

Caring



Sottoconcetti coperti: compassione, gratitudine, disponibilità, empatia, gentilezza

Le lezioni di gentilezza in classe insegnano le abilità di gentilezza attraverso una struttura passo dopo passo di Ispirare, Empower, Agire, Riflettere e Condividere. Ogni lezione inizia con il passaggio "condividi" per rafforzare l'apprendimento dalle lezioni precedenti. Il pezzo "atto" è intessuto nelle lezioni ma si svolge davvero nei progetti.

In questa unità, gli studenti imparano a prendersi cura di se stessi e degli altri. Le lezioni 1 e 2 danno agli studenti strategie per comprendere e gestire lo stress in modo che possano prendersi cura di se stessi, e le lezioni 3 e 4 danno agli studenti l'opportunità di identificare i modi in cui possono prendersi cura degli altri. La lezione 4 si concentra specificamente sull'empatia e su come gli studenti possono mostrare compassione per gli altri attraverso l'empatia, identificandosi personalmente con le situazioni che osservano o di cui fanno parte.

Obiettivo Unità

Gli studenti:

- Identificare strategie per aiutare a gestire lo stress e migliorare il rispetto di sé.
- Discutere i concetti di cura e compassione.
- Comprendi la definizione di empatia.

Presentazione dello studente

Benvenuti all'Unità di cura! Imparerai una serie di abilità preziose in questa unità che ti aiuteranno a prenderti cura di te stesso e degli altri. Ad esempio, imparerai come identificare ciò che ti causa stress e come gestirlo in modo da essere meno stressato. Imparerai anche cosa significa mostrare cura e compassione per gli altri, in particolare attraverso un'abilità che chiamiamo empatia. L'empatia è la capacità di relazionarsi con qualcuno che sta vivendo qualcosa che hai vissuto anche tu. Quando entriamo in empatia con gli altri, possiamo mostrare più facilmente cura e compassione per loro. Le lezioni di questa unità ti mostreranno come diventare una persona più premurosa!

- Riconoscere lo stress buono e cattivo
- Strategie per gestire e ridurre lo stress
- Prendersi cura degli altri nella tua comunità
- Empatia

Iniziamo con la nostra prima lezione!

Lezioni unitarie

Titolo della lezione	Obiettivi della lezione	Materiali richiesti
Lezione 1 Dammi il cinque	<ul style="list-style-type: none">● Confronta/contrasta lo stress buono e quello cattivo.● Identificare strategie per aiutare a gestire lo stress e migliorare il rispetto di sé.	<ul style="list-style-type: none">☐ Carta bianca o colorata - idealmente cartoncino - per gli studenti☐ rintracciare le loro mani☐ Marcatori
Lezione 2 Dai cinque	<ul style="list-style-type: none">● Riconosci ciò che causa loro stress.● Esamina come ognuno è stressato da cose diverse.● Sviluppa cinque strategie per prenderti cura degli altri quando si sentono stressati.	<ul style="list-style-type: none">☐ Carta bianca/cartoncino, come quello usato nella Lezione 1☐ Marcatori☐ Segnali di attività stressanti (possono essere su carta, cartone o anche scritti sulla lavagna bianca/smart se c'è spazio)
Lezione 3 Caro me: una lettera sulla compassione	<ul style="list-style-type: none">● Discutere i concetti di cura e compassione.● Guarda la compassione in azione attraverso il video sul cuore di Giosuè.● Rifletti sulle idee principali del video e collegale alle loro opportunità personali di mostrare affetto e compassione.● Scrivi una lettera a se stessi parlando di come potrebbero essere maggiormente coinvolti nella cura delle loro comunità.	<ul style="list-style-type: none">☐ Caro me foglio di lavoro o quaderno per studenti☐ Buste lato lettera, uno per ogni studente
Lezione 4 Cosa faresti?	<ul style="list-style-type: none">● Comprendi la definizione di empatia.● Rifletti su situazioni ipotetiche che innescano empatia e formula una risposta.	<ul style="list-style-type: none">☐ Qual è la cosa gentile da fare? Foglio di lavoro (vedi lezione)

Progetti Unità

titolo del progetto	Panoramica del progetto	Materiali richiesti
Progetto 1 Lapbook della cura	Gli studenti realizzeranno un lapbook su ciò che hanno appreso nell'Unità di cura. I temi principali includono la cura, la gentilezza, la cura di sé, la riduzione dello stress, la compassione e l'empatia. Gli studenti possono includere quanti di questi argomenti desiderano o possono concentrarsi su uno o due che ritengono più importanti per loro. Lo scopo del lap book è consentire agli studenti di riflettere e condividere il loro apprendimento in modo creativo e pratico.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Cartelle o grandi pezzi di cartoncino<input type="checkbox"/> Forbici<input type="checkbox"/> Marcatori<input type="checkbox"/> Riviste (per ritagliare immagini/parole)<input type="checkbox"/> Modelli per lapbook (se lo si desidera)
Progetto 2 Corsa ad ostacoli dell'empatia	Gli studenti si impegnano in una varietà di attività rese più difficili del solito perché sono in qualche modo svantaggiate. Gli studenti si muovono attraverso un percorso ad ostacoli empatico, in primo luogo, a piena capacità e, in secondo luogo, con limitazioni imposte. Gli studenti sono cronometrati su entrambe le esperienze e c'è l'opportunità alla fine del progetto di discutere le loro esperienze e la differenza tra essere in grado di muoversi attraverso il corso senza limitazioni e con limitazioni.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Ampio spazio in aula o in palestra<input type="checkbox"/> Corda per saltare<input type="checkbox"/> Due pezzi di carta; uno che dice: "La quarta elementare è la migliore!" e uno che recita "La quatrième année est la meilleure!"<input type="checkbox"/> Nastro adesivo per tracciare una linea a zig zag sul pavimento<input type="checkbox"/> Una scarpa da cravatta<input type="checkbox"/> Un guanto da forno o guanti invernali