

# 关怀

本周我们的重点是感恩, 即感恩并欣赏你所拥有的和周围的人。该课程将探讨与个人生活相关的感恩, 重点关注积极性和善良作为增强关怀和感恩的工具。

从整个课堂课程开始本单元, 然后目标是在一周内与学生一起完成至少两门迷你课程。每节迷你课程都旨在以新颖且引人入胜的方式呈现主课的元素。

## 主要课程

全班课  
30分钟



### 感恩的一餐

全班将参加以正式方式呈现的简单小吃, 以强调我们必须感恩。学生将讨论所有为他们的零食做出贡献的人, 然后以书面形式表达个人的谢意。(有关课程详细信息, 请参阅第 2 页。)

## 迷你课程

适合小团体  
15分钟



### 表达感激之情

将班级分成 4-6 人一组。分配 1-2 组集体讨论如何向以下人员表示感谢: 同伴/朋友、父母/家庭成员以及社区贡献者(警察、图书管理员等)。让每个小组分享 3-5 种不同的方式来表达对指定人员的感激之情。

对于合作伙伴  
15分钟



### 感谢会

将计时器设置为 2 分钟。将班级分成两人一组。每个人将在 2 分钟的会议中轮流向对方表达尽可能多的“感谢”。重置计时器并与其他伙伴重复。让每一对分享他们最喜欢的感激之情。

对于个人  
15分钟



### 我很感激...

生活中你有哪些感恩的事? 列出您日常生活中值得感激的 10 件事。如果时间允许的话添加插图。让每个人与全班分享他们最不寻常的感激之情。

以技术为中心  
15分钟



### 基于媒体的感恩

将班级分成 4-6 人一组。让每个小组集思广益, 讨论本周使用技术向他人表达感激之情的 3 种方法。每个人都会选择一种方法, 并在表达谢意后报告他们收到的回应。

# 感恩的一餐

全班将参加以正式方式呈现的简单小吃，以强调我们必须感恩。学生将讨论所有为他们的零食做出贡献的人，然后以书面形式表达个人的谢意。

课程时间  
30分钟

所需材料

- ☐ 根据过敏需要提供松饼或其他个人零食
- ☐ 餐巾纸
- ☐ 清洁物品（喷雾剂、湿巾等）
- ☐ 索引卡
- ☐ 钢笔/铅笔

标准地图

本课程符合 CASEL 能力、国家健康教育标准、国际教育技术协会标准(如果适用)以及共同核心州标准。请参阅[标准地图](#)了解更多信息。

## 课程目标

学生将：

- 探索他们目前如何对自己所拥有的和周围的人表达感激之情。
- 扩张他们的主动表达感激之情的能力。

## 教师联系/自我照顾

科学表明，感恩可以提高我们的精神集中度，减轻我们的压力，并改善我们的自尊与他人的关系。但拥有“感恩的态度”说起来容易做起来难。本周，当您向学生传授感恩的好处时，请记住自己也要表达感激之情。你们班现在进展顺利吗？您的个人生活进展顺利吗？有哪些你通常认为理所当然的小事，实际上，如果它们消失了，会产生巨大的影响？对他们心存感激。将这一点付诸实践，每天早上在开始上学之前写下至少五件让你感激的事情。将这些内容张贴在您可以全天反思以及学生可以看到的（如果您愿意分享您的清单）。让学生看到你练习感恩会让他们更容易自己做到这一点。



## 分享

3-5分钟

上周我们探讨了如何照顾自己的身体和精神。本周我们的重点转移到感谢他人对我们的关心。对于本单元，我们的理解将基于以下感恩的定义：“感谢并欣赏你所拥有的和周围的人。”  
让我们探讨一下感恩对我们每个人意味着什么。感恩对你来说意味着什么？（邀请学生回答。）



## 启发

3-5 分钟

每个人体验和定义感恩的方式都略有不同。回想一下您非常感激某人为您所做事情的时候。转向你的邻居并分享你的答案。

鼓励志愿者与班级分享他们的经验。



## 赋能

15-20 分钟

说明全班同学现在将参加一顿简短的“进餐”，以提醒我们每顿饭的所有工作。

要求志愿者：

- 向每位学生和老师分发餐巾。

- 把零食递出去。

指示全班等待，直到每个人都收到零食（包括志愿者）在吃之前。

当全班同学吃饭时，引导他们进行以下对话：

这种零食可能来自哪里？（自制、商店购买等）

成分从哪里来？

这零食是怎么到学校的？

今天谁好心给你做点心？

提供所有答案后，请解释上面列出的每个人都参与了这段时期为您提供美味健康的零食。这些人中的每一个人都会从您表达的感激之情中受益！

我们该如何向他们表达感激之情呢？（让全班讨论不同的想法，以向在场的人和他們不认识的人表示感谢。）



## 反映

5-7分钟

为每个学生提供一张索引卡。让他们写一封感谢信，感谢今天为他们做了好事的人。如果需要，请提供提示：“我很感激\_\_\_\_，因为……”

在索引卡的空白面上，让每个学生用一个简单的插图来表达他们的感激之情，以补充他们的书面笔记。

在课程结束时收集索引卡作为退出门票。保存这些卡片并在一周内匿名读出它们，以鼓励感激之情，这是对帮助和善良的自然反应。如果时间允许，请志愿者每天额外表达谢意。