



Sottoconcetti coperti: gratitudine, compassione, 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 stanno perfezionando la loro capacità di trovare un equilibrio tra crescere e abbracciare la gentilezza. Incoraggiare la necessità della cura di sé come passaggio obbligato nel processo di pratica della cura, della compassione e dell'empatia per gli altri.

Obiettivo Unità

Gli studenti:

- Utilizzare strumenti e metodi di cura di sé per aumentare il rispetto di sé.
- Esamina la loro attuale situazione di vita ed evidenzia le aree di gratitudine, non importa quanto piccole.
- Esercitati a dimostrare genuina empatia e compassione per gli altri all'interno della propria comunità.

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
- Trovare gratitudine giorno per giorno
- Esprimere empatia

Lezioni unitarie

Titolo della lezione principale	Obiettivi settimanali	Principali materiali della lezione	Mini lezioni
Lezione 1 20 domande	<ul style="list-style-type: none"> • Scopri come attualmente dimostrano la cura di sé sia in modo fisico che mentale. • Creare un obiettivo personale per aumentare la cura di sé come parte della loro routine quotidiana 	<input type="checkbox"/> Buzzer (o altro elemento di segnalazione) per ogni gruppo <input type="checkbox"/> Matite <input type="checkbox"/> Schede	<p><u>Piccolo gruppo</u>- Casa contro scuola</p> <p><u>Partner</u>- Migliorare la cura di sé</p> <p><u>Individuale</u>- Esame di auto-cura</p> <p><u>Focus sulla tecnologia</u>- Segnatempo digitale</p>
Lezione 2 Gratitudine scolastica	<ul style="list-style-type: none"> • Scopri come attualmente dimostrano gratitudine per ciò che hanno e per coloro che li circondano. • Espandi la loro capacità di fornire gratitudine non richiesta per tutta la giornata. 	<input type="checkbox"/> Carta da macellaio grande <input type="checkbox"/> Forniture artistiche di base <input type="checkbox"/> Nastro	<p><u>Piccolo gruppo</u>- Gratitudine per il Paese</p> <p><u>Partner</u>- Biglietti di ringraziamento</p> <p><u>Individuale</u>- Allungando la tua gratitudine</p> <p><u>Focus sulla tecnologia</u>- Aiuto tecnologico</p>
Lezione 3 Al mio posto	<ul style="list-style-type: none"> • Esplora la differenza tra simpatia ed empatia. • Sviluppa una comprensione dell'empatia in quanto si applica a loro personalmente. • Pratica l'empatia in una varietà di scenari durante la loro routine quotidiana. 	<input type="checkbox"/> Nessun materiale lo è richiesto per questa lezione	<p><u>Piccolo gruppo</u>- Giochi di ruolo</p> <p><u>Partner</u>- Lotte comuni</p> <p><u>Individuale</u>- Ascolta!</p> <p><u>Focus sulla tecnologia</u>- Empatia e uso della tecnologia</p>
Lezione 4 Empatia + compassione	<ul style="list-style-type: none"> • Esplora la necessità di un approccio combinato di compassione ed empatia quando si aiutano gli altri. • Esamina i presupposti comuni quando analizzi le situazioni utilizzando solo approcci a livello di superficie. 	<input type="checkbox"/> Proiettore per immagini <input type="checkbox"/> Immagini (vedi lezione)	<p><u>Piccolo gruppo</u>- Analisi della compassione</p> <p><u>Partner</u>- Compassione Haiku</p> <p><u>Individuale</u>- Condividere la compassione</p> <p><u>Focus sulla tecnologia</u>- Analisi del film</p>

Progetto Unità

titolo del progetto	Panoramica del progetto	Materiali richiesti
Prendersi cura di me	La lezione si concentrerà sulla cura di sé e sull'impatto che ha sulle nostre vite. Gli studenti monitoreranno i livelli di sonno, umore e produttività per vedere come la cura di sé li influenza a lungo termine.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Modulo di monitoraggio (uno per ogni studente)<input type="checkbox"/> Carta millimetrata vuota<input type="checkbox"/> Governanti<input type="checkbox"/> Matite colorate verdi, blu e rosse<input type="checkbox"/> Computer<input type="checkbox"/> Software per creare dispense (facoltativo, in quanto ciò può essere fatto attraverso l'arte di base se necessario)<input type="checkbox"/> Forniture artistiche di base