

Omsorgsdag 3 • Personlig anknytning

RAK Definition: Att bry sig är att känna och visa omtanke om andra.

I den här lektionen kommer eleverna att utforska tacksamhet som ett sätt att både öka lyckan och deras förmåga att bry sig.

Veckomål

Eleverna kommer att:

- ☐ Skapa en personlig definition av omsorg både på en individuell och interpersonell nivå.
- ☐ Undersök deras samhälle genom en lins av omtanke.

Resurser / Material

- ☐ VIDEO: [Ett experiment i tacksamhet](#) (6:39)

Reflektera / bedöma

Leveranser:

- ☐ Dagliga deltagandepoäng
- ☐ **Omtänksam journalanteckning:** Vad är några saker du kan göra varje dag för att vara mer tacksam?

Dela med sig

Diskussionsstartare:

- En stor del av att bry sig är *tacksamhet*. Vad betyder tacksamhet?
- Vad är några saker du är tacksam för?
- Vad är några saker du tar för givet som andra som är mindre lyckligt lottade skulle vara tacksamma för?



Inspirera

Do:

- ☐ På en skala från 1-10 (10 är högst), betygsätt din nivå av lycka just nu.
- ☐ Tänk sedan på en person du är tacksam för.
- ☐ Skriv ett kort brev till den personen och tack för allt som får dig att känna dig tacksam eller vad du gillar/uppskattar med dem. Ge eleverna 5-10 minuter att göra detta.



Bemyndiga

Kolla på: [Ett experiment i tacksamhet](#)

Do:

- Om de är bekväma, låt eleverna slutföra experimentet som beskrivs i videon genom att ringa personen de skrev om och läsa deras brev (följ skolans mobiltelefonpolicy).
- Om de inte är bekväma eller inte kan ringa, be eleverna ge/posta sitt brev till personen de skrev om.
- Be eleverna betygsätta sin lycka efter att de delat detta brev med sin målgrupp.

