

Omtänksam

Den här veckan fokuserar vi på tacksamhet, som är att vara tacksam och uppskattar 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



Skolans tacksamhet

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. (Se sidan 2 för lektionsdetaljer.)

Mini lektioner

För små grupper
15 minuter



Tacksamhet för landet

Dela in klassen i grupper om 6-8 och låt varje grupp diskutera varför de är tacksamma för sitt land. Inlev att det, beroende på rådande klimat, kan vara svårt att komma på något, men ibland är det viktigt att vara kreativ med vår tacksamhet för att behålla vårt vänliga fokus även när andra inte är det!

För partners
15 minuter



Tackkort

Dela upp klassen i slumpmässiga partners. Låt varje par skriva ett tackbrev till en vuxen i skolan som de är mest tacksamma för. Uppmuntra dem att vara specifika med sin tacksamhet!

För privatpersoner
15 minuter



Sträcker ut din tacksamhet

Journal: Hur uttrycker du tacksamhet mot de människor du bor med? Identifiera personen du kämpar mest med och brainstorma 3 olika sätt att visa dem tacksamhet den här veckan.

Teknikfokuserad
15 minuter



Teknisk hjälp

Hur hjälper tekniken dig med ditt skolarbete? Dela 1-2 tacksamheter kring detta ämne med en partner. Om tiden tillåter, diskutera dina svar med klassen som helhet.

Skolans tacksamhet

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 omsorgen och tacksamhet.

Lektionens tidsram

30 minuter

Nödvändigt material

- ☐ Stort slaktpapper
- ☐ Grundläggande konsttillbehör
- ☐ Tejp

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.
- Utöka sin förmåga att ge önskad tacksamhet under hela dagen.

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**

2-3 minuter

Tänk tillbaka på vårt egenvårdsämne. Vad är ett sätt du kunde öka din egenvård hemma? Bjud in elevernas svar.



Inspirera

3-5 minuter

Förra veckan utforskade vi nödvändigheten av att ta hand om oss själva genom att använda positivt självprat och konsekvenserna när vi inte gör det. Den här veckan skiftar vårt fokus till tacksamhet för andra och för det vi har. För den här enheten kommer vi att basera vår förståelse på definitionen att tacksamhet är "Att vara tacksam för och uppskatta det du har och de omkring dig." Ofta glömmar vi bort att visa tacksamhet mot det vi har och det vi får för att vi helt enkelt har kommit att förvänta oss dessa föremål och platser.

Tacksamhet är lätt när du får något uppenbart eller stort som ger dig glädje eller hjälper dig oerhört mycket. Det här kan vara en överraskning från en älskad eller något nytt och hjälpsamt från din lärare som gör din skoldag mindre komplicerad. Tänk tillbaka på en tid då du var väldigt tacksam för något du fick i present eller som verkligen hjälpte dig under en svår tid. (Bjud in elevernas svar.)

De stora gåvorna är fantastiska och är mycket lättare att identifiera och vara tacksamma för. Men när vi fortsätter att växa och mogna i vår förmåga att visa tacksamhet och vänlighet mot andra, måste vi göra en medveten ansträngning för att integrera detta koncept i vårt vardagliga tänkande.

Stanna upp och tänk tillbaka på alla saker och platser som du har och använder idag. Dina kläder, dina skolmaterial, maten du har, förmågan att komma till skolan etc. Erkänner du dessa dagliga gåvor med någon form av tacksamhet? Uppenbarligen kan dessa saker och platser inte "ta emot" tacksamhet i traditionell mening. Men dina handlingar och hur du behandlar dem visar din tacksamhet. Håller du ditt rum rent och fritt från gammal matdisk och smutstvätt? Hjälper du till att hålla skolan ren genom ditt agerande? Är du stolt över hur du behandlar dina kläder, skolmaterial etc.? Alla dessa handlingar visar tacksamhet för de dagliga sakerna och platserna i våra liv.

Det är den här typen av avsiktligt tänkande som verkligen kan förändra din syn på livet från att "göra sig igenom varje dag" till en av positiviteten och tacksamhet. Allt beror på vad du är ute efter!

Valet är ditt.



Bemyndiga

15 minuter

Förklara att klassen nu kommer att utöva handlingen av avsiktlig tacksamhet när den relaterar till vår skola genom att skapa en skoltacksamhetsbanner att hänga i entrén till skolan. Det kan vara lätt att märka alla brister inom vår skola. Kanske finns det saker som måste fixas, eller så är väggarna inte så "snygga" och dekorerade som vi tror att de borde vara. Idag fokuserar vi på allt det POSITIVA inom vår skola. Många, många tonåringar runt om i världen har inte en fysisk byggnad att gå till i skolan. Många av dem har inte ens möjlighet att utbilda sig! Låt oss fokusera på vad vi är tacksamma inom vår skola. Om vi som ledare för skolan sätter tonen kommer 6:an och 7:an att följa efter.

Riktlinjer:

- Rulla ut en stor bit slaktpapper som är tillräckligt stor för att varje elev ska kunna skriva/rita sin tacksamhet. (Obs: om detta inte är möjligt kan du göra affischer istället.)
- Varje elev måste skriva och/eller rita en tacksamhet de har för skolan.
- Innan de läggs till i bannern måste varje elev tillkännage sin tacksamhet. Dumma eller negativa svar kommer inte att accepteras. Betona vikten av att ta detta projekt på allvar så att andra kan känna stolthet över vår skola precis som vi gör.
- Be eleverna hitta en del av bannern.
- Ge eleverna 10 minuter att avsluta sitt avsnitt.
- Häng upp banderollen på framsidan av skolan. Om utrymmet tillåter, bjud in resten av skolan att lägga till banderollen som en uppvisning av tacksamhet för sin skola.



Reflektera

5-7 minuter

Att vara tacksam för de dagliga människorna, sakerna och platserna i ditt liv är ett medvetet val. Om du inte väljer att fokusera på det goda kanske du inte inser hur många positiva saker som ärförekommande i ditt liv. Välj idag att leta efter det goda. Utmana dig själv att hitta tacksamhet i situationer som verkar rutinmässiga eller tråkiga.

När du lämnar klassen, fråga varje elev: "Vad är en sak du är tacksam för idag?"