



**Underbegrepp som omfattas: tacksamhet, medkänsla, empati, vänlighet**

Vänlighet i klassrummet lär ut vänlighetsfärdigheter genom ett steg-för-steg-ramverk av Inspire, Empower, Act, Reflect and Share. Varje lektion börjar med steget "dela" för att förstärka lärandet från tidigare lektioner. "Akten" är invävd i lektionerna men utspelar sig verkligen i projekten.

Detta är den andra enheten av *Vänlighet i klassrummet* läroplan. Den bygger på den respekt som presenterades i den första enheten, med ett ökat fokus på hur man går djupare och tillämpar denna respekt via omsorg och dess underbegrepp. Eleverna finjusterar sin förmåga att hitta en balans mellan att växa upp och att omfamna vänlighet. Uppmuntra nödvändigheten av egenvård som ett nödvändigt steg i processen att utöva omsorg, medkänsla och empati för andra.

## Enhetsens mål

Eleverna kommer att:

- Använda egenvårdsverktyg och metoder för att öka sin egen självrespekt.
- Undersök deras nuvarande livssituation och lyft fram områden av tacksamhet, oavsett hur små de är.
- Träna på att visa genuin empati och medkänsla för andra inom sitt eget samhälle.

## Studentintroduktion

Omtänksam - konceptet är inget nytt för dig vid denna tidpunkt i ditt liv. Du har tagit hand om dig själv (och förmodligen andra) i någon egenskap i flera år. Men sann omtanke omfattar en anda av vänlighet genom tacksamhet, medkänsla och empati. Denna enhet kommer att fokusera på att vidga dina horisonter inom detta koncept. HUR visar du att du bryr dig? Hur ser det ut? Låter som? Känns som? HUR svarar du när andra visar att de bryr sig? Vårt fokus under denna enhet är följande:

- Vikten av egenvård
- Att hitta tacksamhet från dag till dag
- Att uttrycka empati

## Enhetslektioner

Huvudlektionens titel	Veckomål	Huvudsakliga lektionsmaterial	Mini lektioner
<b>Lektion 1</b> 20 frågor	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utforska hur de för närvarande visar egenvård på både fysiskt och mentalt sätt.</li> <li>Skapa ett personligt mål för att öka egenvården som en del av deras dagliga rutin</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Summer (eller annat signalobjekt) för varje grupp <input type="checkbox"/> Pennor <input type="checkbox"/> Registerkort	<u>Liten grupp-</u> Hemma kontra skola  <u>Partners-</u> Förbättra egenvård  <u>Enskild-</u> Egenvårdsundersökning  <u>Teknikfokus-</u> Digital Time Tracker
<b>Lektion 2</b> Skolans tacksamhet	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utforska hur de för närvarande visar tacksamhet för vad de har och de runt omkring dem.</li> <li>Utöka sin förmåga att ge oönskad tacksamhet under hela dagen.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Stort slaktpapper <input type="checkbox"/> Grundläggande konststillbehörlandet <input type="checkbox"/> Tejp	<u>Liten grupp-</u> Tacksamhet för  <u>Partners-</u> Tackkort  <u>Enskild-</u> Sträcker ut din tacksamhet  <u>Teknikfokus-</u> Teknisk hjälp
<b>Lektion 3</b> I mitt ställe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utforska skillnaden mellan sympati och empati.</li> <li>Utveckla en förståelse för empati som den gäller dem personligen.</li> <li>Öva empati i en mängd olika scenarier under deras dagliga rutin.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Inget material är krävs för denna lektion	<u>Liten grupp-</u> Rollspel  <u>Partners-</u> Vanliga strider  <u>Enskild-</u> Lyssna!  <u>Teknikfokus-</u> Empati och teknikanvändning
<b>Lektion 4</b> Empati + Medkänsla	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utforska behovet av ett kombinerat förhållningssätt av både medkänsla och empati när du hjälper andra.</li> <li>Undersök vanliga antaganden när du analyserar situationer med enbart ytnivåmetoder.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Projektor för bilder <input type="checkbox"/> Bilder (se lektion)	<u>Liten grupp-</u> Compassion Analysis  <u>Partners-</u> Compassion Haiku  <u>Enskild-</u> Dela medkänsla  <u>Teknikfokus-</u> Filmanalys

## Enhetsprojekt

Projekt Titel	Projekt Överblick	Material som krävs
Att bry sig om mig	Klassen kommer att fokusera på egenvård och den inverkan det har på våra liv. Eleverna kommer att spåra sömn-, humör- och produktivitetsnivåer för att se hur egenvård påverkar dem på lång sikt.	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Spårningsformulär (ett för varje elev)</li><li><input type="checkbox"/> Tomt millimeterpapper</li><li><input type="checkbox"/> Linjaler</li><li><input type="checkbox"/> Gröna, blå och röda färgpennor</li><li><input type="checkbox"/> Dator</li><li><input type="checkbox"/> Programvara för att skapa åhörarkopior (valfritt, eftersom detta kan göras genom grundläggande konst om det behövs)</li><li><input type="checkbox"/> Grundläggande konsttillbehör</li></ul>