

నేను కృతజ్ఞతా భావాన్ని అనుభవించిన సమయం



పాఠం యొక్క లక్ష్యం

విద్యార్థులు:

- ▶ కృతజ్ఞతను నిర్వచిస్తారు మరియు వారు కృతజ్ఞతా భావాన్ని అనుభవించిన సమయం యొక్క ఉదాహరణ ఇస్తారు.
- ▶ నావు హలవు విషయాలిగి కృతజ్ఞురಾಗಿ ఇరబకుదు ఎన్నువుదన్ను అథర్ ముడికొల్లబోకు.



▶ అత్యవసర ప్రశ్నలు

- ▶ కృతజ్ఞతతో ఉండడం అంటే ఏమిటి?
- ▶ మనము ఎలా కృతజ్ఞతలు తెలియజేయగలం?



▶ వయసు

- ▶ 10-13 సంవత్సరాలు



▶ మెటీరియల్స్

- ▶ స్లికీ నోట్స్
- ▶ పెన్సిళ్ళు
- ▶ నాలుగు చిహ్నాలు, గదిలోని వివిధ మూలల్లో పోస్ట్ చేయబడినవి, ఇవి ఏం చెబుతాయంటే "మన స్వంతమైన విషయాలు," "దయగల చర్యలు," "స్వభావం," మరియు "ఇతర ముఖ్యమైన విషయాలు"
- ▶ పొడిగింపు కోసం: రాసే కాగితం / డ్రాయింగ్ సామగ్రి



సాధన ముందు ఆలోచించాల్సింది

▶ సిద్ధంకావడం

- ▶ గట్టిగా ఊపిరి పీల్చుకొని, కళ్ళు మూసుకొని లేదా మీ చూపులను మృదువుగా చేసి, మీరు కృతజ్ఞతగా అనుభూతి చెందుతున్నదాని గురించి కాసేపు ఆలోచించండి. ఈ క్షణం మీకు ఎలాంటి అనుభూతినిచ్చింది?
- ▶ కృతజ్ఞత మీ విద్యార్థుల జీవితాలకు పాఠశాలలో మరియు వెలుపల ఎలా సరిపోతుందని మీరు అనుకుంటున్నారు? వారు అంగీకరించగలరా?
- ▶ కృతజ్ఞత గురించి మీ నమ్మకాలు ఏమిటి మరియు అది ఎలా వ్యక్తీకరించబడింది? కృతజ్ఞత గురించి మీ విద్యార్థులు మరియు వారి కుటుంబాల నమ్మకాలు భిన్నంగా ఉన్నాయా?
- ▶ ఈ సాధన మీ విలువలను వాటిపై ఏ విధంగానైనా విశదీకరిస్తుందా? ఉదాహరణకు, కొన్ని సంస్కృతులలో "ధన్యవాదాలు" చెప్పడం అనేది అవమానంగా భావిస్తారు. ఎందుకంటే ఇతరులకు ఏదైనా చేయడం వారు బాధ్యతగా పరిగణిస్తారు.
- ▶ మీ నమ్మకాలు భిన్నంగా ఉంటే, మనకబారిన అడ్డాలనుండి ఈ తేడాలను ఎవరూ చూడని విధంగా గౌరవించడం సాధ్యమేనా?



▶ ISTE DIGCITCOMMIT కాంపిటెన్సీ

- ▶ ఒప్పుకోవడం: నేను బహుళ దృక్పథాలను వినడానికి మరియు గౌరవంగా గుర్తించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాను మరియు నేను ఆన్‌లైన్‌లో ఇతరులతో గౌరవం మరియు మర్యాదతో వ్యవహరిస్తాను



సపోర్ట్ మెటీరియల్స్

ఈ రోజు విద్యార్థులు వెబ్సైన్ గురించి తీసుకున్న పాఠం పూర్తి చేయగల తల్లిదండ్రులు మరియు యువకుల కోసం వనరులను యాక్సెస్ చేయడానికి [facebook.com/fbgetdigital](https://fbgetdigital.com) ని సందర్శించండి

మూలం: యుసి బర్క్లీలోని గ్రేటర్ గుడ్ సైన్స్ సెంటర్ సహకారంతో ఈ పాఠం భాగస్వామ్యం చేయబడుతోంది. అదనపు సమాచారం మరియు వనరుల కోసం, దయచేసి సందర్శించండి <https://ggie.berkeley.edu/>

మీ విద్యార్థులను అడగండి

- ▶ మీరు ఇటీవలకాలంలో "ధన్యవాదాలు" చెప్పిన ఒకరి గురించి ఆలోచించండి.
- ▶ నిశ్శబ్దంగా దీని గురించి ఆలోచించడానికి కొన్ని క్షణాలు కేటాయించండి.
- ▶ ఇప్పుడు భాగస్వామి వైపు తిరిగి, మీరు ఎవరి గురించి మరియు ఎందుకు ఆలోచించారు అనేది మాట్లాడండి.

