

# Ποιός είμαι?

Αυτό το πρώτο μάθημα εισάγει το θέμα της συμπερίληψης συνεργαζόμενοι με έναν συνεργάτη για να μάθουν περισσότερα ο ένας για τον άλλον, διερευνώντας παράλληλα προσωπικά ταλέντα, όνειρα και αγώνες.

## Συμμετοχικότητα Υπο-Έννοια

Καλοσύνη

## Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

45 λεπτά

## Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Ποιός είμαι? φυλλάδιο (δείτε παρακάτω)
- ☐ Μολύβια
- ☐ Child Outline (μόνο για RAK Interactive notebook)

## Χάρτης προτύπων

Αυτό το μάθημα ευθυγραμμίζεται με τις Ικανότητες CASEL, τα Εθνικά Πρότυπα Αγωγής Υγείας και τα Κοινά Βασικά Πρότυπα Πολιτείας. Ανατρέξτε στο [Χάρτη προτύπων](#) Για περισσότερες πληροφορίες.



**ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL  
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΓΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ  
ΜΑΘΗΣΗ.**

Δείτε την τελευταία σελίδα για λεπτομέρειες.

## Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Προσδιορίστε τα ταλέντα, τις δυνάμεις, τα όνειρά τους και τους τομείς που θέλουν να βελτιώσουν ή να αναπτύξουν περαιτέρω.
- Χρησιμοποιήστε τη συμπερίληψη για να χτίσετε εμπιστοσύνη με τον σύντροφό τους και να δημιουργήσετε έναν ελκυστικό χώρο για να μοιραστείτε προσωπικές σκέψεις και συναισθήματα.

## Σύνδεση δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Το θέμα της συμπερίληψης συχνά παραβλέπεται μόλις φτάσουμε στην ενηλικίωση. Φαίνεται να υποθέτουμε λανθασμένα ότι η μοναξιά, οι νταήδες και οι κλίκες ανήκουν στο παρελθόν. Ωστόσο, είναι εξίσου δύσκολο, αν όχι περισσότερο, από τη στιγμή που έχουμε αναπτύξει τα δικά μας επίπεδα άνεσης σε διαφορετικά θέματα hot button, τύπους προσωπικότητας και γενικές προσεγγίσεις στη ζωή. Λένε ότι δεν μπορείς να διδάξεις σε έναν ηλικιωμένο σκύλο νέα κόλπα, αλλά αυτό δεν είναι αλήθεια! Μπορεί να είναι πιο δύσκολο, αλλά ΜΠΟΡΟΥΜΕ και ΠΡΕΠΕΙ να προσπαθούμε να μεγαλώνουμε σε καλοσύνη καθημερινά. Αυτή την εβδομάδα, εξετάστε προσεκτικά το περιβάλλον σας στο σχολείο. Υπάρχουν νέοι δάσκαλοι με τους οποίους δεν είστε εξοικειωμένοι; Ίσως ΕΣΥ είσαι αυτός ο νέος δάσκαλος και νιώθεις εξαιρετικά ντροπαλός. Προσδιορίστε 3 άτομα αυτήν την εβδομάδα για να συμπεριλάβετε σε κάποια ιδιότητα. Ίσως είναι το παλιό ρητό «σας έσωσα μια θέση στο μεσημεριανό γεύμα», μια πρόσκληση να περπατήσετε στην παιδική χαρά κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού γεύματος ή ακόμα και ένας πρωινός καφές για να ομορφύνει τη μέρα τους! Οι προσπάθειές σας να συμπεριλάβετε άλλους σίγουρα θα αυξήσουν το πηλίκο καλοσύνης στο σχολείο σας εκθετικά.

## Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Διπλώστε το στυλ ακορντεόν του οργανωτή γραφικών, ώστε να μπορούν να εστιάζουν σε μία ερώτηση τη φορά στη σελίδα. Ζητήστε τους να ξεδιπλώσουν τη σελίδα για να αποκαλύψουν το επόμενο μέρος της εργασίας.
- Επιτρέψτε στους μαθητές να υπαγορεύουν τις απαντήσεις τους σε έναν συνεργάτη ή δάσκαλο.



