

Брижан

Ове недеље се фокусирамо на захвалност, који је биће захвални и ценити оно што имате и оне око вас. Час ће истражити захвалност у вези са њиховим личним животом, фокусирајући се на позитивност и љубазност као алате за повећање бриге и захвалности.

Започните јединицу са целом лекцијом у разреду, а затим покушајте да завршите најмање две мини лекције са својим ученицима током целе недеље. Свака мини лекција је дизајнирана да представи елементе главне лекције на нове и занимљиве начине.

Главна лекција

Лекција за цео
разред
30 минута



Школска захвалност

Ове недеље се фокусирамо на захвалност која је захвалност и цењење онога што имате и оних око вас. Час ће истражити захвалност у вези са њиховим личним животом, фокусирајући се на позитивност и љубазност као алате за повећање бриге и захвалности. *(Погледајте страну 2 за детаље о лекцији.)*

Мини лекције

За мале групе
15 минута



Захвалност за земљу

Поделите разред у групе од 6-8 и нека свака група разговара о томе зашто је захвална за своју земљу. Имајте на уму да, у зависности од тренутне климе, може бити тешко смислити нешто, али понекад је важно да будемо креативни са захвалношћу да задржимо наш љубазни фокус чак и када други нису!

За партнере
15 минута



Хвала вам картице

Поделите разред на насумичне партнере. Нека сваки пар напише захвалницу једној одраслој особи у школи на којој су најзахвалнији. Охрабрите их да буду конкретни својом захвалношћу!

За појединце
15 минута



Истезање ваше захвалности

Журнал: Како изражавате захвалност људима са којима живите? Идентификујте особу са којом се највише борите и осмислите 3 различита начина да им покажете захвалност ове недеље.

Фокусирано на
технологију
15 минута



Технолошка помоћ

Како вам технологија помаже у школском задатку? Поделите 1-2 захвалности на ову тему са партнером. Ако време дозвољава, разговарајте о својим одговорима са целим разредом.

Школска захвалност

Ове недеље се фокусирамо на захвалност, а то је бити захвалан и ценити оно што имате и оне око вас. Час ће истражити захвалност у вези са њиховим личним животом, фокусирајући се на позитивност и љубазност као алате за повећање бриге и захвалност.

Временски оквир лекције

30 минута

Потребни материјали

- ☐ Велики месарски папир
- ☐ Основни уметнички прибор
- ☐ Трака

Мапа стандарда

Ова лекција је усклађена са ЦАСЕЛ компетенцијама, националним стандардима здравственог образовања, стандардима Међународног друштва за технологију у образовању, када је применљиво, и заједничким основним државним стандардима. Молимо погледајте на Мапа стандарда за више информација.

Циљ лекције

Ученици ће:

- Истражите како тренутно показују захвалност за оно што имају и за оне око себе.
- Проширите њихову способност да пруже нежељену захвалност током дана.

Веза са наставником/негу самога себе

Наука показује да захвалност може побољшати наш ментални фокус, смањити стрес и побољшати наше самопоштовање и односима са другима. Али имати „став захвалности“ може се лакше рећи него учинити. Ове недеље, док подучавате ученике о предностима захвалности, не заборавите да се и сами бавите захвалношћу. Шта тренутно иде добро у вашем разреду? Шта иде добро у вашем личном животу? Које су то мале свакодневне ствари које обично узимате здраво за готово, а које би у стварности имале огроман утицај да их нема? Будите захвални за њих. Претворите ово у праксу тако што ћете сваког јутра пре него што започнете школски дан записати најмање пет ствари на којима сте захвални. Објавите их где можете размишљати о њима током дана и где ученици могу да виде (ако вам је пријатно да делите своју листу). Ако ученици виде да вежбате захвалност, биће им лакше да то сами ураде.



Објави

2-3 минута

Вратите се на нашу тему о бризи о себи. Који је један од начина на који сте успели да повећате своју бригу о себи код куће? Позовите ученике да одговоре.



