

Premuroso

Questa settimana ci concentriamo sulla gratitudine che è essere grati e apprezzare ciò che hai e coloro che ti circondano. La classe esplorerà la gratitudine in relazione alla loro vita personale, concentrandosi sulla positività e la gentilezza come strumenti per aumentare la cura e la gratitudine.

Inizia l'unità con l'intera lezione di classe e poi mira a completare almeno due delle mini lezioni con i tuoi studenti durante la settimana. Ogni mini lezione è progettata per presentare elementi della lezione principale in modi nuovi e coinvolgenti.

Lezione principale

Lezione di tutta la classe
30 minuti



Un pranzo di gratitudine

La classe parteciperà a una semplice merenda presentata in modo formale per sottolineare quanto dobbiamo essere grati. Gli studenti discuteranno di tutte le persone che hanno contribuito alla loro merenda e poi evidenzieranno una gratitudine personale per iscritto. (Vedere pagina 2 per i dettagli della lezione.)

Mini lezioni

Per piccoli gruppi
15 minuti



Mostrare gratitudine

Dividi la classe in gruppi di 4-6. Assegna 1-2 gruppi al brainstorming sui modi per mostrare gratitudine per le seguenti persone: colleghi/amici, genitori/familiari e collaboratori della comunità (polizia, bibliotecario, ecc.). Consenti a ciascun gruppo di condividere 3-5 modi diversi per mostrare gratitudine per la persona assegnata.

Per i partner
15 minuti



Sessione di gratitudine

Imposta un timer per 2 minuti. Dividi la classe in coppie. Ogni persona, a turno, fornirà il maggior numero possibile di "gratitudine" all'altra persona durante la sessione di 2 minuti. Azzera il timer e ripeti con l'altro partner. Chiedi a ogni coppia di condividere la propria gratitudine preferita.

Per gli individui
15 minuti



Sono grato per...

Per cosa sei grato nella tua vita? Crea un elenco di 10 cose per cui sei grato nella vita di tutti i giorni. Aggiungi illustrazioni se il tempo lo consente. Chiedi a ogni persona di condividere con la classe la sua gratitudine più insolita.

Incentrato sulla tecnologia
15 minuti



Gratitudine basata sui media

Dividi la classe in gruppi di 4-6. Chiedi a ogni gruppo di pensare a 3 modi per utilizzare la tecnologia per mostrare gratitudine agli altri durante questa settimana. Ogni persona sceglierà un metodo e riferirà sulla risposta che ha ricevuto dopo aver ringraziato.

Un pranzo di gratitudine

La classe parteciperà a una semplice merenda presentata in modo formale per sottolineare quanto dobbiamo essere grati. Gli studenti discuteranno di tutte le persone che hanno contribuito alla loro merenda e poi evidenzieranno una gratitudine personale per iscritto.

Orario della lezione

30 minuti

Materiali richiesti

- ☐ Muffin o altri snack individuali per la classe in base alle esigenze di allergia
- ☐ Tovaglioli
- ☐ Pulisci gli oggetti (spray, salviette, ecc.)
- ☐ Schede
- ☐ Penne/matite

Mappa degli standard

Questa lezione è in linea con le competenze CASEL, gli standard di educazione sanitaria nazionale, gli standard dell'International Society for Technology in Education, se applicabili, e gli standard comuni di base dello stato. Si prega di fare riferimento al [Mappa degli standard](#) per maggiori informazioni.

Obiettivo della lezione

Gli studenti:

- Scopri come attualmente dimostrano gratitudine per ciò che hanno e per coloro che li circondano.
- Espandereloro capacità di fornire gratitudine non richiesta.

Connessione insegnante / cura di sé

La scienza dimostra che la gratitudine può migliorare la nostra concentrazione mentale, ridurre il nostro stress e migliorare la nostra autostima e le relazioni con gli altri. Ma avere un "atteggiamento di gratitudine" può essere più facile a dirsi che a farsi. Questa settimana, mentre insegni agli studenti i benefici della gratitudine, ricorda di impegnarti tu stesso nella gratitudine. Cosa sta andando bene nella tua classe in questo momento? Cosa sta andando bene nella tua vita personale? Quali sono le piccole cose banali che di solito dai per scontate che, in realtà, farebbero un enorme impatto se sparissero? Sii grato per loro. Mettilo in pratica scrivendo almeno cinque cose per cui sei grato ogni mattina prima di iniziare la giornata scolastica. Pubblicali dove puoi riflettere su di essi durante la giornata e dove gli studenti possono vederli (se ti senti a tuo agio nel condividere il tuo elenco). Il fatto che gli studenti ti vedano praticare la gratitudine renderà più facile per loro farlo da soli.

**Condividere**

3-5 minuti

La scorsa settimana abbiamo esplorato come ci prendiamo cura di noi stessi sia fisicamente che mentalmente. Questa settimana la nostra attenzione si sposta su quella della gratitudine per come gli altri si prendono cura di noi. Per questa unità, baseremo la nostra comprensione sulla seguente definizione di gratitudine: "Essere grati per e apprezzare ciò che hai e coloro che ti circondano".

Esploriamo cosa significa gratitudine per ognuno di noi. Cosa significa per te gratitudine? (Invita gli studenti a rispondere).

**Ispirare**

3-5 minuti

Ognuno sperimenta e definisce la gratitudine in un modo leggermente diverso. Ripensa a un momento in cui hai apprezzato molto qualcosa che qualcuno ha fatto per te. Rivolgiti al tuo vicino e condividi la tua risposta.

Incoraggia i volontari a condividere la loro esperienza con la classe.



Potenziare

15-20 minuti

Spiega che ora la classe parteciperà a un breve “pasto” per ricordarci tutto il lavoro che c'è dietro ogni pasto che consumiamo.

Chiedi ai volontari di:

- Distribuisci i tovaglioli a ogni studente e all'insegnante.
- Distribuisci lo spuntino.

Chiedi alla classe di aspettare che tutti abbiano ricevuto la loro merenda (compresi i volontari) prima di mangiarlo.

Mentre la classe sta mangiando, guidali attraverso la seguente conversazione: Da dove potrebbe provenire questo spuntino? (fatto in casa, acquistato in negozio, ecc.)

Da dove vengono gli ingredienti?

Come è arrivata questa merenda a scuola?

Chi è stato così gentile da servirti la merenda oggi?

Dopo che tutte le risposte sono state fornite, spiega che ciascuna delle persone sopra elencate ha partecipato a fornirti uno spuntino delizioso e salutare in questo periodo. Ognuna di queste persone trarrebbe beneficio dalla tua espressa gratitudine!

Come potremmo mostrare loro gratitudine? (Consenti alla classe di discutere diverse idee per mostrare gratitudine sia ai presenti sia a coloro che non conoscono personalmente.)



Riflettere

5-7 minuti

Fornire a ogni studente una scheda indice. Chiedi loro di scrivere una gratitudine per una persona che ha fatto qualcosa di gentile per loro oggi. Se necessario, fornisci il messaggio "Sono grato per _____ perché..."

Sul lato bianco della scheda, chiedi a ogni studente di illustrare la propria gratitudine con una semplice illustrazione che integri la nota scritta.

Raccogli le schede come biglietto d'uscita alla fine dell'orario di lezione. Salva le carte e leggi in modo anonimo durante la settimana per incoraggiare la gratitudine come risposta naturale alla disponibilità e alla gentilezza. SE il tempo lo consente, chiedi ai volontari di offrire ulteriori ringraziamenti ogni giorno.