

ಕೃತಜ್ಞತಾ ಭಾವ ಮೂಡಿದ ಸಮಯ



ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶ

- ▶ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೃತಜ್ಞತಾ ಭಾವ ಮೂಡಿದ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ▶ ನಾವು ಹಲವು ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿ ಇರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



- ▶ **ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು**
 - ▶ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿ ಇರುವುದು ಎಂದರೇನು?
 - ▶ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು?



- ▶ **ವಯಸ್ಸು**
 - ▶ 10-13 ವರ್ಷ



- ▶ **ಅವಶ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು**
 - ▶ ಸ್ವಿಕಿ ನೋಟ್ಸ್
 - ▶ ಪೆನ್ನಿಲ್‌ಗಳು
 - ▶ ಕೋಣೆಯ ನಾಲ್ಕು ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ "ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳು", "ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸಗಳು", "ಪ್ರಕೃತಿ" ಹಾಗೂ "ಇತರೆ ಪ್ರಮುಖ ವಸ್ತುಗಳು"
 - ▶ ಎನ್ನುವ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರೋಸ್ಟ್ರಾಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ. ಬರೆಯಲು ಕಾಗದ/ಚಿತ್ರ ಬರೆಯಲು ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು



ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಗಮನಿಸಿ

- ▶ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ. ನೀವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರುವ ಯಾವುದರ ಕುರಿತಾದರೂ ಯೋಚಿಸಿ. ಈ ಕ್ಷಣ ನಿಮಗೆ ಹೇಗನಿಸಿತು?
- ▶ ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಹೇಗೆ ಅವಶ್ಯಕ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?
- ▶ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಳೇನು ಹಾಗೂ ಹೇಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೀರಿ? ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರಿಗಿಂತ ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಬೇರೆ ರೀತಿ ಇವೆಯೇ?
- ▶ ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಿದೆಯೇ? ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೆಲವು ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ಅನುಸಾರ ಯಾರಿಗಾದರೂ ನೆರವು ನೀಡುವುದು ಎಂದರೆ ಅದನ್ನು ಕರ್ತವ್ಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ "ಧನ್ಯವಾದ" ಹೇಳುವುದನ್ನು ಅವಮಾನ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ▶ ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರೆ, ಬೇರೆಯವರನ್ನು ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡದೆ ಅವರ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?



- ▶ **ಐಎಸ್‌ಟಿಇ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಿಟಿಜನ್‌ಶಿಪ್ ಕಮಿಟಿ ಸಕ್ಷಮತೆ**
 - ▶ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ: ವಿಷಯ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಿದ್ಧ. ಗೌರವ ಹಾಗೂ ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತೇನೆ.



ಸಹಾಯಕ ಸಾಮಗ್ರಿ

facebook.com/fbgetdigital पर जाएं और माता-पिता और युवाओं के लिए संसाधन प्राप्त करें जो आज विद्यार्थियों द्वारा वेलनेस पर सीखे गए पाठ में सहायक हो सकते हैं।

स्रोत: यह पाठ यूसी बर्कले के ग्रेटर गुड साइंस सेंटर के सहयोग से साझा किया जा रहा है।
अतिरिक्त जानकारी और संसाधनों के लिए, कृपया आज छात्रों द्वारा वेलनेस
<https://ggie.berkeley.edu/Source> पर सीखे गए पाठ को देखें।

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೇಳಿ

- ▶ ಈಚೆಗೆ ನೀವು ಯಾರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿದ್ದೀರೋ ಅವರನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ▶ ಈ ಕುರಿತು ಮೌನವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ▶ ನೀವು ಯಾರನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡಿರಿ ಮತ್ತು ಏಕೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಗುಂಪಿನ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಜತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ತರಗತಿ ಸಂವಹನ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೇಳಿ:

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ ಕೇಳಿ:

- ▶ ನೀವು ಯಾರಿಗಾದರೂ "ಧನ್ಯವಾದ" ಹೇಳಿದ್ದು ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಏಕೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಯಾರು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ?
- ▶ "ಕೃತಜ್ಞತೆ" ಪದದ ಅರ್ಥ ಯಾರಿಗಾದರೂ ತಿಳಿದಿದೆಯಾ?

