

Omtänksam

Den här veckan fokuserar vi på tacksamhet, varelse tacksam och uppskattar det du har och de omkring dig. Klassen kommer att utforska tacksamhet när det gäller deras personliga liv, med fokus på positivitet och vänlighet som verktyg för att öka omtanke och tacksamhet.

Börja enheten med hela lektionen och sikta sedan på att slutföra minst två av minilektionerna med dina elever under veckan. Varje minilektion är utformad för att presentera delar av huvudlektionen på nya och engagerande sätt.

Huvudläxa

Helklasslektion
30 minuter



Enkel tacksamhet

Klassen kommer att delta i en enkel tacksamhetsaktivitet som syftar till att visa tacksamhet för någon annan i klassen för att bara vara sig själv.
(Se sidan 2 för lektionsdetaljer.)

Mini lektioner

För små grupper
15 minuter



Tacksamhet rollspel

Hur VISA du tacksamhet? Dela upp i små grupper och skapa en enkel sketch för att illustrera ett exempel på hur du har visat tacksamhet den här veckan.

För partners
15 minuter



Tacksamhetssession

Skapa ett tackkort tillsammans med din partner för en vuxen i din skola. Se till att ditt uttalande är personligt och visar stolthet över arbetet så att din tacksamhet verkligen visar sig. Räkna ut en tid för att leverera ditt kort, antingen personligen eller anonymt.

För privatpersoner
15 minuter



Gratitude Comic Strip

Använd mallen nedan (eller en som finns online som den här <https://www.storyboardthat.com/storyboard-creator>), skapa en serie som visar en tid då du kunde uttrycka din tacksamhet mot någon i ditt hemliv. Hur kunde du visa tacksamhet? Om du inte har haft möjligheten ännu, låt din serie reflektera vad du KAN göra nästa gång du har möjlighet att säga tack.

Teknikfokuserad
15 minuter



Teknik för att vinna!

Som en stor grupp, skapa ett T-diagram med en sida som listar de områden vi är mest tacksamma för inom teknik och den andra sidan ger en förklaring av HUR det hjälper dig. Att lista 3-5 tacksamheter är målet. Se till att din tacksamhet är överens om som en klass!

Enkel tacksamhet

Klassen kommer att delta i en enkel tacksamhetsaktivitet som syftar till att visa tacksamhet för någon annan i klassen för att bara vara sig själv.

Lektionens tidsram

30 minuter

Nödvändigt material

- ☐ Indexkort
- ☐ Pennor

Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandarder, International Society for Technology in Education Standards, när så är tillämpligt, och Common Core State Standards. Vänligen se [Standardkarta](#) för mer information.

Lektionens mål

Eleverna kommer att:

- Utforska hur de för närvarande visar tacksamhet för vad de har och omgivningen.
- Utöka sin förmåga att ge önskad tacksamhet.

Läraranslutning/Självvård

Vetenskapen visar att tacksamhet kan förbättra vårt mentala fokus, minska vår stress och förbättra vår självkänsla och relationer med andra. Men att ha en "attityd av tacksamhet" kan vara lättare sagt än gjort. Den här veckan, när du lär eleverna om fördelarna med tacksamhet, kom ihåg att själv engagera dig i tacksamhet. Vad går bra i din klass just nu? Vad går bra i ditt privatliv? Vad är det för små, vardagliga saker som du vanligtvis tar för givna som i verkligheten skulle få en enorm inverkan om de var borta? Var tacksam för dem. Omsätt detta i praktiken genom att skriva ner minst fem saker du är tacksam för varje morgon innan du börjar din skoldag. Lägg upp dessa där du kan reflektera över dem under dagen och där eleverna kan se (om du är bekväm med att dela din lista). Att låta eleverna se dig utöva tacksamhet kommer att göra det lättare för dem att göra det själva.

**Dela med sig**

3-5 minuter

Tacksamhet är lätt när någon gör något uppenbart eller stort som hjälper dig oerhört mycket. Tänk tillbaka på en tid när du var mycket uppskattad av något någon gjorde för dig som verkligen hjälpte dig. (Tillåt flera volontärer att dela med sig av sina svar.)

**Inspirera**

4-6 minuter

Förra veckan utforskade vi nödvändigheten av att ta hand om oss själva både mentalt och fysiskt och konsekvenserna när vi inte gör det. Den här veckan skiftar vårt fokus till tacksamhet för andra. För den här enheten kommer vi att basera vår förståelse på definitionen att tacksamhet är "Att vara tacksam för och uppskatta det du har och de omkring dig." Ofta viglömma att visa tacksamhet mot dem runt omkring oss för att de bara är sig själva och har en positiv effekt på dig utan att ens försöka!

De stora gesterna är fantastiska och är mycket lättare att identifiera och tacka andra för. Men när vi fortsätter att växa och mogna i vår förmåga att visa

tacksamhet och vänlighet mot andra, måste vi göra en medveten ansträngning för att integrera detta koncept i vårt vardagliga tänkande.

Stanna upp och tänk tillbaka på någon som påverkade dig positivt idag bara genom att vara sig själv. Kanske var det deras vänliga hälsning i morse, eller det faktum att de höll dörren öppen när du gick in i klassen. Erkände du den här personen? Har du ansträngt dig för att visa dem tacksamhet på något sätt? Det är den här typen av avsiktligt tänkande som verkligen kan förändra din syn på livet från att "göra sig igenom varje dag" till en av positivitet och tacksamhet.

Allt beror på vad du är ute efter!

Valet är ditt.



Bemyndiga

15 minuter

Förklara att klassen nu kommer att utöva handlingen av avsiktlig tacksamhet inom vår klass. Varje person i klassen, inklusive läraren, kommer slumpmässigt att välja en person i klassen och skriva en tacksamhetsförklaring för dem.

Riktlinjer:

- Låt varje person slumpmässigt välja en annan person i klassen med hjälp av popsicle-pinnar med ett namn skrivet på (eller ett annat slumpmässigt alternativ) så att alla väljs ut och det inte finns några dubletter eller "favoriter" valda.
- Ge varje person ett registerkort. Skriv personen de valde på den tomma sidan och tacksägelsen på den kantade sidan. Längst ner i tacksamhetsförklaringen kan de skriva under sitt eget namn eller hålla det anonymt.
- Varje påstående måste börja med följande meningsstart: "Jag är tacksam för _____."
- Varje tacksägelse måste vara specifik för den valda personen. Exempel: "Jag är tacksam för alla gånger du delar dina pennor med mig!" men inte, "Jag är tacksam för din kapp!"
- Läs varje tacksamhet högt som en utresebiljett.



Reflektera

5-7 minuter

Spara korten och dela ut dem för varje mottagare att behålla. Diskutera som en klass hur det känns att ta emot tacksamhet för att bara vara DU. Hur kan du fortsätta denna tacksamhetskedja och sprida vänlighet och tacksamhet till någon annan efter att du lämnat lektionen idag?

Seriemallar

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--