

Merawat

Minggu ini kita fokus pada rasa syukur, makhluk bersyukur dan menghargai apa yang Anda miliki dan orang-orang di sekitar Anda. Kelas akan mengeksplorasi rasa syukur yang berkaitan dengan kehidupan pribadi mereka, berfokus pada kepositifan dan kebaikan sebagai alat untuk meningkatkan kepedulian dan rasa syukur.

Mulailah unit dengan pelajaran seluruh kelas dan kemudian bertujuan untuk menyelesaikan setidaknya dua pelajaran mini dengan siswa Anda sepanjang minggu. Setiap pelajaran mini dirancang untuk menyajikan unsur pelajaran utama dengan cara yang baru dan menarik.

Pelajaran Utama

Pelajaran Seluruh Kelas
30 menit



Syukur Sederhana

Kelas akan berpartisipasi dalam kegiatan syukur sederhana yang bertujuan untuk menunjukkan rasa terima kasih kepada orang lain di kelas karena telah menjadi diri mereka sendiri.
(Lihat halaman 2 untuk rincian pelajaran.)

Pelajaran Mini

Untuk Grup Kecil
15 menit



Permainan Peran Bersyukur

Bagaimana Anda MENUNJUKKAN rasa terima kasih? Bagilah ke dalam kelompok-kelompok kecil dan buat sandiwara sederhana untuk mengilustrasikan satu contoh bagaimana Anda menunjukkan rasa terima kasih minggu ini.

Untuk Mitra
15 menit



Sesi Syukur

Bersama pasangan Anda, buatlah kartu ucapan terima kasih untuk satu orang dewasa di sekolah Anda. Pastikan pernyataan Anda dipersonalisasi dan menunjukkan kebanggaan dalam pekerjaan sehingga rasa terima kasih Anda benar-benar terlihat. Tentukan waktu untuk mengirimkan kartu Anda, baik secara langsung atau tanpa nama.

Untuk Individu
15 menit



Strip Komik Bersyukur

Menggunakan template di bawah ini (atau yang ditemukan online seperti ini <https://www.storyboardthat.com/storyboard-creator>), buat komik strip yang menunjukkan saat ketika Anda bisa mengungkapkan rasa terima kasih Anda kepada seseorang di kehidupan rumah tangga Anda. Bagaimana Anda bisa menunjukkan rasa terima kasih? Jika Anda belum memiliki kesempatan, biarkan komik Anda mencerminkan apa yang BISA Anda lakukan saat Anda memiliki kesempatan untuk mengucapkan terima kasih.

Berfokus pada Teknologi
15 menit



Teknologi untuk Menang!

Sebagai kelompok besar, buat T-chart dengan satu sisi mencantumkan area yang paling kami syukuri dalam teknologi dan sisi lainnya memberikan penjelasan tentang BAGAIMANA itu membantu Anda. Mencantumkan 3-5

ucapan terima kasih adalah tujuannya. Pastikan rasa terima kasih Anda disetujui sebagai sebuah kelas!

Syukur Sederhana

Kelas akan berpartisipasi dalam kegiatan syukur sederhana yang bertujuan untuk menunjukkan rasa terima kasih kepada orang lain di kelas karena telah menjadi diri mereka sendiri.

Jangka Waktu Pelajaran
30 menit

Bahan yang Dibutuhkan
☐ Kartu indeks
☐ Pensil

Peta Standar
Pelajaran ini sejalan dengan Kompetensi CASEL, Standar Pendidikan Kesehatan Nasional, Masyarakat Internasional untuk Teknologi dalam Standar Pendidikan, bila berlaku, dan Standar Negara Inti Umum. Silakan merujuk ke [Peta Standar](#) untuk informasi lebih lanjut.

Tujuan Pelajaran

Siswa akan:

- Jelajahi bagaimana mereka saat ini menunjukkan rasa terima kasihnya apa yang mereka miliki dan orang-orang di sekitar mereka.
- Perluas kemampuan mereka untuk memberikan rasa terima kasih yang tidak diminta.