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿ

- ▶ ಬೇರೆಯವರು ನಮ್ಮ ಬಳಿ ದಯೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಕುರಿತು ಕಾಳಜಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಅವರನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸುವ ಭಾವನೆಯೇ "ಕೃತಜ್ಞತೆ" ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮದೇ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಇಂತಹ ಘಟನೆಯೊಂದನ್ನು ತಿಳಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಇಂದು ಬೆಳಗ್ಗೆ ನಾನು ಭಾರವಾದ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ನನಗಾಗಿ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಂತಾಗ ನನಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಮೂಡಿತು.
- ▶ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರು ನಮಗೆ ನೀಡಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿದಾಗಲೂ ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ಕೃತಜ್ಞತಾ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇನೂ ಗಮನಿಸದೆ ಹೋದ ಆದರೆ ಜೀವನದ ಭಾಗವೇ ಆಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಕುರಿತು ಹೀಗೆ ಅನಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮದೇ ಜೀವನದ ಉದಾಹರಣೆ ನೀಡಿ: "ನಿನ್ನೆನ್ನ ರಾತ್ರಿ ನನಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಸಿವಾಗಿತ್ತು. ರುಚಿಕರವಾದ ಊಟ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಮೂಡಿತು."
- ▶ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಾಗುವ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ಕುರಿತು ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತಾ ಭಾವ ಮೂಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಉದಾಹರಣೆ ನೀಡಿ: "ನಮಗೆ ಕುಡಿಯಲು ನೀರು ಕೊಡುವ ಹಾಗೂ ಗಿಡಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮಳೆಗೆ ನಾನು ಕೃತಜ್ಞತೆ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ."
- ▶ ನಾವು ನೇರವಾಗಿ ನೋಡಲಾಗದ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲಾಗದ ಆದರೆ ಪ್ರಮುಖವಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ಕೃತಜ್ಞತಾ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಪರಂಪರೆ, ಸೊಗಸಾಗಿರುವುದು, ನಮಗೆ ಸ್ಪೂರ್ತಿ ನೀಡುವ ಸಂಗತಿಗಳು ಅಥವಾ ಜೀವಂತ ಇರುವುದು ಇವುಗಳ ಕುರಿತು ಕೃತಜ್ಞತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ ನೀಡಿ: "ಹೊಸ ವಿಷಯವನ್ನು ಕಲಿತಾಗ ನನಗೆ ಕೃತಜ್ಞತಾ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಲಿಕೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ವಿಶಾಲವಾಗುತ್ತದೆ."
- ▶ ಯಾರಿಗಾದರೂ "ಧನ್ಯವಾದ" ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ನಾವು ಕೃತಜ್ಞತೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ (ಗಮನಿಸಿ: ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಅನುಸರಿಸದ ಕುಟುಂಬ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಕುಟುಂಬ ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯ ಕೃತಜ್ಞತೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಬೇರೆ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿ.)

ತರಗತಿ ಸಂವಹನ

- ▶ ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೂ ಸ್ಥಿಕೆ ನೋಟ್ಸ್ ನೀಡಿ. ಕೃತಜ್ಞತಾ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿದ ಸಮಯ, ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಯಾರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವ ಕುರಿತು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಬರೆಯಲು ಸೂಚಿಸಿ. (ಈಗಾಗಲೇ ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಸಂಗತಿಯಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಹೊಸ ಸಂಗತಿಯೂ ಆಗಬಹುದು)
- ▶ ಕೊಠಡಿಯ ನಾಲ್ಕೂ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿ

- ▶ ನಿಮ್ಮ ನೋಟ್ಸ್ ನೋಡಿ ಹಾಗೂ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳಾದ "ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳು", "ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸಗಳು", "ಪ್ರಕೃತಿ" ಹಾಗೂ "ಇತರ ಪ್ರಮುಖ ವಸ್ತುಗಳು" ಗಮನಿಸಿ.
- ▶ ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪೋಸ್ಟರ್, ನೀವು ಬರೆದಿದ್ದನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ ಯೋಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಬರಹವನ್ನು ವರ್ಣಿಸುವ ಪೋಸ್ಟರ್ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ▶ ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಬರೆದಿದ್ದು, ಈ ನಾಲ್ಕೂ ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗೆ ಹೊಂದದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಕೊಠಡಿಯ ಮಧ್ಯೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೊಠಡಿಯ ಮಧ್ಯೆ ನಿಂತವರು ಬರೆದಿರುವುದು ಈ ನಾಲ್ಕೂ ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳ ವರ್ಣನೆಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು.
- ▶ ನೀವು ಬರೆದಿದ್ದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ತರಗತಿ ಸಂವಹನ

