

感恩寻宝游戏

本课程向学生介绍感恩的概念，让他们有机会了解感恩对他们的日常生活意味着什么。这项活动的目标是让学生意识到他们正在（或者也许应该）感激的小事，并且感激不必是一个宏伟的姿态；即使是平凡的事情，我们也可以心存感激。

关爱子概念
同情，感谢，赫尔丰富、善良

课程时间
45分钟

所需材料
□ 寻宝活动讲义(附)

标准地图
本课程符合 CASEL 能力、国家健康教育标准和共同核心州标准。请参阅标准地图了解更多信息。



由案件指定
作为推荐计划
用于社交和情感学习。
详情请参阅最后一页。

课程目标

学生将：

- 定义感恩。
- 认识到他们感激的各种事情。
- 对那些乐于助人的人表示感谢。

教师联系/自我照顾

乐于助人。仅这个词就能在脑海中浮现出积极和消极的形象。你是那种凡事都帮忙的人吗？或者你是一个因为似乎找不到时间而避免提供帮助的人？在提供帮助方面找到平衡对于这个职业的自我保护至关重要。

与你的团队、你的学校，甚至你自己的家人建立并保持明确的界限，将帮助你更好地安排你的时间，从而使你可以减少你所提供的帮助，或者找到时间来实际参与更多的事情场合。乐于助人是一种很好的性格特征，但对老师来说，人们常常对它抱有过高的期望。纳税时请大声说出来。

没有人喜欢脾气暴躁的帮手！需要关于如何说不的想法吗？

查看此资源：<http://teacherhabits.com/effective-way-teachers-say-no/>

给不同学习者的建议

- 为有听力的学生打开视频的隐藏式字幕局限性。
- 如果学生不方便写下自己的想法，讲义上留有空间供他们画出自己的想法。
- 牢记学生的社会经济背景；贫困学生可能很难思考每天值得感恩的事情，因此在必要时引导讨论，以确保所有学生的贡献得到重视并得到尊重受影响的
- 牢记学生的身体限制；例如，如果有坐轮椅的学生无法行走，对可以行走和跑步的双腿表示感谢可能是我的做法不敏感。请参阅下面的注释。



分享

5-7分钟

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- 问学生他们认为感恩这个词意味着什么。在白板上写下关键词的定义或在智能白板上写下项目。
- 告诉学生你将根据你写下的关键词写出感恩的定义。定义如下:感恩的意思是:(感激, 高兴的, 感激, 为你所拥有的感到高兴) 。
 - 选择大约三个可以合并到定义中的关键元素。保持简单, 以便学生能够记住。
 - 将感恩与态度联系起来:感恩=积极的态度。

我在本课中, 我们将更多地了解感恩和我们感激的各种事情, 尤其是我们没有意识到我们感激的小事情。有时我们称这为“理所当然”。我们只是假设我们需要和喜爱的所有东西永远都可以提供给我们, 所以我们不再认为它们是特别的。但是, 实际上, 我们每天拥有和享受的大多数东西都是特别的, 如果它们消失了, 我们会想念它们!

有哪些事情如果现在消失了, 你会想念它们或感到悲伤?

请学生反应。

将感恩与关怀联系起来:通常, 我们欣赏的人和事都是以某种方式帮助照顾我们和我们的需求的人和事。



启发

5-7分钟

在 YouTube 上观看 Kid President 的 25 个感恩的理由 [3:46]
<https://www.youtube.com/watch?v=yA5Qpt1JRE4>

这是一个孩子们喜欢的有趣视频;《小总统》很好地挑选出了他所感激的常见、愚蠢的事情。它会让你的学生思考他们也可以感激的日常事物。

如果您无法使用智能板、互联网或以其他方式来播放视频, 您可以使用以下日常物品列表来让学生思考(或使用上面回答中的学生示例):

- 学校的饮水机可以让我们随时喝到干净的水。
- 睡眠(我们的大脑需要重新启动的机会! 你能想象如果你从不睡觉吗? !)
- 牙齿(不然我们怎么吃?)
- 手指(如果没有手指, 生活会有何不同?)
- 颜色
- 巴士司机
- 银器
- 最喜欢的食物
- 周末!

在列出我们所感激的身体特征时, 请注意有身体限制、残疾或差异的学生。(例如, 他们坐在轮椅上, 因此鞋子可能不那么重要;或者如果有学生的手有身体畸形, 那么手指可能不适合列出。)这并不是劝阻其他没有这些限制的学生不会对自己的能力心怀感激, 但对所有学习者保持敏感很重要。



赋能

10-15日 分钟

这项活动的目标是让学生意识到他们正在(或者也许应该)感激的小事情。

这是 Kid President 列出的一份有趣的清单, 不是吗? 我们将继续感恩寻宝游戏今天。使用随附的讲义记录您在学校(或在家里, 如果这是在一天结束时完成的)

RANDOM ACTS OF KINDNESS
 FOUNDATION®

感激的小事情。当您看到或经历过让您感激的事情时，请在该项目上划掉，然后写下您感激的事情或快速画出它。在（闭幕或上午）会议上，我们将分享我们的寻宝游戏发现！



反映

5分钟

感恩听起来很像我们在上一个单元中学习的内容：尊重和仁慈。您是否知道，当您感到感激或感恩时，您会更快乐？科学家表明，认识到我们何时感到感恩会触发我们的大脑感到快乐。科学表明，当我们为他人做善事让他们快乐时，当我们关心他们时，我们也会快乐。这些想法都是相互关联的！这不是很酷吗？你是否注意到，当你留意那些值得感恩的事情时，你今天是否感到更快乐？如果我们花时间真正欣赏我们拥有或经历的所有事物会怎么样？当别人乐于助人、友善时，我们如何表达感激之情？



由案件指定
作为社交和情感学习的推荐
项目。

学术、社交和情感学习协作组织（卡塞尔）自 2003 年以来一直在审查基于证据的 SEL 计划。Kindness in the Classroom® 符合 CASEL 的 SElect 计划，并包含在 CASEL 有效社交和情感学习计划指南。

Kindness in the Classroom® 达到或超过了 CASEL 高质量 SEL 编程的所有标准。Kindness in the Classroom® 获得了 CASEL 高质量 SEL 编程的最高称号。

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

感激 = 积极的态度！

有哪些事情是你今天注意到但你甚至没有意识到自己很感激的？

今天请留意以下内容！

注意当你想到你感激的事情时你的感受。

一些让你感激的小事：	您感激的一件大事：	一个让你感激的人：	您感激的房间：	你是一条规则 感谢：
一种让你感激的气味：	您感激的学校用品：	您感激的食物：	您感激的动物：	您感激的学校科目：
您感激的一件衣服：	您在学校要感谢的人：	您感激的一个特殊地方 ：	一位让您感激的朋友：	家里一个人 你很感激：