క్లాస్ ఇంటరాక్షన్

విద్యార్థులు జంటలుగా వేరుచేయబడతారు.

మీ విద్యార్థులను అడగండి

జంటలు మాట్లాడటం పూర్తయినప్పుడు, అడగండి:

- ▶ మీరు ఒక సమయంలో ఎవరికైనా "ధన్యవాదాలు" చెప్పిన సమయం గురించి మరియు ఎందుకు చెప్పారు అని ఒక ఉదాహరణను ఎవరు పంచుకోగలరు?
- ▶ "కృతజ్ఞత" అనే పదానికి అర్థం ఎవరికైనా తెలుసా?

మీ విద్యార్థులకు చెప్పండి

- ▶ "కృతజ్ఞత" అనేది మనం ఎవరినైనా వారు మనపట్ల చేసిన మంచి పని లేదా మనపై చూపిన శ్రద్ధ గురించి వారిని మనం అభినందిస్తున్నప్పుడు కలుగుతున్న అనుభూతిని సూచిస్తుందని వివరించండి. మీ జీవితంలో జరిగిన ఒక ఉదాహరణ ఇవ్వండి, అంటే: "ఈ రోజు ఉదయం నేను భారీ సంచులను తీసుకువెళుతున్నప్పుడు నాకోసం ఎవరైనా తలుపు పట్టుకున్నప్పుడు నేను కృతజ్ఞతను అనుభూతి చెందుతాను."
- ▶ మనకు ఉండే స్పష్టమైన విషయాలు, ఎవరైనా ఇచ్చే విషయాలు లేదా మనం పెద్దగా ఆలోచించని మన దైనందిన జీవితంలో భాగమైన విషయాలను మనం అభినందించినప్పుడు కూడా కృతజ్ఞతను ఎలా అనుభూతిచెందవచ్చో చర్చించండి. మీ నిజ జీవితం నుండి ఒక ఉదాహరణ ఇవ్వండి, అంటే: "గత రాత్రి నా భోజనానికి నేను కృతజ్ఞుడను, ఎందుకంటే నేను నిజంగా ఆకలితో ఉన్నాను ఇంకా అది రుచికరంగా ఉంది."
- ▶ ఈ ప్రపంచ ప్రకృతిపట కూడా ఎంత మంది ప్రజలు కృతజ్ఞతాభావంతో ఉన్నారో ప్రదర్శించండి. దీనియొక్క ఉదాహరణలు ఇవ్వండి, ఎలా అంటే: "మనకు త్రాగడానికి నీరు ఇచ్చి, మొక్కలు పెరగడానికి సాయపడే వర్షానికి నేను కృతజ్ఞుడను."
- ▶ మనం కొన్నిసార్లు నేరుగా చూడలేని లేదా తాకలేని విషయాలపట్ల కృతజ్ఞత ఎలా ఉంటుందో చర్చించండి, అయితే ఇవి చాలా ముఖ్యమైనవి, అవేంటంటే, ఆరోగ్యం, మన వారసత్వం లేదా సంప్రదాయాలు, నిజాయితీ, స్ఫూర్తినిచ్చే ఆలోచనలు లేదా సజీవంగా ఉండటం. మీ నిజ జీవితముండి మరొక ఉదాహరణ ఇవ్వండి, అనగా: "నేను క్రొత్తది నేర్చుకున్నప్పుడు నేను కృతజ్ఞుడను, ఎందుకంటే నేర్చుకోవడం అనేది నా తెలివిని పెంచుతుంది."
- ▶ మనం తరచుగా ఎవరికైనా "ధన్యవాదాలు" అని చెప్పడం ద్వారా కృతజ్ఞతా భావాన్ని చూపుతామని వివరించండి. (గమనిక: కొంతమంది విద్యార్థులు కృతజ్ఞత వ్యక్తం చేసే నియమం లేని ఇళ్ళు లేదా సంస్కృతులు నుంచి రావచ్చు. వారి కుటుంబం లేదా సమాజం కృతజ్ఞతా భావాన్ని వ్యక్తం చేసే ఇతర మార్గాలను పంచుకోవడానికి విద్యార్థులను ప్రోత్సహించండి) మనకు కృతజ్ఞతగా అనిపించినప్పుడు మనం, "ధన్యవాదాలు" లేదా "కృతజ్ఞతలు" అని చెప్తాము."