ಕೊಠಡಿಯ ಮಧ್ಯೆ ಒಬ್ಬನೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಇದ್ದರೆ, ಅವರು ಬರೆದಿರುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲರ ಎದುರು ಹೇಳಲು ತಿಳಿಸಿ. ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಹೊಸ ವಿಧಾನವನ್ನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನಿಂದ ಒಬ್ಬರು ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರು ತಾವು ಬರೆದಿರುವ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿವರ, ನಾಲ್ಕು ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ ಎಂದ ಉದಾಹರಣೆ ನೀಡಲು ಸೂಚಿಸಿ. ಅಥವಾ ಹೊಸ ರೀತಿಯ ಕೃತಜ್ಞತಾ ವಿಧಾನ ಬರೆದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸಹ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ.

ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನವರೂ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕ, ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೂ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿ ಹೊಸ ಪೋಸ್ಟರ್ ಬಳಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸಿ. ತಾವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರುವ ಯಾವ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಈ ಹೊಸ ಪೋಸ್ಟರ್ ಮೂಲಕ ವರ್ಣಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಲು ಹೇಳಿ. (ಇದನ್ನು ಬರೆಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ.) ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನಿಂದ ಒಂದೆರಡು ಉದಾಹರಣೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸಿ.

ಸಮಯ ಇದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಗುಂಪಿನವರೂ ನಾಲ್ಕೂ ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳ ಬಳಿ ನಿಂತು ತಮ್ಮ ಉದಾಹರಣೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಬಹುದು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೇಳಿ

- ▶ ಯಾವ ಉದಾಹರಣೆ ಯೋಚಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗಿತ್ತು? ಏಕೆ?
- ▶ ಯಾವ ಉದಾಹರಣೆ ಯೋಚಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು? ಏಕೆ?
- ▶ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಕುರಿತು ನೀವು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡ ಯಾವ ಉದಾಹರಣೆ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಮೂಡಿಸಿತು?
- ▶ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಕುರಿತು ನೀವು ಏನು ಕಲಿತೀರಿ?

ಕಾರ್ಯಾಯೋಜನೆ

- ▶ ತಾವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರುವ ವಿಷಯಗಳು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸುವಾಗ ಹೇಗನಿಸಿತು ಎನ್ನುವ ಕುರಿತು ಗಮನಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿ. ಬೇರೆಯವರು ಕೃತಜ್ಞತೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಕೇಳಿ.
- ▶ ತಾವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರುವ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಒಂದು ಪಾಠ್ಯ ಬರೆಯಲು ಅಥವಾ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿ. ಬೋರ್ಡ್ ಮೇಲೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ.
- ▶ ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರುವ "ವಸ್ತುಗಳು" ಕುರಿತು ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸೂಚಿಸಿದ್ದರೆ ಆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೀಡಿದವರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಅವರಿಗೂ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಹೇಳಿ!

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



HANDOUT



This content is hosted by Facebook and currently includes learning resources drawn from Youth and Media at the Berkman Klein Center for Internet & Society at Harvard University under a Creative Commons Attribution - ShareAlike 4.0 International license. You can make use of them, including copying and preparing derivative works, whether commercial or non-commercial, so long as you attribute Youth and Media as the original source and follow the other terms of the license, sharing any further works under the same terms.



HANDOUT





HANDOUT



This content is hosted by Facebook and currently includes learning resources drawn from Youth and Media at the Berkman Klein Center for Internet & Society at Harvard University under a Creative Commons Attribution - ShareAlike 4.0 International license. You can make use of them, including copying and preparing derivative works, whether commercial or non-commercial, so long as you attribute Youth and Media as the original source and follow the other terms of the license, sharing any further works under the same terms.