصفحة 2 للحصول على تفاصيل الدرس)

دروس مصغرة

للمجموعات الصغيرة
دقيقة 15



الامتنان للبلد

قسّم الفصل إلى مجموعات من 6 إلى 8 درجات واطلب من كل مجموعة أن تناقش سبب امتنانها لبلدها. افهم أنه، اعتمادًا على المناخ الحالي، قد يكون من الصعب التوصل إلى شيء ما، ولكن في بعض الأحيان من المهم أن نكون مبدعين مع امتناننا للحفاظ على تركيزنا اللطيف حتى عندما لا يكون الآخرون كذلك!

لشركاء
دقيقة 15



شكرًا لك بطاقات

قسّم الفصل إلى شركاء عشوائيين. اطلب من كل زوج أن يكتب رسالة شكر إلى شخص بالغ في المدرسة يشعر بالامتنان الشديد لها. شجعهم على أن يكونوا محددين في امتنانهم.

للأفراد
دقيقة 15



تمتد امتنانك

المجلة: كيف تعبر عن الامتنان تجاه الأشخاص الذين تعيش معهم؟ حدد الشخص الذي تكافح معه أكثر من غيره وافكر بثلاث طرق مختلفة لإظهار الامتنان له هذا الأسبوع.

التركيز على التكنولوجيا
دقيقة 15



المساعدة التكنولوجية

كيف تساعدك التكنولوجيا في واجباتك المدرسية؟ شارك 1-2 من الامتنان حول هذا الموضوع مع شريك. إذا سمح الوقت، ناقش إجاباتك مع الفصل ككل.

امتحان المدرسة

نركز هذا الأسبوع على الامتحان ، وهو أن نكون شاكرين ومقدين لما لديك ومن حولك. سيستكشف الفصل الامتحان من حيث صلته بحياتهم الشخصية ، مع التركيز على الإيجابية واللف كأدوات لزيادة الاهتمام وامتنان.

الإطار الزمني للدرس
دقيقة 30

المواد المطلوبة

- ورق جزار كبير
- اللوازم الفنية الأساسية
- الشريط

خريطة المعايير

ومعايير ، CASEL يتوافق هذا الدرس مع كفاءات التنقيف 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 يُظهرون حاليًا امتنانهم لما لديهم ومن حولهم
- توسيع قدرتهم على تقديم الامتنان غير المرغوب فيه طوال يومهم

اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

يُظهر العلم أن الامتنان يمكن أن يحسن تركيزنا العقلي ، ويقلل من إجهادنا ، ويحسن تقديرنا لذاتنا والعلاقات مع الآخرين. ولكن يمكن قول "موقف الامتنان" أسهل من فعله. في هذا الأسبوع ، بينما تقوم بتعليم الطلاب فوائد الامتنان ، تذكر أن تشارك في الامتنان بنفسك. ما الذي يسير على ما يرام في فصلك الآن؟ ما الذي يجري بشكل جيد في حياتك الشخصية؟ ما هي الأشياء الدنيوية الصغيرة 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 بالامتنان 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 الامتنان سيجعل من السهل عليهم القيام بذلك بأنفسهم.

يشارك

دقائق 2-3

فكر في العودة إلى موضوع الرعاية الذاتية لدينا. ما هي إحدى الطرق التي تمكنت من خلالها من زيادة الرعاية الذاتية في المنزل؟ دعوة الطلاب للحصول على ردود





يلهم

دقائق 3-5

في الأسبوع الماضي اكتشفنا ضرورة الاهتمام بأنفسنا من خلال استخدام الحديث الإيجابي عن النفس والعواقب عندما لا نفعل ذلك. يتحول تركيزنا هذا الأسبوع إلى التركيز على الامتنان للآخرين وعلى ما لدينا. بالنسبة لهذه الوحدة ، سنبنّي فهمنا على التعريف القائل بأن الامتنان هو ، "أن تكون ممتنًا ومقدرًا لما لديك ومن حولك." غالبًا ما ننسى إظهار الامتنان تجاه ما لدينا وما نقدمه لأننا توصلنا ببساطة إلى توقع هذه العناصر والأماكن

الامتنان سهل عندما تتلقى شيئًا واضحًا أو ضخمًا يجلب لك السعادة أو يساعدك كثيرًا. قد تكون هذه مفاجأة من أحد أفراد أسرته أو شيئًا جديدًا ومفيدًا من معلمك يجعل يومك الدراسي أقل تعقيدًا. فكر في الوقت الذي كنت (تقدر فيه بشدة شيئًا تلقينته كهدية أو ساعدك حقًا خلال وقت صعب. (ادع ردودًا من الطلاب

