

# Omtänksam

Den här veckan fokuserar vi på tacksamhet, vilket är att vara tacksam och uppskatta det du har och de omkring dig. Klassen kommer att utforska tacksamhet när det gäller deras personliga liv, med fokus på positivitet och vänlighet som verktyg för att öka omtanke och tacksamhet.

Börja enheten med hela lektionen och sikta sedan på att slutföra minst två av minilektionerna med dina elever under veckan. Varje minilektion är utformad för att presentera delar av huvudlektionen på nya och engagerande sätt.

## Huvudläxa

**Helklasslektion**  
30 minuter



### En måltid av tacksamhet

Klassen kommer att delta i ett enkelt mellanmål som presenteras på ett formellt sätt för att betona hur mycket vi har att vara tacksamma för. Eleverna kommer att diskutera alla personer som bidrog till deras mellanmål och sedan lyfta fram en personlig tacksamhet i skrift. (Se sidan 2 för lektionsdetaljer.)

## Mini lektioner

**För små grupper**  
15 minuter



### Visar tacksamhet

Dela in klassen i grupper om 4-6. Tilldela 1-2 grupper för att brainstorma sätt att visa tacksamhet för följande personer: kamrater/vänner, föräldrar/familjemedlemmar och samhällsbidragsgivare (polis, bibliotekarie, etc.). Tillåt varje grupp att dela 3-5 olika sätt att visa tacksamhet för sin tilldelade person.

**För partners**  
15 minuter



### Tacksamhetssession

Ställ in en timer på 2 minuter. Dela upp klassen i par. Varje person kommer att turas om att ge så många "tacksamheter" för den andra personen som möjligt under deras 2 minuters session. Återställ timern och upprepa med den andra partnern. Låt varje par dela sin favorit tacksamhet.

**För privatpersoner**  
15 minuter



### Jag är tacksam för...

Vad är du tacksam för i ditt liv? Skapa en lista med 10 saker som du är tacksam för i din vardag. Lägg till illustrationer om tiden tillåter. Låt varje person dela sin mest ovanliga tacksamhet med klassen.

**Teknikfokuserad**  
15 minuter



### Mediabaserad tacksamhet

Dela in klassen i grupper om 4-6. Låt varje grupp brainstorma 3 sätt att använda teknik för att visa tacksamhet till andra under den här veckan. Varje person kommer att välja en metod och rapportera tillbaka på svaret de fått efter att ha tackat.

# En måltid av tacksamhet

Klassen kommer att delta i ett enkelt mellanmål som presenteras på ett formellt sätt för att betona hur mycket vi har att vara tacksamma för. Eleverna kommer att diskutera alla personer som bidrog till deras mellanmål och sedan lyfta fram en personlig tacksamhet i skrift.

## Lektionens tidsram

30 minuter

## Nödvändigt material

- ☐ Muffins eller andra individuella snacks för klass utifrån allergibehov
- ☐ Servetter
- ☐ Rengör föremål (spray, våtservetter, etc.)
- ☐ Indexkort
- ☐ Pennor/pennor

## Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandards, International Society for Technology in Education Standards, när så är tillämpligt, och Common Core State Standards. Vänligen se [Standardkarta](#) för mer information.

## Lektionens mål

Eleverna kommer att:

- Utforska hur de för närvarande visar tacksamhet för vad de har och de runt omkring dem.
- Bygga ut deras förmåga att ge önskad tacksamhet.

## Läraranslutning/Självvård

Vetenskapen visar att tacksamhet kan förbättra vårt mentala fokus, minska vår stress och förbättra vår självkänsla och relationer med andra. Men att ha en "attityd av tacksamhet" kan vara lättare sagt än gjort. Den här veckan, när du lär eleverna om fördelarna med tacksamhet, kom ihåg att själv engagera dig i tacksamhet. Vad går bra i din klass just nu? Vad går bra i ditt privatliv? Vilka är de små vardagliga sakerna som du vanligtvis tar för givna som i verkligheten skulle få en enorm inverkan om de försvann? Var tacksam för dem. Omsätt detta i praktiken genom att skriva ner minst fem saker du är tacksam för varje morgon innan du börjar din skoldag. Lägg upp dessa där du kan reflektera över dem under dagen och där eleverna kan se (om du är bekväm med att dela din lista). Att låta eleverna se dig utöva tacksamhet kommer att göra det lättare för dem att göra det själva.



## Dela med sig

3-5 minuter

Förra veckan utforskade vi hur vi tar hand om oss själva både fysiskt och mentalt. Den här veckan skiftar vårt fokus till tacksamhet för hur andra bryr sig om oss. För den här enheten kommer vi att basera vår förståelse på följande definition av tacksamhet: "Att vara tacksam för och uppskatta det du har och de omkring dig."

Låt oss utforska vad tacksamhet betyder för var och en av oss. Vad betyder tacksamhet för dig? (Bjud in elevernas svar.)



## Inspirera

3-5 minuter

Alla upplever och definierar tacksamhet på lite olika sätt. Tänk tillbaka på en tid när du var mycket uppskattad av något någon gjorde för dig. Vänd dig till din granne och dela ditt svar.

Uppmuntra volontärer att dela sina erfarenheter med klassen.



## Bemyndiga

15-20 minuter

Förklara att klassen nu kommer att delta i en kort "måltid" för att påminna oss om allt arbete som ingår i varje måltid vi äter.

Be om frivilliga till:

- Dela ut servetter till varje elev och läraren.
- Skicka ut mellanmålet.

Instruera klassen att vänta tills alla har fått sitt mellanmål (inklusive volontärer) innan du äter den.

När klassen äter, vägled dem genom följande konversation:

Var kan detta mellanmål ha kommit ifrån? (hemgjord, köpt i butik etc.)

Var kom ingredienserna ifrån?

Hur kom detta mellanmål till skolan?

Vem var snäll nog att servera dig mellanmålet idag?

När alla svar har lämnats, förklara att var och en av personerna som listas ovan deltog i att ge dig ett gott och hälsosamt mellanmål denna period. Var och en av dessa människor skulle ha nytta av din uttryckta tacksamhet!

Hur skulle vi kunna visa dem tacksamhet? (Låt klassen diskutera olika idéer för att visa tacksamhet till både de närvarande och de som de inte känner personligen.)



## Reflektera

5-7 minuter

Ge varje elev ett registerkort. Låt dem skriva en tacksamhet för en person som har gjort något snällt för dem idag. Om det behövs, ge uppmaningen: "Jag är tacksam för \_\_\_\_\_ eftersom...."

På den tomma sidan av registerkortet låter du varje elev illustrera sin tacksamhet med en enkel illustration som kompletterar deras skriftliga anteckning.

Samla indexkorten som en utresebiljett i slutet av din lektionstid. Spara korten och läs upp dem anonymt under hela veckan för att uppmuntra tacksamhet som ett naturligt svar på hjälpsamhet och vänlighet. OM tiden tillåter, be om frivilliga att ge ytterligare tacksamhet varje dag.