క్లాస్ ఇంటరాక్షన్

- ▶ ప్రతి విద్యార్థికి ఒక స్టిక్ నోట్ ఇవ్వండి. వారు కృతజ్ఞత అనుభూతి చెందిన సమయం మరియు ఎందుకు కృతజ్ఞతతో ఉన్నారు ఉన్న రు లేదా వారు ఎవరికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు అనే విషయాలతో చిన్న నోట్ రాయమని చెప్పండి. (ఇది వారు ఇంతకుముందే పంచుకున్న ఆలోచన కావచ్చు లేదా క్రొత్తది కూడా కావచ్చు).
- ▶ గది యొక్క నాలుగు మూలల్లోని నాలుగు చిహ్నాలను సూచించండి.

మీ విద్యార్థులకు చెప్పండి

- ▶ మీ స్టిక్ నోట్ చూడండి మరియు వీటిలో నాలుగు చిహ్నాలలో మీరు రాసినదాంట్లో ఉత్తమంగా వివరించేదాని గురించి ఆలోచించండి "మనకు స్వంతమైనవి," "దయగల చర్యలు," "స్వభావం" మరియు "ఇతర ముఖ్యమైన విషయాలు".
- ▶ నిశ్శబ్దంగా కదిలి, మీ ఆలోచనను వివరించే చిహ్నం దగ్గర నిలబడండి.
- ▶ మీ ఆలోచన ఆ చిహ్నాలలో దేనికీ సరిపోలకపోతే, గది మధ్యలో నిలబడండి. గది మధ్యలోనున్న విద్యార్థులు ఎవరైన ఒక కొత్త కేటగిరీని చెప్పవచ్చు.
- ▶ మీరు వ్రాసిన దానిని మీ గ్రూపు వారితో పంచుకోండి."

క్లాస్ ఇంటరాక్షన్

గది మధ్యలో ఒక విద్యార్థి మాత్రమే ఉంటే, వారు వ్రాసిన వాటిని మరియు క్రొత్త కేటగిరీని పంచుకోమని అడగండి. క్రొత్త కృతజ్ఞతా కేటగిరీని తరగతి అందరితో చర్చించండి.

ప్రతి గ్రూపు నుండి ఒకరు లేదా ఇద్దరు వాలంటీర్లను వారు నిలబడిన చిహ్నం వివరిస్తున్న లేదా కొత్త కేటగిరీ కృతజ్ఞత రకం గురించి ఉదాహరణ ఇవ్వమని అడగండి.

ప్రతి గ్రూపు నుండి ఉదాహరణలు పంచుకోబడిన తర్వాత, ఆ గ్రూపులను కలిసికట్టుగా ఒకేసారి తిరిగి కొత్త చిహ్నం దగ్గర నిలబడమని చెప్పండి. విద్యార్థులు కృతజ్ఞతలు అనుభూతి చెందిన విషయాలను మళ్ళీ కొత్త సంతక వివరం ద్వారా చర్చింపజేయండి. (వీటిని వారు రాయనవసరం లేదు). ప్రతి గ్రూపు నుండి ఒకటి లేదా రెండు ఉదాహరణలు అడగండి.

సమయం అనుమతిస్తే, క్లాక్ వైజ్ గా తిరుగుతూ ప్రతి ఒక్కరూ నాలుగు (లేదా ఐదు) చిహ్నాల గుండా వెళ్ళేవరకు కొనసాగించండి.

మీ విద్యార్థులను అడగండి

- ▶ ఏ ఉదాహరణలు ఆలోచించటం సులభంగా ఉంది? అలా ఎందుకు కావచ్చు?
- ▶ ఏ ఉదాహరణలు ఆలోచించడం కష్టంగా ఉంది? అది ఎందుకు కావచ్చు? అలా ఎందుకు కావచ్చు?
- ▶ మీకు ఆశ్చర్యం కలిగించిన కృతజ్ఞతా ఉదాహరణలు ఏవి?
- ▶ ఈ కార్యాచరణ నుండి కృతజ్ఞత గురించి మీరు ఏమి నేర్చుకున్నారు?