## Μερίδιο

5-7 λεπτά

Ελέγξτε την ιδέα από τον προηγούμενο μήνα (CARING):

- Ονομάστε μια φορά αυτή την εβδομάδα που μπορέσατε να χρησιμοποιήσετε την ενσυναίσθηση για να μπείτε στη θέση κάποιου άλλου.
- Πώς σου φάνηκε;
- Πώς ασκήσατε την αυτοφροντίδα αυτή την εβδομάδα;

Η μονάδα φροντίδας μας έδωσε εξαιρετικές δεξιότητες για χρήση σε αυτή τη μονάδα. Όταν νοιαζόμαστε για τους άλλους, φυσικά τους συμπεριλαμβάνουμε στις δραστηριότητές μας.



## Εμπνέω

**Τι είναι η Συμμετοχικότητα**

7-10 λεπτά

*Η συμπερίληψη είναι η πράξη του να συμπεριλαμβάνεις άλλους, να τους προσκαλείς και να τους καλωσορίζεις με ανοιχτές αγκάλες. Πώς νιώθεις όταν μένεις έξω; Έχετε ζητήσει ποτέ να συμμετάσχετε σε ένα παιχνίδι και τα άλλα παιδιά είπαν όχι, ή χειρότερα, γελούσαν μαζί σας; Κάθε φορά που χρησιμοποιούμε καλά λόγια και δικαιοσύνη για να συμπεριλάβουμε τους άλλους, τους κάνει να νιώθουν καλά μέσα τους. Η συμπερίληψη άλλων είναι μια επιλογή που κάνετε κάθε μέρα. Θυμηθείτε, όταν επιλέγουμε μόνο τους αγαπημένους μας φίλους και αφήνουμε έξω τους άλλους, είμαστε άδικοι. Δεν ασκούμε τη συμπερίληψη. Ας βρούμε τρόπους για να δείξουμε συμπεριληπτικότητα κατά τη διάρκεια της ημέρας μας (μπορείτε να γράψετε τις απαντήσεις στον πίνακα αν θέλετε):*

- Πώς μπορείτε να δείξετε δικαιοσύνη κατά τη διάρκεια της ώρας των μαθηματικών/ανάγνωσης;
- Πώς μπορείτε να δείξετε συμμετοχή στο λεωφορείο;
- Πώς μπορείτε να δείξετε δικαιοσύνη στην παιδική χαρά;
- Πώς μπορείτε να δείξετε συμμετοχή στις προσφορές;



## Εξουσιοδοτώ

20 λεπτά

*Θα αφιερώσουμε λίγο χρόνο μαθαίνοντας για τα ταλέντα και τις δυνάμεις μας.*

Ζητήστε από τους μαθητές να συνεργαστούν και να κάνουν στον σύντροφό τους τις ερωτήσεις στο φύλλο δραστηριοτήτων (σε στυλ συνέντευξης). Αυτή τη στιγμή, οι μαθητές δεν χρειάζεται να γράψουν στο φύλλο δραστηριοτήτων, αλλά να μιλήσουν για τις απαντήσεις τους με έναν συμμαθητή τους. Αλλάξτε έτσι ώστε και οι δύο εταίροι να έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν. Αφήστε 10 λεπτά για αυτό το μέρος. Κυκλοφορήστε και προσφέρετε βοήθεια όπως χρειάζεται.

Τώρα που είχατε την ευκαιρία να μιλήσετε για τις απαντήσεις σας με έναν συνεργάτη, συμπληρώστε το φύλλο δραστηριοτήτων και θυμηθείτε ότι δεν υπάρχουν σωστές απαντήσεις! Αυτή είναι μια ευκαιρία να καταλάβεις τι σε κάνει! Αφήστε 10 λεπτά για αυτήν την ενότητα. Προσφέρετε βοήθεια υπαγόρευσης σε όσους μπορεί να τη χρειάζονται.



