

# 关怀

本周我们重点关注感恩, 存在感恩并欣赏你所拥有的和你周围的人。该课程将探讨与个人生活相关的感恩, 重点关注积极性和善良作为增强关怀和感恩的工具。

从整个课堂课程开始本单元, 然后目标是在一周内与学生一起完成至少两门迷你课程。每节迷你课程都旨在以新颖且引人入胜的方式呈现主课的要素。

## 主要课程

全班课  
30分钟



### 简单的感恩

全班将参加一项简单的感恩活动, 旨在表达对班上其他人做自己的感激之情。(有关课程详细信息, 请参阅第2页。)

## 迷你课程

适合小团体  
15分钟



### 感恩角色扮演

你如何表达感激之情? 分成小组并创作一个简单的短剧来举例说明您本周如何表达感激之情。

对于合作伙伴  
15分钟



### 感谢会

与您的伴侣一起为学校的一名成年人制作一张感谢卡。确保您的陈述是个性化的并表现出对工作的自豪感, 这样您的感激之情才能真正体现出来。确定亲自或匿名递送卡的时间。

对于个人  
15分钟



### 感恩漫画

使用下面的模板(或者像这样在网上找到的模板)  
<https://www.storyboardthat.com/storyboard-creator>, 创建一个漫画, 展示您能够向家庭生活中的某个人表达感激之情的时刻。你如何表达感激之情? 如果你还没有机会, 让你的漫画反映下次你有机会说谢谢时你可以做什么。

以技术为中心  
15分钟



### 科技致胜!

作为一个大团队, 创建一个T形图, 一侧列出我们在技术领域最感激的领域, 另一侧解释它如何帮助您。目标是列出3-5条感谢信息。确保你的感激之情得到全班同学的一致同意!

# 简单的感恩

全班将参加一项简单的感恩活动，旨在表达对班上其他人做自己的感激之情。

课程时间  
30分钟

所需材料  
☐ 索引卡  
☐ 铅笔

标准地图  
本课程符合 CASEL 能力、国家健康教育标准、国际教育技术协会标准(如果适用)以及共同核心州标准。请参阅[标准地图](#)了解更多信息。

## 课程目标

学生将：

- 探索他们目前如何表达感激之情他们拥有什么以及他们周围的人。
- 增强他们主动表达感激之情的能力。

## 教师联系/自我照顾

科学表明，感恩可以提高我们的精神集中度，减轻我们的压力，提高我们的自尊和关系和其他人。但拥有“感恩的态度”说起来容易做起来难。本周，当您向学生传授感恩的好处时，请记住自己也要表达感激之情。你们班现在进展顺利吗？您的个人生活进展顺利吗？有哪些你通常认为理所当然的小而平凡的事情，实际上，如果它们消失了，会产生巨大的影响？对他们心存感激。将这一点付诸实践，每天早上在开始上学之前写下至少五件让你感激的事情。将这些内容张贴在您可以全天反思以及学生可以看到的（如果您愿意分享您的清单）。让学生看到你练习感恩会让他们更容易自己做到这一点。



## 分享

3-5 分钟

当某人做了一些明显或重大的事情对你有很大帮助时，你很容易感激。回想一下，当您非常感激某人为您所做的真正对您有帮助的事情时。（让几位志愿者分享他们的答案。）



## 启发

4-6 分钟

上周我们探讨了在精神和身体上照顾自己的必要性，以及不照顾自己的后果。本周我们的重点转向对他人的感激。对于本单元，我们的理解将基于感恩的定义，即“感谢并欣赏你所拥有的和周围的人。”很多时候我们忘记向我们周围的人表达感激之情，他们只是做自己，甚至不费吹灰之力就对你产生了积极的影响！

大的手势非常棒，而且更容易识别和感谢别人。然而，随着我们向他人表达感激和友善的能力不断成长和成熟，我们需要有意识地努力将这一概念融入我们的日常思维中。

停下来回想一下今天通过做自己而对你产生积极影响的人。也许是他们今天早上亲切的问候，或者是当你走进教室时他们把门打开了。你承认这个人吗？你是否努力以某种方式向他们表达感激之情？

正是这种有意识的思考才能真正将你的的人生观从“度过每一天”转变为积极和感恩的人生观。

这完全取决于您要寻找什么！

这是你的选择。



## 赋能

15分钟

说明全班现在将在班上练习刻意感恩的行为。班上的每个人，包括老师，都会随机选择班上的一个人，为他们写一份感谢信。

指南：

- 让每个人使用写有名字的冰棍棒(或其他随机选项)在班级中随机选择另一个人，以便每个人都被选中，并且不会选择重复或“最喜欢的”。
- 为每个人提供一张索引卡。在空白的一面写下他们选择的人，在横线的一面写下感谢的声明。在感谢声明的底部，他们可以签上自己的名字或保持匿名。
- 每条陈述必须以以下句子开头：“我很感激\_\_\_\_\_。”
- 每份感谢声明都必须针对所选人员。例如：“我很感谢你每次与我分享你的铅笔！”但不是“我很感激你的外套！”
- 大声朗读每一份感谢，作为一张退出门票。



## 反映

5-7分钟

保存卡片并将其分发给每个接收者保存。在课堂上讨论因做自己而受到感激的感觉。今天下课后，你如何继续这条感恩链，向别人传播善意和感激之情？

# 漫画模板


---
