

# Брижни дан 3 • Лична веза

РАК Дефиниција: Брига је осећање и показивање бриге за друге.

У овој лекцији ученици ће истражити захвалност као средство за повећање среће и њихове способности да брину.

## Недељни циљеви

Ученици ће:

- ☐ Направите персонализовану дефиницију бриге како на индивидуалном тако и на интерперсоналном нивоу.
- ☐ Испитајте њихову заједницу кроз сочиво бриге.

## Ресурси / Материјали

- ☐ **ВИДЕО:** [Експеримент у захвалности](#) (6:39)

## Рефлект / Ассес

**Испорука:**

- ☐ Дневни бодови за учешће
- ☐ **Царинг Јоурнал Ентри:** Које ствари можете учинити сваки дан да бисте били захвалнији?

## Објави

**Дискусион Стартерс:**

- Велики део бриге је *захвалност*. Шта значи захвалност?
- За које сте неке ствари захвални?
- За које ствари узимате здраво за готово, а на којима би вам други који имају мање среће били захвални?



## Инспире

**Урадите:**

- ☐ На скали од 1-10 (10 је највише), оцените свој ниво среће управо сада.
- ☐ Затим размислите о једној особи на којој сте захвални.
- ☐ Напишите кратко писмо тој особи и захвалите јој се на свему што вас чини захвалним или што волите/цените код њих. *Дајте ученицима 5-10 минута да то ураде.*



## Оснажити

**Гледати:** [Експеримент у захвалности](#)

**Урадите:**

- Ако им је удобно, нека ученици заврше експеримент приказан у видео снимку тако што ће назвати особу о којој су писали и прочитати њено писмо (пратите политику мобилног телефона школе).
- Ако им није удобно или не могу да позову, нека ученици дају/пошаљу своје писмо особи о којој су писали.
- Замолисте ученике да оцене своју срећу након што поделе ово писмо са својом циљном публиком.

