

Fürsorglich

Diese Woche konzentrieren wir uns auf Dankbarkeit, was Sein ist 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



Dankbarkeit der Schule

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

Mini-Lektionen

Für kleine Gruppen
15 Minuten



Dankbarkeit für das Land

Teilen Sie die Klasse in Gruppen von 6 bis 8 Personen auf und lassen Sie jede Gruppe darüber diskutieren, warum sie für ihr Land dankbar sind. Machen Sie sich bewusst, dass es je nach aktuellem Klima schwierig sein kann, sich etwas einfallen zu lassen, aber manchmal ist es wichtig, kreativ zu sein und mit unserer Dankbarkeit unseren freundlichen Fokus aufrechtzuerhalten, auch wenn andere es nicht sind!

Für Partner
15 Minuten



Dankeskarten

Teilen Sie die Klasse in zufällige Partner auf. Lassen Sie jedes Paar einen Dankesbrief an einen Erwachsenen in der Schule schreiben, für den es am meisten dankbar ist. Ermutigen Sie sie, ihre Dankbarkeit konkret auszudrücken!

Für Einzelpersonen
15 Minuten



Dehnen Sie Ihre Dankbarkeit aus

Tagebuch: Wie drücken Sie Ihre Dankbarkeit gegenüber den Menschen aus, mit denen Sie zusammenleben? Identifizieren Sie die Person, mit der Sie am meisten zu kämpfen haben, und überlegen Sie sich drei verschiedene Möglichkeiten, wie Sie ihr diese Woche Dankbarkeit zeigen können.

Technologieorientiert
15 Minuten



Technologische Hilfe

Wie hilft Ihnen Technologie bei Ihren Schularbeiten? Teilen Sie 1-2 Danksagungen zu diesem Thema mit einem Partner. Wenn es die Zeit erlaubt, besprechen Sie Ihre Antworten mit der gesamten Klasse.

Dankbarkeit der Schule

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 wird sich mit Dankbarkeit in Bezug auf ihr persönliches Leben befassen und sich dabei auf Positivität und Freundlichkeit als Instrumente zur Steigerung der Fürsorge konzentrieren und Dankbarkeit.

Zeitraumen der Unterrichtsstunde
30 Minuten

Benötigtes Material

- ☐ Großes Metzgerpapier
- ☐ Grundlegende Künstlerbedarfsartikel
- ☐ Band

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.
- Erweitern Sie ihre Fähigkeit, den ganzen Tag über 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, wird es ihnen leichter fallen, dies selbst zu tun.



Aktie

2-3 Protokoll

Denken Sie an unser Thema Selbstfürsorge zurück. Wie konnten Sie Ihre Selbstfürsorge zu Hause verbessern? Bitten Sie die Schüler um Antworten.



Inspirieren

3-5 Minuten

Letzte Woche haben wir die Notwendigkeit untersucht, durch positive Selbstgespräche für uns selbst zu sorgen, und die Konsequenzen, wenn wir dies nicht tun. Diese Woche verlagert sich unser Fokus auf die Dankbarkeit für andere und für das, was wir haben. 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.“ Oft vergessen wir, Dankbarkeit für das zu zeigen, was wir haben und was uns gegeben wird, weil wir diese Dinge und Orte einfach nur erwarten.

Dankbarkeit ist einfach, wenn Sie etwas Offensichtliches oder Großes erhalten, das Ihnen Freude bereitet oder Ihnen ungemein hilft. Das kann eine Überraschung von jemandem sein, den Sie lieben, oder etwas Neues und Hilfreiches von Ihrem Lehrer, das Ihren Schulalltag weniger kompliziert macht. Denken Sie an eine Zeit zurück, in der Sie sehr dankbar für etwas waren, das Sie geschenkt bekommen haben oder das Ihnen in einer schwierigen Zeit wirklich geholfen hat. (Bitten Sie die Schüler um Antworten.)

