

Брижан

Ове недеље се фокусирамо на захвалност која је захвалност и цењење онога што имате и оних око вас. Час ће истражити захвалност у вези са њиховим личним животом, фокусирајући се на позитивност и љубазност као алате за повећање бриге и захвалности.

Започните јединицу са целом лекцијом у разреду, а затим покушајте да завршите најмање две мини лекције са својим ученицима током целе недеље. Свака мини лекција је дизајнирана да представи елементе главне лекције на нове и занимљиве начине.

Главна лекција

Лекција за цео
разред
30 минута



Оброк захвалности

Одељење ће учествовати у једноставној ужини представљеној на формалан начин да нагласи колико морамо да будемо захвални. Ученици ће разговарати о свим људима који су допринели њиховој ужини, а затим ће писмено истаћи личну захвалност. *(Погледајте страну 2 за детаље о лекцији.)*

Мини лекције

За мале групе
15 минута



Сховинг Гратитуде

Поделите разред у групе од 4-6. Доделите 1-2 групе да размотре начине да покажете захвалност за следеће људе: вршњаке/пријатеље, родитеље/чланове породице и сараднике заједнице (полиција, библиотекар, итд.). Дозволите свакој групи да подели 3-5 различитих начина да покаже захвалност за додељену особу.

За партнере
15 минута



Сесија захвалности

Подесите тајмер на 2 минута. Поделите разред у парове. Свака особа ће се наизменично изразити што више 'захвалности' за другу особу током своје двоминутне сесије. Ресетујте тајмер и поновите са другим партнером. Нека сваки пар подели своју омиљену захвалност.

За појединце
15 минута



Захвалан сам за...

За шта сте захвални у свом животу? Направите листу од 10 ствари на којима сте захвални у свакодневном животу. Додајте илустрације ако време дозвољава. Нека свака особа подели своју најнеобичнију захвалност са разредом.

Фокусирано на
технологију
15 минута



Захвалност заснована на медијима

Поделите разред у групе од 4-6. Нека свака група размисли о 3 начина да искористи технологију да покаже захвалност другима током ове недеље. Свака особа ће изабрати један метод и извести о одговору који је добила након захвалности.

Оброк захвалности

Одељење ће учествовати у једноставној ужини представљеној на формалан начин да нагласи колико морамо да будемо захвални. Ученици ће разговарати о свим људима који су допринели њиховој ужини, а затим ће писмено истаћи личну захвалност.

Временски оквир лекције

30 минута

Потребни материјали

- ☐ Мафини или друге појединачне грицкалице за час на основу потреба за алергијом
- ☐ Салвете
- ☐ Очистите предмете (спреј, марамице, итд.)
- ☐ Индекс картице
- ☐ Оловке/оловке

Мапа стандарда

Ова лекција је усклађена са ЦАСЕЛ компетенцијама, националним стандардима здравственог образовања, стандардима Међународног друштва за технологију у образовању, када је применљиво, и заједничким основним државним стандардима. Молимо погледајте на [Мапа стандарда](#) за више информација.

Циљ лекције

Ученици ће:

- Истражите како тренутно показују захвалност за оно што имају и за оне око себе.
- Проширити њихову способност пружања нежељене захвалности.

Веза са наставником/негу самога себе

Наука показује да захвалност може побољшати наш ментални фокус, смањити стрес и побољшати наше самопоштовање и односе са другима. Али имати „став захвалности“ може се лакше рећи него учинити. Ове недеље, док подучавате ученике о предностима захвалности, не заборавите да се и сами бавите захвалношћу. Шта тренутно иде добро у вашем разреду? Шта иде добро у вашем личном животу? Које су то мале свакодневне ствари које обично узимате здраво за готово, а које би у стварности имале огроман утицај да их нема? Будите захвални за њих. Претворите ово у праксу тако што ћете сваког јутра пре него што започнете школски дан записати најмање пет ствари на којима сте захвални. Објавите их где можете размишљати о њима током дана и где ученици могу да виде (ако вам је пријатно да делите своју листу). Ако ученици виде да вежбате захвалност, биће им лакше да то сами ураде.



Објави

3-5 минута

Прошле недеље смо истражили како бринемо о себи и физички и психички. Ове недеље наш фокус се помера на захвалност за то како други брину о нама. За ову јединицу, наше разумевање ћемо заснивати на следећој дефиницији захвалности: „Бити захвалан и ценити оно што имаш и оне око себе“.

Хајде да истражимо шта захвалност значи за сваког од нас. Шта за вас значи захвалност? (Позовите ученике да одговоре.)



Инспире

3-5 минута

Свако доживљава и дефинише захвалност на мало другачији начин. Сетите се времена када сте били веома захвални на нечему што је неко учинио за вас. Окрените се комшији и поделите свој одговор.

Подстакните волонтере да поделе своја искуства са разредом.



Оснажити

15-20 минута

Објасните да ће разред сада учествовати у кратком „оброку“ како би нас подсетио на сав посао који улази у сваки оброк који конзумирамо.

Затражите волонтере да:

- Поделите салвете сваком ученику и наставнику.
- Предај ужину.

Упутите разред да сачека док сви не добију своју ужину (укључујући добровољце) пре него што га поједете.

Док разред једе, водите их кроз следећи разговор:

Одакле је могла доћи ова ужина? (домаће, купљено у продавници, итд.)
Одакле су састојци?

Како је ова ужина стигла у школу?

Ко је био љубазан да вам данас послужи ужину?

Након што добијете све одговоре, објасните да је свако од горе наведених људи учествовао у пружању укусне и здраве ужине у овом периоду. Сваком од ових људи би користила ваша изражена захвалност!

Како бисмо им могли показати захвалност? (Дозволите разреду да разговара о различитим идејама за исказивање захвалности како присутнима тако и онима које лично не познају.)



Одразити

5-7 минута

Дајте сваком ученику индекс картицу. Нека напишу захвалност за једну особу која је данас учинила нешто добро за њих. Ако је потребно, дајте упит: „Захвалан сам на _____ јер...“

На празној страни индексне картице, нека сваки ученик илуструје своју захвалност једноставном илустрацијом која допуњује њихову писану белешку.

Сакупите индексне картице као излазну карту на крају вашег часа. Сачувајте картице и читајте их анонимно током целе недеље да бисте подстакли захвалност као природан одговор на услужност и љубазност. АКО време дозвољава, замолите волонтере да дају додатну захвалност сваки дан.