الهدايا الكبيرة رائعة ويسهل التعرف عليها والشكر لها. ومع ذلك ، مع استمرارنا في النمو والنضج في قدرتنا على إظهار الامتنان واللفت للآخرين ، نحتاج إلى بذل جهد واعٍ لتضمين هذا المفهوم في تفكيرنا اليومي

توقف وفكر في كل الأشياء والأماكن التي لديك وتستخدمها اليوم. ملابسك ، ومستلزماتك المدرسية ، والطعام الذي لديك ، والقدرة على القدوم إلى المدرسة ، وما إلى ذلك. هل تعترف بهذه الهدايا اليومية بشيء من الامتنان؟ من الواضح أن هذه الأشياء والأماكن لا يمكنها "تلقي" الامتنان بالمعنى التقليدي. ومع ذلك ، فإن أفعالك وكيفية معاملتك لها تدل على امتنانك. هل تحافظ على غرفتك نظيفة وخالية من أطباق الطعام القديمة والغسيل المتسخ؟ هل تساعد في الحفاظ على المدرسة نظيفة من خلال أفعالك؟ هل تفخر بكيفية تعاملك مع ملابسك ومستلزماتك المدرسية وما إلى ذلك؟ تُظهر كل هذه الإجراءات الامتنان للأشياء والأماكن اليومية في حياتنا

هذا النوع من التفكير المتعمد هو الذي يمكن أن يغير نظرتك للحياة من منظور "جعلها تمر كل يوم" إلى منظور إيجابي وامتنان. كل هذا يتوقف على ما تبحث عنه

الخيار لك



التمكين

دقيقة 15

اشرح أن الفصل سيمارس الآن فعل الامتحان المتعمد من حيث صلته بمدرستنا من خلال إنشاء لافتة امتنان للمدرسة لتعليقها في مدخل المدرسة. قد يكون من السهل ملاحظة جميع أوجه القصور داخل مدرستنا. ربما هناك أشياء تحتاج إلى إصلاح ، أو أن الجدران ليست "جميلة" ومزخرفة كما نعتقد أنها يجب أن تكون. اليوم نحن نركز على جميع الإيجابيات داخل مدرستنا. العديد والعديد من المراهقين حول العالم ليس لديهم مبنى مادي يذهبون إليه للمدرسة. كثير منهم لا يملكون حتى الفرصة للحصول على التعليم! دعونا نركز على ما نحن ممتنون داخل مدرستنا. إذا قمنا ، بصفتنا قادة المدرسة ، بضبط النغمة ، فإن طلاب الصف السادس والسابع سوف يحذون حذونا.

القواعد الإرشادية:

- قم بطرح قطعة كبيرة من ورق الجزار كبيرة بما يكفي للسماح لكل طالب بمكان لكتابة / التعبير عن (امتنانه. (ملاحظة: إذا لم يكن ذلك ممكناً ، فيمكنك عمل ملصقات بدلاً من ذلك.)
- يجب على كل طالب كتابة و / أو التعبير عن امتنان واحد لديهم للمدرسة.
- قبل الإضافة إلى اللافتة ، يجب أن يعلن كل طالب عن امتنانه. لن يتم قبول أي إجابات سلبية أو سلبية. أكد على أهمية أخذ هذا المشروع على محمل الجد حتى يشعر الآخرون بالفخر بمدرستنا كما نفعل نحن.
- ادع الطلاب للعثور على قسم من اللافتة.
- اسمح للطلاب بـ 10 دقائق لإنهاء القسم الخاص بهم.
- علق اللافتة أمام المدرسة. إذا سمحت المساحة ، ادع بقية أعضاء المدرسة للإضافة إلى اللافتة.
- كإظهار للامتنان لمدرستهم.



يعكس

دقائق 5-7

أن تكون ممتناً للأشخاص والأشياء والأماكن اليومية في حياتك هو اختيار واع. إذا لم تختار التركيز على الخير ، فقد لا تدرك فقط عدد الأشياء الإيجابية تحدث في حياتك. اليوم ، اختر البحث عن الخير. تحدى نفسك لتجد الامتنان في المواقف التي تبدو روتينية أو مملة.

"عندما تطرد من الفصل ، اسأل كل طالب: "ما هو الشيء الذي تشعر بالامتنان له اليوم؟"