## Κατοπτρίζω

5 λεπτά

Συγκεντρώστε ξανά την τάξη και ελέγξτε τη δραστηριότητα χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς ένιωσες που επικεντρώθηκες σε σένα για μια αλλαγή;
- Σας άρεσε η συνέντευξη; Γιατί ή γιατί όχι;
- Ποιες μοναδικές ιδιότητες ανακαλύψατε για τον σύντροφό σας;
- Πως μπορείς να είσαι χωρίς αποκλεισμούς στο διάλειμμα σήμερα;

*Το να προσπαθείς να συμπεριλάβεις όλους στην τάξη μπορεί να είναι δύσκολο όταν έχεις κάνει καλούς φίλους και απολαμβάνεις να περνάς χρόνο μαζί τους. Ωστόσο, θέλουμε να δημιουργήσουμε μια ευγενική τάξη όπου όλοι νιώθουν ασφαλείς και ξεχωριστοί. Ας εργαστούμε μαζί για να εξασκήσουμε τη συνεκτικότητα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας μας. Όταν βλέπετε κάποιον να αποχωρίζεται, προσκαλέστε τον να έρθει μαζί σας! Όταν βρεθείτε ολομόναχος, αναζητήστε άλλους φίλους για να παίξετε. Όταν είμαστε δίκαιοι και χωρίς αποκλεισμούς, όλοι στην τάξη μας απολαμβάνουν να έρχονται στο σχολείο!*



## Ιδέες επέκτασης

- Εάν υπάρχει χρόνος, επεκτείνετε αυτή τη δραστηριότητα βάζοντας τους μαθητές να ρωτήσουν άλλους: Ποιες ιδιότητες έχω που σας αρέσουν σε εμένα; Ποια ταλέντα πρέπει να αναπτύξω περισσότερο;
- Επέκταση στο σπίτι: Εκτυπώστε ένα επιπλέον "Ποιος είμαι;" φύλλο εργασίας και ζητήστε από κάθε μαθητή να πάρει συνέντευξη από κάποιον στο σπίτι. Ως τάξη, διαβάστε κάθε φύλλο δυνατά και μαντέψτε σε ποια οικογένεια ανήκει!

Ερώτηση φορητού υπολογιστή RAK (Δείτε το έργο RAK Notebook στη μονάδα Respect για περισσότερες λεπτομέρειες):

- Κολλήστε το παιδικό περίγραμμα παρακάτω στο σημειωματάριό σας. Γεμίστε το με 10-12 θετικά χαρακτηριστικά για τον εαυτό σας. Τι σας κάνει μοναδικό; Για τι νιώθεις πιο περήφανος; Χρησιμοποιήστε το "Ποιος είμαι;" φύλλο εργασίας για να σας βοηθήσει να προσθέσετε πράγματα.
- Τώρα διακοσμήστε το παιδί για να σας μοιάζει. Με την ησυχία σου; τα μαλλιά σας, ο τόνος του δέρματός σας, τα ρούχα σας, ακόμα και το σημείο που στέκεστε (τι φέρνει η περιοχέσού τα περισσότερα χαρά;) είναι όλες πολύτιμες λεπτομέρειες!



ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL  
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Η Συνεργασία για την Ακαδημαϊκή, Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση (ΚΑΣΕΛ) εξετάζει προγράμματα SEL που βασίζονται σε στοιχεία από το 2003. Το Kindness in the Classroom® συναντά το Πρόγραμμα SElect της CASEL και περιλαμβάνεται στο Οδηγό CASEL για Αποτελεσματικά Προγράμματα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης.

Το Kindness in the Classroom® πληρούσε ή ξεπέρασε όλα τα κριτήρια της CASEL για υψηλής ποιότητας προγραμματισμό SEL. Το Kindness in the Classroom® έλαβε τον υψηλότερο χαρακτηρισμό της CASEL για υψηλής ποιότητας προγραμματισμό SEL.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®



# Ποιός είμαι?

\_\_\_\_\_  
Όνομα

\_\_\_\_\_  
Επιστροφή από

Αυτό που είσαι εξωτερικά και ποιος είσαι μέσα συνδυάζονται για να συνθέσουν τον πραγματικό εαυτό σου. Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις για να έχετε μια πλήρη εικόνα σας. Σκεφτείτε το σαν ένα στιγμιότυπο από εσάς σήμερα.

