

# Fürsorglich

Diese Woche konzentrieren wir uns auf Dankbarkeit, Sein dankbar und wertschätzend für das, was du hast und die Menschen um dich 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



### Einfache Dankbarkeit

Die Klasse wird an einer einfachen Dankbarkeitsaktivität teilnehmen, die darauf abzielt, jemand anderem in der Klasse dafür zu danken, dass er einfach er selbst ist.

*(Einzelheiten zu den Lektionen finden Sie auf Seite 2.)*

---

## Mini-Lektionen

**Für kleine Gruppen**  
15 Minuten



### Dankbarkeits-Rollenspiele

Wie ZEIGT man Dankbarkeit? Teilen Sie sich in kleine Gruppen auf und erstellen Sie einen einfachen Sketch, um ein Beispiel dafür zu veranschaulichen, wie Sie diese Woche Dankbarkeit gezeigt haben.

**Für Partner**  
15 Minuten



### Dankbarkeitssitzung

Erstellen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner eine Dankeskarte für einen Erwachsenen in Ihrer Schule. Stellen Sie sicher, dass Ihre Erklärung personalisiert ist und den Stolz auf die Arbeit zum Ausdruck bringt, damit Ihre Dankbarkeit wirklich zum Ausdruck kommt. Vereinbaren Sie einen Termin für die Zustellung Ihrer Karte, entweder persönlich oder anonym.

**Für Einzelpersonen**  
15 Minuten



### Dankbarkeits-Comic

Verwenden Sie die untenstehende Vorlage (oder eine online verfügbare Vorlage wie diese), <https://www.storyboardthat.com/storyboard-creator>, Erstellen Sie einen Comic, der eine Zeit zeigt, in der Sie jemandem in Ihrem Privatleben Ihre Dankbarkeit ausdrücken konnten. Wie konnten Sie Dankbarkeit zeigen? Wenn Sie noch keine Gelegenheit dazu hatten, lassen Sie Ihren Comic zeigen, was Sie tun KÖNNEN, wenn Sie das nächste Mal die Gelegenheit haben, sich zu bedanken.

## Technologieorientier

t

15 Minuten



### Technologie für den Sieg!

Erstellen Sie als große Gruppe ein T-Diagramm, bei dem auf der einen Seite die Bereiche aufgeführt sind, für die wir innerhalb der Technologie am dankbarsten sind, und auf der anderen Seite erläutert wird, WIE sie Ihnen hilft. Das Ziel besteht darin, 3–5 Danksagungen aufzulisten. Stellen Sie sicher, dass Ihre Dankbarkeit in der Klasse vereinbart wird!

# Einfache Dankbarkeit

Die Klasse wird an einer einfachen Dankbarkeitsaktivität teilnehmen, die darauf abzielt, jemand anderem in der Klasse dafür zu danken, dass er einfach er selbst ist.

**Zeitraumen der Unterrichtsstunde**  
30 Minuten

## Benötigtes Material

- ☐ Karteikarten
- ☐ 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 zeigen was sie haben und die Menschen um sie herum.
- Erweitern Sie ihre Fähigkeit, unaufgefordert Dankbarkeit zu zeigen.

## Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

Die Wissenschaft zeigt, dass Dankbarkeit unsere geistige Konzentration verbessern, unseren Stress reduzieren und unser Selbstwertgefühl verbessern kann Beziehungen mit anderen. 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, fällt es ihnen leichter, dies selbst zu tun.



## Akte

3-5 Protokoll

Dankbarkeit ist einfach, wenn jemand etwas Offensichtliches oder Großes tut, das Ihnen ungemein weiterhilft. Denken Sie an eine Zeit zurück, in der Sie sehr dankbar waren für etwas, das jemand für Sie getan hat und das Ihnen wirklich geholfen hat. (Erlauben Sie mehreren Freiwilligen, ihre Antworten zu teilen.)



