



**Sottoconcetti trattati: compassione, gratitudine, 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.

Questa è la seconda unità del *Gentilezza in aula* curriculum. Si basa sulla base del rispetto presentata nella prima unità, con una maggiore attenzione su come approfondire e applicare questo rispetto attraverso la cura e i suoi sottoconcetti. Gli studenti continuano a trovare un equilibrio tra crescere e abbracciare la gentilezza. Incoraggia la continua importanza della cura di sé come passo fondamentale nel processo di espansione della tua cura, compassione ed empatia per gli altri.

## Obiettivo Unità

Gli studenti:

- Utilizza strumenti e metodi di cura di sé per aumentare la sensazione di autostima.
- Espandi le loro capacità di empatia e compassione sia per le persone che conoscono personalmente che per gli altri all'interno della loro comunità.
- Esercitati sia a dare che a ricevere gratitudine attraverso un fondamento di gentilezza.

## Presentazione dello studente

Cura: il concetto non è una novità per te a questo punto della tua vita. Ti prendi cura di te stesso (e probabilmente degli altri) in qualche modo da anni. Tuttavia, la vera cura abbraccia uno spirito di gentilezza attraverso la gratitudine, la compassione e l'empatia. Questa unità si concentrerà sull'espansione dei tuoi orizzonti all'interno di questo concetto. COME dimostri che ci tieni? Che aspetto ha? Sembrare? Ti va? COME rispondi quando gli altri mostrano che ci tengono? Il nostro obiettivo durante questa unità è il seguente:

- L'importanza della cura di sé
- Esprimere gratitudine
- Empatia in espansione

## Lezioni unitarie

Titolo della lezione principale	Obiettivi settimanali	Principali materiali della lezione	Mini lezioni
<b>Lezione 1</b> Categorie sparse per la cura di sé	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scopri come attualmente dimostrano la cura di sé sia in modo fisico che mentale</li> <li>• Creare un obiettivo personale per aumentare la cura di sé come parte della loro routine quotidiana</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Dispensa sulle categorie sparse (1 per ogni gruppo) <input type="checkbox"/> Matite	<p><u>Piccolo gruppo</u>- Lista di controllo per la cura di sé</p> <p><u>Partner</u>- Priorità quotidiane</p> <p><u>Individuale</u>- Valutazione della cura di sé</p> <p><u>Focus sulla tecnologia</u>- Vita reale contro media</p>
<b>Lezione 2</b> Gratitudine semplice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scopri come attualmente dimostrano gratitudine per quello che hanno e quelli che li circondano.</li> <li>• Espandi la loro capacità di fornire gratitudine non richiesta.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Schede <input type="checkbox"/> Matite	<p><u>Piccolo gruppo</u>- Giochi di ruolo della gratitudine</p> <p><u>Partner</u>- Sessione di gratitudine</p> <p><u>Individuale</u>- Gratitudine fumetto</p> <p><u>Focus sulla tecnologia</u>- Tecnologia per la vittoria!</p>
<b>Lezione 3</b> Scegli la tua empatia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esplora la differenza tra simpatia ed empatia.</li> <li>• Sviluppa una comprensione dell'empatia in quanto si applica a loro personalmente.</li> <li>• Pratica l'empatia in una varietà di scenari durante la loro routine quotidiana.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Nessun materiale lo è richiesto per questa lezione	<p><u>Piccolo gruppo</u>- Lotte comuni</p> <p><u>Partner</u>- Terreno comune</p> <p><u>Individuale</u>- Benvenuto a casa</p> <p><u>Focus sulla tecnologia</u>- Consapevolezza Esteso</p>
<b>Lezione 4</b> Sfida di compassione	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizza l'empatia come strumento motivazionale per aumentare la compassione nella tua vita quotidiana.</li> <li>• Pratica la compassione su scala locale e nazionale.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Nessun materiale lo è richiesto per questa lezione	<p><u>Piccolo gruppo</u>- Compassione in azione</p> <p><u>Partner</u>- Compassione continua</p> <p><u>Individuale</u>- Condividere la compassione</p> <p><u>Focus sulla tecnologia</u>- App di compassione</p>

## Progetto Unità

titolo del progetto	Panoramica del progetto	Materiali richiesti
Prendersi cura della nostra scuola	La classe lavorerà per pianificare ed eseguire un progetto di servizio a beneficio della propria scuola.	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Dispense per gruppi di lavoro (vedi lezione)</li><li><input type="checkbox"/> Computer</li><li><input type="checkbox"/> Forniture artistiche di base</li><li><input type="checkbox"/> Altri materiali variano a seconda del progetto selezionato</li></ul>