**Μερικά πράγματα που μου αρέσουν στον εαυτό μου είναι:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Τα καλύτερα προσόντα μου είναι:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Είμαι καλός σε:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Θα ήθελα να γίνω καλύτερος σε:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ένα ταλέντο που θέλω να αναπτύξω είναι:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Το κρυφό μου όνειρο είναι να:**

---

---

---

---

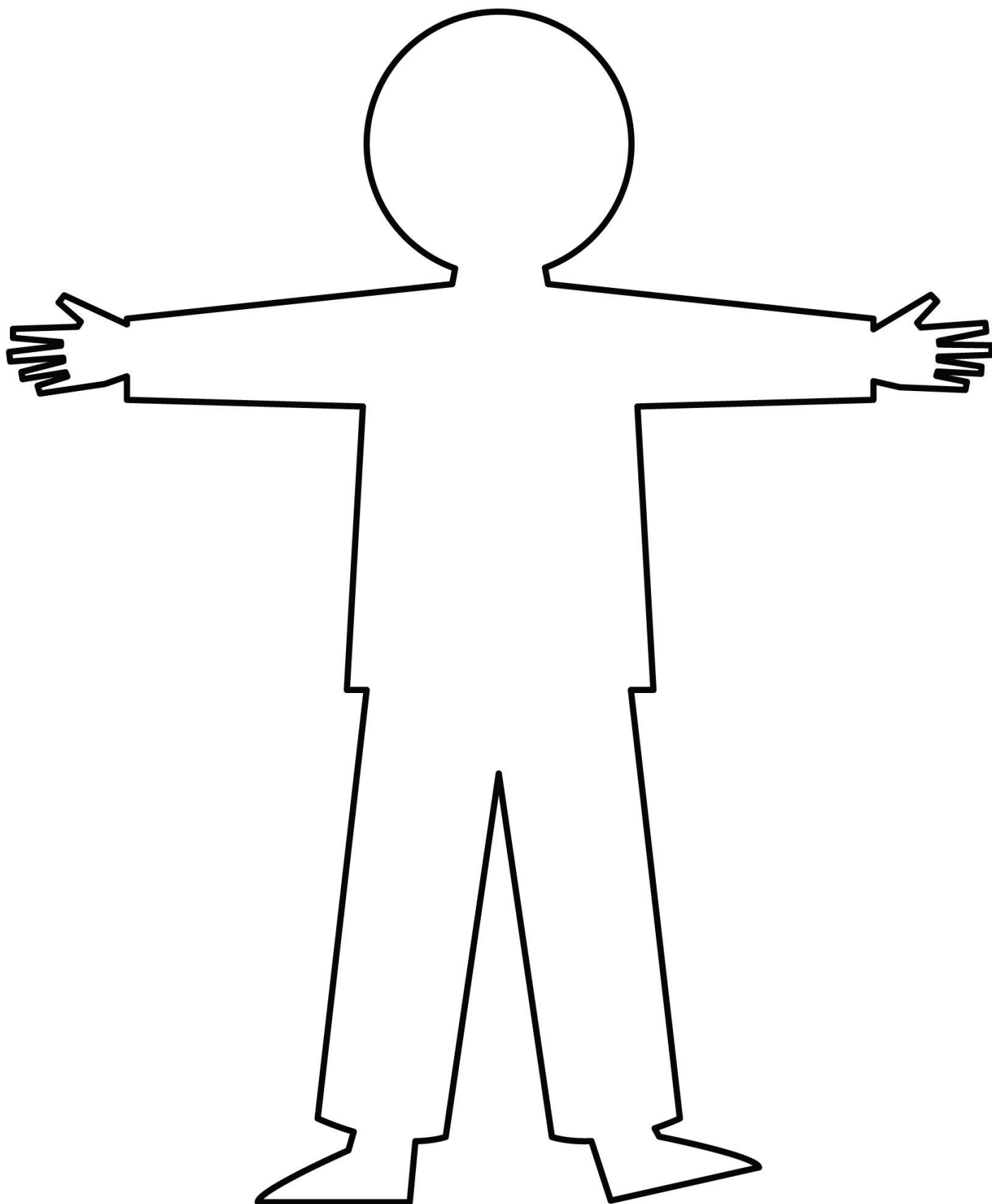
**Δεδομένου του ποιος είμαι σήμερα, όταν μεγαλώσω, θέλω να γίνω:**

---

---

---

---



**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®