Die großen Geschenke sind großartig und es ist viel einfacher, sie zu erkennen und dafür dankbar zu sein. 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 all die Dinge und Orte zurück, die Sie heute haben und nutzen. Ihre Kleidung, Ihre Schulsachen, das Essen, das Sie haben, die Möglichkeit, zur Schule zu kommen usw. Nehmen Sie diese täglichen Geschenke mit einer Art Dankbarkeit entgegen? Offensichtlich können diese Dinge und Orte keine Dankbarkeit im herkömmlichen Sinne „empfangen“. Ihr Handeln und die Art und Weise, wie Sie damit umgehen, zeigen jedoch Ihre Dankbarkeit. Halten Sie Ihr Zimmer sauber und frei von altem Geschirr und schmutziger Wäsche? Helfen Sie durch Ihr Handeln, die Schule sauber zu halten? Sind Sie stolz darauf, wie Sie mit Ihrer Kleidung, Schulmaterialien usw. umgehen? All diese Handlungen zeigen Dankbarkeit für die alltäglichen Dinge und Orte in unserem Leben.

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 in Bezug auf unsere Schule üben wird, indem sie ein Schuldankbarkeitsbanner erstellt, das am Eingang der Schule aufgehängt wird. Es kann leicht sein, alle Defizite innerhalb unserer Schule zu bemerken. Vielleicht gibt es Dinge, die repariert werden müssen, oder die Wände sind nicht so „hübsch“ und dekoriert, wie wir denken, dass sie sein sollten. Heute konzentrieren wir uns auf alle positiven Aspekte unserer Schule. Viele, viele Teenager auf der ganzen Welt haben kein physisches Gebäude, in das sie zur Schule gehen können. Viele von ihnen haben nicht einmal die Möglichkeit, eine Ausbildung zu machen! Konzentrieren wir uns auf das, wofür wir an unserer Schule dankbar sind. Wenn wir als Schulleiter den Ton angeben, werden die Schüler der 6. und 7. Klasse diesem Beispiel folgen.

Richtlinien:

- Rollen Sie ein großes Stück Metzgerpapier aus, das groß genug ist, damit jeder Schüler einen Ort hat, an dem er seine Dankbarkeit aufschreiben/zeichnen kann. (Hinweis: Wenn dies nicht möglich ist, können Sie stattdessen Poster erstellen.)
- Jeder Schüler muss eine Dankbarkeit für die Schule aufschreiben und/oder zeichnen.
- Vor dem Hinzufügen zum Banner muss jeder Schüler seine Dankbarkeit bekannt geben. Alle dummen oder negativen Antworten werden nicht akzeptiert. Betonen Sie, wie wichtig es ist, dieses Projekt ernst zu nehmen, damit andere genauso stolz auf unsere Schule sein können wie wir.
- Bitten Sie die Schüler, einen Abschnitt des Banners zu finden.
- Geben Sie den Schülern 10 Minuten Zeit, um ihren Abschnitt fertigzustellen.
- Hängen Sie das Banner vor der Schule auf. Wenn es der Platz zulässt, laden Sie den Rest der Schule ein, das Banner als Zeichen der Dankbarkeit für ihre Schule zu ergänzen.



Reflektieren

5-7 Minuten

Dankbarkeit für die alltäglichen Menschen, Dinge und Orte in Ihrem Leben ist eine bewusste Entscheidung. Wenn Sie sich nicht auf das Gute konzentrieren, erkennen Sie möglicherweise nicht, wie viele positive Dinge es gibt, auftreten in deinem Leben. Entscheiden Sie sich heute dafür, nach dem Guten zu suchen. Fordern Sie sich selbst heraus, Dankbarkeit in Situationen zu finden, die routinemäßig oder langweilig erscheinen.

Wenn Sie den Unterricht verlassen, fragen Sie jeden Schüler: „Wofür sind Sie heute dankbar?“