Инспире

3-5 минута

Прошле недеље смо истражили потребу да се бринемо о себи кроз употребу позитивног самоговора и последице када то не чинимо. Ове недеље наш фокус се помера на захвалност за друге и за оно што имамо. За ову јединицу, наше разумевање ћемо заснивати на дефиницији да је захвалност: „Бити захвалан и ценити оно што имаш и оне око себе“. Често заборављамо да покажемо захвалност према ономе што имамо и што нам је пружено јер смо напросто очекивали те ствари и места.

Захвалност је лака када примите нешто очигледно или огромно што вам доноси радост или вам неизмерно помаже. Ово може бити изненађење од вољене особе или нешто ново и корисно од нашег наставника што ваш школски дан чини мање компликованим. Сетите се времена када сте били веома захвални на нечему што сте добили на поклон или што вам је заиста помогло у тешким тренуцима. (Позовите ученике да одговоре.)

Велики поклони су сјајни и много их је лакше препознати и захвалити на њима. Међутим, како настављамо да растемо и сазревамо у нашој способности да покажемо захвалност и љубазност према другима, потребно је да се свесно потрудимо да уградимо овај концепт у наше свакодневно размишљање.

Застаните и размислите о свим стварима и местима које данас имате и користите. Ваша одећа, школски прибор, храна коју имате, могућност да дођете у школу, итд. Да ли прихватате ове свакодневне поклоне са неком врстом захвалности? Очигледно је да ове ствари и места не могу „примити“ захвалност у традиционалном смислу. Међутим, ваши поступци и начин на који их третирасте показују вашу захвалност. Да ли своју собу одржавате чистом и без старог посуђа за храну и прљавог веша? Да ли својим поступцима помажете да школа буде чиста? Да ли сте поносни на то како поступате са својом одећом, школским прибором итд.? Све ове акције показују захвалност за свакодневне ствари и места у нашим животима.

Ова врста намерног размишљања заиста може да промени ваш поглед на живот са „преживљавања сваког дана“ на позитивност и захвалност. Све зависи од тога шта тражите!

Избор је на вама.



Оснажити

15 минута

Објасните да ће разред сада практиковати чин намерне захвалности у вези са нашом школом тако што ће направити транспарент Школске захвалности који ће се окачити на улазу у школу. Може бити лако уочити све недостатке у нашој школи. Можда постоје ствари које треба поправити, или зидови нису тако „лепи“ и украшени као што мислимо да би требало да буду. Данас се фокусирамо на све ПОЗИТИВНЕ у нашој школи. Многи, многи тинејџери широм света немају физичку зграду у коју би ишли у школу. Многи од њих немају ни прилику да се образују! Хајде да се фокусирамо на оно на чему смо захвални у нашој школи. Ако ми, као челници школе, дамо тон, следиће га ученици 6. и 7. разреда.

Смернице:

- Развуците велики комад месарског папира довољно велик да сваком ученику омогући локацију да напише/нацрта своју захвалност. (Напомена: ако то није могуће, уместо тога можете направити постере.)
- Сваки ученик мора да напише и/или нацрта једну захвалницу коју има за школу.
- Пре додавања на банер, сваки ученик мора да изрази своју захвалност. Било какви глупи или негативни одговори неће бити прихваћени. Нагласите важност озбиљног схватања овог пројекта како би и други могли бити поносни на нашу школу као и ми.
- Позовите ученике да пронађу део банера.
- Дајте 10 минута ученицима да заврше свој део.
- Окачите транспарент испред школе. Ако простор дозвољава, позовите остатак школе да додају на банер у знак захвалности за своју школу.



Одразити

5-7 минута

Бити захвалан за свакодневне људе, ствари и места у вашем животу је свестан избор. Ако не одлучите да се фокусирате на добро, можда нећете схватити колико је позитивних стваријавља у твом животу. Данас изаберите да тражите добро. Изазовите себе да пронађете захвалност у ситуацијама које вам се чине рутинским или досадним.

Док испуштате са часа, питајте сваког ученика: „За шта сте данас захвални?“