Koneksi Guru / Perawatan Diri

Sains menunjukkan bahwa rasa syukur dapat meningkatkan fokus mental kita, mengurangi stres kita, dan meningkatkan harga diri kita hubungan dengan orang lain. Tetapi memiliki "sikap syukur" lebih mudah diucapkan daripada dilakukan. Minggu ini, saat Anda mengajar siswa tentang manfaat rasa syukur, ingatlah untuk melibatkan diri dalam rasa syukur. Apa yang berjalan dengan baik di kelas Anda saat ini? Apa yang berjalan baik dalam kehidupan pribadi Anda? Apa hal-hal kecil dan biasa yang biasanya Anda anggap remeh yang, pada kenyataannya, akan berdampak besar jika hilang? Bersyukurlah untuk mereka. Terapkan ini ke dalam praktik dengan menuliskan setidaknya lima hal yang Anda syukuri setiap pagi sebelum Anda memulai hari sekolah Anda. Posting ini di mana Anda dapat merenungkannya sepanjang hari dan di mana siswa dapat melihat (jika Anda merasa nyaman membagikan daftar Anda). Membuat siswa melihat Anda mempraktikkan rasa syukur akan memudahkan mereka melakukannya sendiri.



Membagikan

3-5 menit

Bersyukur itu mudah ketika seseorang melakukan sesuatu yang jelas atau besar yang sangat membantu Anda. Pikirkan kembali saat Anda sangat menghargai sesuatu yang dilakukan seseorang untuk Anda yang benar-benar membantu Anda. (Izinkan beberapa sukarelawan untuk membagikan jawaban mereka.)



Mengilhami

4-6 menit

Minggu lalu kami menjelajahi perlunya merawat diri sendiri baik secara mental maupun fisik dan konsekuensinya jika tidak. Minggu ini fokus kita beralih ke rasa syukur untuk orang lain. Untuk unit ini, kita akan mendasarkan

pemahaman kita pada definisi bahwa syukur adalah, “Bersyukur dan menghargai apa yang Anda miliki dan orang-orang di sekitar Anda.” Sering kali kita lupa untuk menunjukkan rasa terima kasih kepada orang-orang di sekitar kita karena telah menjadi diri mereka sendiri dan memberikan efek positif pada Anda bahkan tanpa berusaha!

Gerakan besar itu luar biasa dan jauh lebih mudah untuk diidentifikasi dan berterima kasih kepada orang lain. Namun, saat kita terus tumbuh dan menjadi dewasa dalam kemampuan kita untuk menunjukkan rasa terima kasih dan kebaikan kepada orang lain, kita perlu melakukan upaya sadar untuk menanamkan konsep ini ke dalam pemikiran kita sehari-hari.

Berhenti dan pikirkan kembali seseorang yang secara positif memengaruhi Anda hari ini hanya dengan menjadi diri mereka sendiri. Mungkin karena sapaan ramah mereka pagi ini, atau fakta bahwa mereka membukakan pintu saat Anda masuk ke kelas. Apakah Anda mengakui orang ini? Apakah Anda berusaha menunjukkan rasa terima kasih kepada mereka dengan cara tertentu?

Jenis pemikiran yang disengaja inilah yang benar-benar dapat mengubah pandangan hidup Anda dari “berhasil melewati setiap hari” menjadi pandangan positif dan syukur.

Itu semua tergantung pada apa yang Anda cari!

Pilihan ada padamu.



Memberdayakan

15 menit

Jelaskan bahwa kelas sekarang akan mempraktikkan tindakan syukur yang disengaja di dalam kelas kita. Setiap orang di kelas, termasuk guru, akan secara acak memilih satu orang di kelas dan menulis pernyataan terima kasih untuk mereka.

Panduan:

- Mintalah setiap orang secara acak memilih orang lain di kelas menggunakan stik es krim dengan nama tertulis di atasnya (atau opsi acak lainnya) sehingga setiap orang dipilih dan tidak ada duplikat atau "favorit" yang dipilih.
- Sediakan setiap orang sebuah kartu indeks. Tulis orang yang mereka pilih di sisi yang kosong dan pernyataan terima kasih di sisi yang bergaris. Di bagian bawah pernyataan terima kasih, mereka dapat menandatangani nama mereka sendiri atau merahasiakannya.
- Setiap pernyataan harus dimulai dengan kalimat pembuka berikut: “Saya berterima kasih atas _____.”
- Setiap pernyataan terima kasih harus spesifik untuk orang yang dipilih. Contoh: “Saya berterima kasih untuk setiap saat Anda berbagi pensil dengan saya!” tetapi tidak, “Saya berterima kasih atas mantel Anda!”
- Baca setiap ucapan terima kasih dengan lantang sebagai tiket keluar.



Mencerminkan

5-7 menit

Simpan kartu dan berikan kepada setiap penerima untuk disimpan. Sebagai kelas diskusikan bagaimana rasanya menerima rasa syukur hanya karena menjadi ANDA. Bagaimana Anda dapat melanjutkan rantai rasa syukur ini dan

menyebarkan kebaikan dan rasa terima kasih kepada orang lain setelah Anda meninggalkan kelas hari ini?

Templat Komik Strip