## Inspirieren

4-6 Protokoll

Letzte Woche haben wir die Notwendigkeit untersucht, sowohl geistig als auch körperlich für uns selbst zu sorgen, und welche Konsequenzen es hat, wenn wir dies nicht tun. Diese Woche verlagert sich unser Fokus auf die Dankbarkeit für andere. In dieser Einheit basieren wir unser Verständnis auf der Definition, dass Dankbarkeit bedeutet: „Dankbar sein für das, was man hat und die Menschen um einen herum wertschätzen.“ Oftmals haben

wir vergessen um den Menschen um uns herum Dankbarkeit dafür zu zeigen, dass sie einfach sie selbst sind und eine positive Wirkung auf Sie haben, ohne es überhaupt zu versuchen!

Die großen Gesten sind großartig und lassen sich viel leichter erkennen und anderen dafür danken. Während wir jedoch unsere Fähigkeit, anderen gegenüber Dankbarkeit und Freundlichkeit zu zeigen, weiterentwickeln und reifen, müssen wir uns bewusst darum bemühen, dieses Konzept in unser alltägliches Denken zu verankern.

Halten Sie inne und denken Sie an jemanden zurück, der Sie heute positiv beeinflusst hat, indem er einfach er selbst war. Vielleicht lag es an ihrer freundlichen Begrüßung heute Morgen oder an der Tatsache, dass sie die Tür offen gehalten haben, als Sie in die Klasse gingen. Haben Sie diese Person zur Kenntnis genommen? Haben Sie sich die Mühe gemacht, ihnen auf irgendeine Weise Dankbarkeit zu zeigen?

Es ist diese Art des bewussten Denkens, die Ihre Lebenseinstellung wirklich verändern kann: von einer Einstellung, die darauf abzielt, „jeden Tag zu überstehen“, hin zu einer Einstellung, die positiv und dankbar ist.

Es hängt alles davon ab, wonach Sie suchen!

Es ist deine Entscheidung.



## Ermächtigen

15 Minuten

Erklären Sie, dass die Klasse nun den Akt der bewussten Dankbarkeit innerhalb unserer Klasse üben wird. Jede Person in der Klasse, einschließlich des Lehrers, wählt nach dem Zufallsprinzip eine Person aus der Klasse aus und schreibt eine Dankeserklärung für sie.

Richtlinien:

- Lassen Sie jede Person zufällig eine andere Person in der Klasse auswählen, indem sie Eis am Stiel mit einem darauf geschriebenen Namen (oder eine andere zufällige Option) verwendet, sodass alle ausgewählt werden und keine Duplikate oder „Favoriten“ ausgewählt werden.
- Geben Sie jeder Person eine Karteikarte. Schreiben Sie die Person, die sie ausgewählt haben, auf die leere Seite und die Dankeserklärung auf die linierte Seite. Am Ende der Dankeserklärung können sie ihren eigenen Namen unterschreiben oder ihn anonym halten.
- Jede Aussage muss mit dem folgenden Satzanfang beginnen: „Ich bin dankbar für \_\_\_\_\_.“
- Jede Dankesbekundung muss speziell auf die ausgewählte Person zugeschnitten sein. Beispiel: „Ich bin dankbar, dass du deine Stifte immer mit mir teilst!“ aber nicht: „Ich bin dankbar für deinen Mantel!“
- Lesen Sie jede Dankbarkeit als Ausreiseticket vor.



## Reflektieren

5-7 Minuten

Bewahren Sie die Karten auf und verteilen Sie sie an jeden Empfänger zur Aufbewahrung. Besprechen Sie in der Klasse, wie es sich anfühlt, Dankbarkeit dafür zu erhalten, dass man einfach DU ist. Wie können Sie diese

Dankbarkeitskette fortsetzen und Freundlichkeit und Dankbarkeit an jemand anderen weitergeben, nachdem Sie heute den Unterricht verlassen haben?

Comic-Vorlagen


---
