

Giornata di cura 3 • Connessione personale

RAK Definizione: La cura è sentire e mostrare preoccupazione per gli altri.

In questa lezione gli studenti esploreranno la gratitudine come mezzo per aumentare la felicità e la loro capacità di prendersi cura.

Obiettivi settimanali

Gli studenti:

- ☐ Creare una definizione personalizzata di cura sia a livello individuale che interpersonale.
- ☐ Esamina la loro comunità attraverso una lente di cura.

Risorse / Materiali

- ☐ VIDEO: [Un esperimento di gratitudine](#) (6:39)

Rifletti / Valuta

Prodotti finali:

- ☐ Punti di partecipazione giornalieri
- ☐ **Voce di diario premurosa:**
Quali sono alcune cose che puoi fare ogni giorno per essere più grato?

Condividere

Iniziatori di discussioni:

- Gran parte della cura lo è *gratitudine*. Cosa significa gratitudine?
- Quali sono alcune cose per cui sei grato?
- Quali sono alcune cose che dai per scontate per le quali gli altri meno fortunati sarebbero grati?



Ispirare

Fare:

- ☐ Su una scala da 1 a 10 (dove 10 è il massimo), valuta il tuo livello di felicità in questo momento.
- ☐ Quindi, pensa a una persona per cui sei grato.
- ☐ Scrivi una breve lettera a quella persona, ringraziandola per qualsiasi cosa ti faccia sentire grato o per ciò che ti piace/apprezzi di lei. *Dai agli studenti 5-10 minuti per farlo.*



Potenziare

Orologio: [Un esperimento di gratitudine](#)

Fare:

- Se si sentono a loro agio, chiedi agli studenti di completare l'esperimento delineato nel video chiamando la persona di cui hanno scritto e leggendo la loro lettera (segui la politica sui telefoni cellulari della scuola).
- Se non si sentono a loro agio o non possono effettuare una chiamata, chiedi agli studenti di consegnare/spedire la loro lettera alla persona di cui hanno scritto.
- Chiedi agli studenti di valutare la loro felicità dopo aver condiviso questa lettera con il loro pubblico di destinazione.

