



Sottoconcetti coperti: compassione, gratitudine, disponibilità, empatia, gentilezza

Le lezioni di gentilezza in classe insegnano le abilità di gentilezza attraverso una struttura passo dopo passo di Ispirare, Empower, Agire, Riflettere e Condividere. Ogni lezione inizia con il passaggio "condividi" per rafforzare l'apprendimento dalle lezioni precedenti. Il pezzo "atto" è intessuto nelle lezioni ma si svolge davvero nei progetti.

L'unità di cura è la nostra seconda unità di una serie di sei. L'unità di cura si concentra principalmente sull'aiutare gli studenti a prendersi cura di se stessi, degli altri e del loro ambiente di apprendimento. Lo faranno attraverso lezioni sulla compassione, l'empatia, la simpatia e la disponibilità.

Obiettivo Unità

Gli studenti:

- Definisci i termini chiave della gentilezza, tra cui gratitudine, cura e compassione.
- Identificare la connessione tra cura, gentilezza e disponibilità.
- Collega l'empatia e la simpatia alla compassione.
- Applica il pensiero della cura di sé alle loro vite.

Presentazione dello studente

Benvenuti all'Unità di cura! Nelle prossime settimane, costruiremo alcuni superpoteri attorno alla cura e alla gentilezza, il che significa che lavoreremo sodo per prenderci cura di noi stessi e degli altri! Nello specifico, vogliamo essere sicuri di essere grati per le cose che abbiamo; aiutiamo gli altri quando possiamo; e ci prendiamo cura di noi stessi, degli altri e delle nostre cose. Ci concentreremo su queste aree importanti:

- Prendersi cura di noi stessi, degli altri e della nostra classe!
- Essere grati per tutto ciò che abbiamo ogni giorno!
- Alla ricerca di modi per essere aiutanti!
- E mostrare gentilezza e compassione quando gli altri hanno bisogno, il che può essere semplice come invitare qualcuno di nuovo a unirsi al tuo gioco durante l'intervallo! La cura non è complicata!

Iniziamo con la nostra prima lezione!

Lezioni unitarie

Titolo della lezione	Obiettivi della lezione	Materiali richiesti
Lezione 1 Puzzle di parole con il mio nome	<ul style="list-style-type: none"> • Identificare le cose su se stessi che apprezzano. • Applicare il pensiero della cura di sé alle loro vite. • Presentare il proprio acrostico alla classe e praticare capacità di presentazione. 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ Pezzi di cartoncino o cartoncino, uno per studente. ☐ Matite colorate/pennarelli
Lezione 2 Gratitudine Caccia al tesoro	<ul style="list-style-type: none"> • Definisci gratitudine. • Riconoscere varie cose che sono grato per. 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ Dispensa per la caccia al tesoro (vedi lezione)
Lezione 3 Connessione di compassione: emozioni quotidiane Parte 1	<ul style="list-style-type: none"> • Applicare la loro comprensione dei sentimenti e delle emozioni e prevedere come potrebbero sentirsi gli altri in risposta a situazioni diverse. 	<ul style="list-style-type: none"> • Articoli interessanti da leggere per prepararsi alle domande relative alla scienza delle emozioni: https://www.verywell.com/quante-emozioni-ci-sono-2795179 https://www.verywell.com/understand-body-language-and-facial-expressions-4147228
Lezione 4 Connessione compassionevole: emozioni superpotenti parte 2	<ul style="list-style-type: none"> • Applicare la loro comprensione delle emozioni di base alla loro comprensione della compassione, dell'empatia e della simpatia e prevedere come potrebbero sentirsi gli altri in risposta a situazioni diverse. 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ Articoli interessanti da leggere per prepararsi a come la compassione e l'empatia siano emozioni che possono essere intensificate attraverso l'allenamento neurologico: http://www.parentingscience.com/teaching-empathy-tips.html ☐ Due in stile supereroe "Compassion Capes" (vedi lezione) ☐ Mascheratura o nastro adesivo per creare "percorsi" sul pavimento. Può usare lo stesso nastro per creare il "centro della compassione". ☐ Figure 1-3 *vedi l'idea dell'estensione nella lezione

Progetti Unità

titolo del progetto	Panoramica del progetto	Materiali richiesti
Progetto 1 Grazie per l'aiuto	Questo progetto è progettato per aiutare gli studenti a esprimere gratitudine agli aiutanti e riconoscere che molte persone aiutano senza aspettarsi nulla in cambio.	<ul style="list-style-type: none"> ☐ Modello di biglietto di ringraziamento (vedi lezione) ☐ Marcatori ☐ Lavagna bianco/nero
Progetto 2 Gratitudine Word Clouds	Questo progetto consentirà agli studenti di esercitare le capacità orali, di ascolto, di scrittura e tecnologiche, il tutto costruendo una presentazione visiva che trasmetta idee di	<ul style="list-style-type: none"> ☐ Spunto per l'intervista (facoltativo) ☐ Quaderno carta/matita ☐ Accesso al computer per utilizzare il generatore di word cloud

gratitudine e metta in evidenza le cose per cui molte persone sono grate, generando connessione con la più ampia comunità scolastica.

(consigliato: <http://www.abcya.com/wordclouds.htm>)

- ☐ Pannello dei poster
 - ☐ Marcatori
-