అసైన్మెంట్

- ▶ విద్యార్థులు తాము కృతజ్ఞతగా అనుభూతి చెందిన విషయాలు లేదా వ్యక్తుల గురించి ఆలోచన ప్రతిబింబించమని అడగండి. వారు ఇతరులను కృతజ్ఞత పాటించమని ఎలా ప్రోత్సహిస్తారు.
- ▶ ఎక్స్టెన్షన్
- ▶ విద్యార్థులు తాము కృతజ్ఞతగా ఉన్న దాని గురించి ఒక పేరా రాయమనండి లేదా దాని యొక్క చిత్రం గీయమని చెప్పండి. వీటిని బులెటిన్ బోర్డులో పోస్ట్ చేయండి.
- ▶ ఏదైనా చరిచిన స్పృశించే "విషయాలను" చూడటానికి విద్యార్థులను ప్రోత్సహించండి. ఆ విషయాలు వారికి ఇచ్చిన వ్యక్తులు ఎవరు? అవి చేయడానికి సహాయం చేసిన వ్యక్తుల గురించి ఆలోచించండి. ఆ వ్యక్తులను కూడా మీ కృతజ్ఞతాభావంలోకి చేర్చుకోండి!

ggie.berkeley.edu/practice/a-time-i-felt-grateful



హాండ్ బెట్



ఈ కంటెంట్‌ను ఫేస్‌బుక్ హోస్ట్ చేస్తుంది మరియు క్రియేటివ్ కామన్స్ అట్రిబ్యూషన్ - షేర్‌అలైక్ 4.0 అంతర్జాతీయ లైసెన్స్ క్రింద ప్రస్తుతం హార్వర్డ్ విశ్వవిద్యాలయంలోని బెర్క్‌మన్ క్లీన్ సెంటర్ ఫర్ ఇంటర్నెట్ & సొసైటీలో యూత్ అండ్ మీడియా నుండి నేర్చుకునే వనరులను కలిగి ఉంది. మీరు యూత్ మరియు మీడియాను అసలు మూలంగా ఆపాదిస్తున్నంతవరకు మరియు లైసెన్స్ యొక్క ఇతర నిబంధనలను అనుసరిస్తూ, అదే నిబంధనల ప్రకారం ఏదైనా ఇతర పనులను పంచుకుంటున్న తవరకు, వాణిజ్య లేదా వాణిజ్యేతర, ఉత్పన్న రచనలను కాపీ చేయడం మరియు సిద్ధం చేయడం సహా మీరు వాటిని ఉపయోగించుకోవచ్చు.



హాండ్ బెట్



ఈ కంటెంట్‌ను ఫేస్‌బుక్ హోస్ట్ చేస్తుంది మరియు క్రియేటివ్ కామన్స్ అట్రిబ్యూషన్ - షేర్‌అలైక్ 4.0 అంతర్జాతీయ లైసెన్స్ క్రింద ప్రస్తుతం హార్వర్డ్ విశ్వవిద్యాలయంలోని బెర్క్‌మన్ క్లీన్ సెంటర్ ఫర్ ఇంటర్నెట్ & సోసైటీలో యూత్ అండ్ మీడియా నుండి నేర్చుకునే వనరులను కలిగి ఉంది. మీరు యూత్ మరియు మీడియాను అసలు మూలంగా ఆపాదిస్తున్నంతవరకు మరియు లైసెన్స్ యొక్క ఇతర నిబంధనలను అనుసరిస్తూ, అదే నిబంధనల ప్రకారం ఏవైనా ఇతర పనులను పంచుకుంటున్నంతవరకు, వాణిజ్య లేదా వాణిజ్యేతర, ఉత్పన్న రచనలను కాపీ చేయడం మరియు సిద్ధం చేయడం సహా మీరు వాటిని ఉపయోగించుకోవచ్చు.



హాండ్ బెట్



ఈ కంటెంట్‌ను ఫేస్‌బుక్ హోస్ట్ చేస్తుంది మరియు క్రియేటివ్ కామన్స్ అట్రిబ్యూషన్ - షేర్‌అలైక్ 4.0 అంతర్జాతీయ లైసెన్స్ క్రింద ప్రస్తుతం హార్వర్డ్ విశ్వవిద్యాలయంలోని బెర్క్‌మన్ క్లీన్ సెంటర్ ఫర్ ఇంటర్నెట్ & సొసైటీలో యూత్ అండ్ మీడియా నుండి నేర్చుకునే వనరులను కలిగి ఉంది. మీరు యూత్ మరియు మీడియాను అసలు మూలంగా ఆపాదిస్తున్నంతవరకు మరియు లైసెన్స్ యొక్క ఇతర నిబంధనలను అనుసరిస్తూ, అదే నిబంధనల ప్రకారం ఏవైనా ఇతర వనరులను పంచుకుంటున్నంతవరకు, వాణిజ్య లేదా వాణిజ్యేతర, ఉత్పన్న రచనలను కాపీ చేయడం మరియు సిద్ధం చేయడం సహా మీరు వాటిని ఉపయోగించుకోవచ్చు.