

Fürsorglich

Diese Woche konzentrieren wir uns auf Dankbarkeit, das bedeutet, dankbar zu sein und das zu schätzen, was man hat und die Menschen um einen herum. Der Kurs befasst sich mit Dankbarkeit in Bezug auf ihr persönliches Leben und konzentriert sich dabei auf Positivität und Freundlichkeit als Mittel zur Steigerung der Fürsorge und Dankbarkeit.

Beginnen Sie die Einheit mit der gesamten Unterrichtsstunde und versuchen Sie dann, im Laufe der Woche mindestens zwei der Mini-Lektionen mit Ihren Schülern zu absolvieren. Jede Minilektion ist darauf ausgelegt, Elemente der Hauptlektion auf neue und ansprechende Weise zu präsentieren.

Hauptlektion

**Ganze
Klassenstunde**
30 Minuten



Eine Mahlzeit der Dankbarkeit

Die Klasse nimmt an einem einfachen Snack teil, der auf formelle Weise präsentiert wird, um zu betonen, wie viel wir dankbar sein müssen. Die Schüler besprechen alle Personen, die zu ihrem Snack beigetragen haben, und betonen anschließend schriftlich ihre persönliche Dankbarkeit.
(Einzelheiten zu den Lektionen finden Sie auf Seite 2.)

Mini-Lektionen

Für kleine Gruppen
15 Minuten



Dankbarkeit zeigen

Teilen Sie die Klasse in Gruppen von 4 bis 6 Personen auf. Beauftragen Sie 1-2 Gruppen mit der Brainstorming-Methode, wie Sie den folgenden Personen Dankbarkeit zeigen können: Gleichaltrige/Freunde, Eltern/Familienmitglieder und Mitwirkende in der Gemeinschaft (Polizei, Bibliothekar usw.). Erlauben Sie jeder Gruppe, 3–5 verschiedene Möglichkeiten vorzustellen, wie sie ihrer zugewiesenen Person Dankbarkeit zeigen kann.

Für Partner
15 Minuten



Dankbarkeitssitzung

Stellen Sie einen Timer auf 2 Minuten. Teilen Sie die Klasse in Paare auf. Während der zweiminütigen Sitzung wird sich jede Person abwechseln und der anderen Person so viele Danksagungen wie möglich aussprechen. Setzen Sie den Timer zurück und wiederholen Sie den Vorgang mit dem anderen Partner. Lassen Sie jedes Paar seine liebste Dankbarkeit teilen.

Für Einzelpersonen
15 Minuten



Ich bin dankbar für...

Wofür bist du in deinem Leben dankbar? Erstellen Sie eine Liste mit 10 Dingen, für die Sie in Ihrem Alltag dankbar sind. Fügen Sie Illustrationen hinzu, wenn es die Zeit erlaubt. Lassen Sie jede Person der Klasse ihre ungewöhnlichste Dankbarkeit mitteilen.

Technologieorientiert

t

15 Minuten



Medienbasierte Dankbarkeit

Teilen Sie die Klasse in Gruppen von 4 bis 6 Personen auf. Lassen Sie jede Gruppe über drei Möglichkeiten nachdenken, wie sie diese Woche mithilfe von Technologie anderen Dankbarkeit zeigen können. Jede Person wählt eine Methode und berichtet über die erhaltene Antwort, nachdem sie sich bedankt hat.

Eine Mahlzeit der Dankbarkeit

Die Klasse nimmt an einem einfachen Snack teil, der auf formelle Weise präsentiert wird, um zu betonen, wie viel wir dankbar sein müssen. Die Schüler besprechen alle Personen, die zu ihrem Snack beigetragen haben, und betonen anschließend schriftlich ihre persönliche Dankbarkeit.

Zeitraumen der Unterrichtsstunde
30 Minuten

Benötigtes Material

- ☐ Muffins oder andere individuelle Snacks für den Unterricht, je nach Allergiebedarf
- ☐ Servietten
- ☐ Gegenstände reinigen (Spray, Tücher usw.)
- ☐ Karteikarten
- ☐ Stifte/Bleistifte

Standards-Karte

Diese Lektion richtet sich nach den CASEL-Kompetenzen, den National Health Education Standards, den Standards der International Society for Technology in Education (sofern zutreffend) und den Common Core State Standards. Bitte wende dich an die Standards-Karte für mehr Informationen.

Unterrichtsziel

Die Schüler werden:

- Entdecken Sie, wie sie derzeit Dankbarkeit für das zeigen, was sie haben, und für die Menschen um sie herum.
- Expandieren ihre Fähigkeit, unaufgefordert Dankbarkeit zu zeigen.

Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

Die Wissenschaft zeigt, dass Dankbarkeit unsere geistige Konzentration verbessern, unseren Stress reduzieren und unser Selbstwertgefühl und unsere Beziehungen zu anderen verbessern kann. Aber eine „Haltung der Dankbarkeit“ zu haben, ist leichter gesagt als getan. Wenn Sie den Schülern diese Woche die Vorteile der Dankbarkeit näherbringen, denken Sie daran, sich selbst auf Dankbarkeit einzulassen. Was läuft in Ihrer Klasse gerade gut? Was läuft in Ihrem Privatleben gut? Was sind die kleinen, alltäglichen Dinge, die Sie normalerweise für selbstverständlich halten und die in Wirklichkeit eine große Wirkung hätten, wenn sie weg wären? Sei dankbar für sie. Setzen Sie dies in die Praxis um, indem Sie jeden Morgen vor Beginn Ihres Schultages mindestens fünf Dinge aufschreiben, für die Sie dankbar sind. Veröffentlichen Sie diese dort, wo Sie den ganzen Tag über darüber nachdenken können und wo die Schüler sie sehen können (sofern Sie Ihre Liste gerne teilen möchten). Wenn die Schüler sehen, wie Sie Dankbarkeit üben, wird es ihnen leichter fallen, dies selbst zu tun.



Aktie

3-5 Minuten

Letzte Woche haben wir untersucht, wie wir sowohl körperlich als auch geistig für uns selbst sorgen. Diese Woche verlagert sich unser Fokus auf die Dankbarkeit dafür, wie andere sich um uns kümmern. In dieser Einheit stützen wir unser Verständnis auf die folgende Definition von Dankbarkeit: „Dankbar sein für das, was man hat, und die Menschen um einen herum wertschätzen.“ Lassen Sie uns erkunden, was Dankbarkeit für jeden von uns bedeutet. Was bedeutet Dankbarkeit für Sie? (Bitten Sie die Schüler um Antworten.)



Inspirieren

3-5 Protokoll

Jeder erlebt und definiert Dankbarkeit auf eine etwas andere Art und Weise. Denken Sie an eine Zeit zurück, in der Sie sehr dankbar für etwas waren, das jemand für Sie getan hat. Wenden Sie sich an Ihren Nachbarn und teilen Sie ihm Ihre Antwort mit.

Ermutigen Sie Freiwillige, ihre Erfahrungen mit der Klasse zu teilen.



Ermächtigen

15-20 Protokoll

Erklären Sie, dass die Klasse nun an einer kurzen „Mahlzeit“ teilnehmen wird, um uns an die ganze Arbeit zu erinnern, die in jeder Mahlzeit steckt, die wir zu uns nehmen.

Bitten Sie um Freiwillige, um:

- Verteilen Sie Servietten an jeden Schüler und Lehrer.
- Verteilen Sie den Snack.

Weisen Sie die Klasse an, zu warten, bis jeder seinen Snack erhalten hat (einschließlich Freiwilliger) vor dem Verzehr.

Führen Sie die Klasse beim Essen durch das folgende Gespräch:

Woher könnte dieser Snack kommen? (selbstgemacht, im Laden gekauft usw.)

Woher kamen die Zutaten?

Wie kam dieser Snack zur Schule?

Wer war heute so freundlich, Ihnen den Snack zu servieren?

Nachdem Sie alle Antworten gegeben haben, erklären Sie, dass jede der oben aufgeführten Personen in dieser Zeit dazu beigetragen hat, Ihnen einen köstlichen und gesunden Snack zu bieten. Jeder dieser Menschen würde von Ihrer ausdrücklichen Dankbarkeit profitieren!

Wie könnten wir ihnen gegenüber Dankbarkeit zeigen? (Lassen Sie die Klasse verschiedene Ideen besprechen, wie man sowohl den Anwesenden als auch denen, die sie nicht persönlich kennen, Dankbarkeit zeigen kann.)



Reflektieren

5-7 Minuten

Geben Sie jedem Schüler eine Karteikarte. Lassen Sie sie eine Dankbarkeit für eine Person schreiben, die heute etwas Gutes für sie getan hat. Geben Sie bei Bedarf die Aufforderung ein: „Ich bin dankbar für _____, weil....“

Lassen Sie jeden Schüler auf der leeren Seite der Karteikarte seine Dankbarkeit mit einer einfachen Illustration veranschaulichen, die seine schriftliche Notiz ergänzt.

Sammeln Sie die Karteikarten am Ende Ihrer Unterrichtszeit als Ausgangsticket ein. Bewahren Sie die Karten auf und lesen Sie sie im Laufe der Woche anonym vor, um Dankbarkeit als natürliche Reaktion auf Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit zu fördern. Wenn es die Zeit erlaubt, bitten Sie Freiwillige, jeden Tag zusätzlich zu danken.

