

# Περιποιηθείτε τον εαυτό μου με καλοσύνη

Αυτό το μάθημα εμβαθύνει αυτοσεβασμό και πώς οι μαθητές μπορούν να οικειοποιηθούν αυτήν την έννοια. Οι μαθητές θα δημιουργήσουν ένα κολάζ αυτοσεβασμού χρησιμοποιώντας λέξεις (και εικόνες εάν επιθυμούν) για να δείξουν πώς μπορούν να δείξουν αυτοσεβασμό με διάφορους τρόπους.

## Υπο-έννοια σεβασμού

Αυτοφροντίδα, Καλοσύνη

## Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

45 λεπτά

## Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Χαρτόνι ή χαρτόνι για κάθε μαθητή
- ☐ Περιοδικά ή έντυπες εικόνες
- ☐ Κόλλα ξυλάκια
- ☐ Ψαλίδι
- ☐ Βασικά είδη τέχνης

## 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:

- Εξηγήστε πώς η αυτοφροντίδα δείχνει σεβασμό για τον εαυτό σας.
- Προσδιορίστε τρόπους με τους οποίους μπορούν να συμπεριφέρονται στον εαυτό τους με καλοσύνη και σεβασμό.

## Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Καθώς βουτάμε μπροστά σε αυτή τη μονάδα, αφιερώστε χρόνο για να αναρωτηθείτε: «Πώς μπορώ να δείξω σεβασμό στον εαυτό μου; Πώς εξασκώ την αυτοφροντίδα;» Πρέπει πρώτα να γεμίσετε τον εαυτό σας πριν έχετε κάτι να προσφέρετε στους μαθητές σας! Προσπαθήστε να δημιουργήσετε έναν θετικό στόχο που σχετίζεται με την αυτοφροντίδα κάθε σχολική μέρα για να βεβαιωθείτε ότι βάζετε τις ανάγκες σας στην κορυφή της λίστας. Μερικά παραδείγματα μπορεί να είναι, «Επιλέγω να εστιάσω αποκλειστικά στο φαγητό κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού μου διαλείμματος (και όχι στα χαρτιά του βαθμού!)» ή «Επιλέγω να γράφω μια θετική επιβεβαίωση στον πίνακα κάθε πρωί για να υπενθυμίσω στον εαυτό μου (και σε όλους όσοι τη διαβάζουν) ότι ο καθένας από εμάς είναι ένα πολύτιμο μέλος της σχολικής μας κοινότητας».

## Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Συμπεριλάβετε απλές εικόνες μαζί με βασικό κείμενο για τρόπους να δείξετε αυτοσεβασμό (Λέξεις και Πράξεις)
- Συμπληρώστε ένα προσωπικό κολάζ αυτοσεβασμού για να δείξετε την τάξη ως παράδειγμα.
- Προγράψτε τα ονόματα των μαθητών στους πίνακες τους, εάν χρειάζεται.
- Ζητήστε από προχωρημένους συγγραφείς να χωρίσουν το κολάζ σε 6 ενότητες και να γράψουν δωρεάν διαφορετικούς τρόπους για να δείξουν τη φροντίδα του εαυτού τους με πράξεις και λόγια.



## Μερίδιο

2-3 λεπτά

Εάν θέλετε, ζητήστε από τους μαθητές να συγκεντρωθούν στην κοινότητα/τη βιβλιοθήκη σαςπεριοχή. (Μπορείτε να ρωτήσετε την ομάδα ενώ βρίσκεστε στο γραφείο τους επίσης). Ζητήστε τους να μοιραστούν ένα παράδειγμα για το πώς έδειξαν αυτοσεβασμό αυτή την εβδομάδα στο σχολείο.

- Εάν συμπληρώνετε τα σημειωματάρια RAK (δείτε το πρώτο έργο σε αυτήν την ενότητα), ζητήστε από κάθε μαθητή να μοιραστεί κάτι που σχεδίασε ή έγραψε.



## Εμπνέω

### Επισκόπηση του αυτοσεβασμού

5 λεπτά

Εξηγήστε ότι η εστίαση σήμερα είναι στοαυτοσεβασμό. Η τάξη μας θα εμβαθύνει για να εξερευνήσει αυτή την έννοια και να βρει τρόπους να είμαστε ευγενικοί με τον εαυτό μας μέσα από πράξεις και λόγια. Υπενθυμίστε τους τον ορισμό τουαυτοσεβασμό δημιουργήσατε για την τάξη σας. Ακολουθεί το σενάριο από το προηγούμενο μάθημα σε αυτήν την ενότητα:

Αυτοσεβασμό; Ο σεβασμός ξεκινά από τον εαυτό σου! Το να είστε ευγενικοί και να σέβεστε το σώμα και το μυαλό σας θα σας βοηθήσει να νιώσετε ευτυχισμένοι και να είστε έτοιμοι να δείξετε το ίδιο επίπεδο σεβασμού προς τους άλλους όταν έρχεστε στο σχολείο. (Τα παραδείγματα περιλαμβάνουν την κατανάλωση πρωινού, τη χρήση καθαρών ρούχων, τον πολύ ύπνο κ.λπ.)

### Διάγραμμα T- Αυτοσεβασμός

5-7 λεπτά

Χρησιμοποιώντας τον διαδραστικό σας πίνακα ή ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί, δημιουργήστε ένα διάγραμμα T που επισημαίνει τρόπους εμφάνισηςαυτοσεβασμό χρησιμοποιώντας και ΠΡΑΞΕΙΣ και ΛΕΞΕΙΣ. Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν ιδέες για αυτοφροντίδα και στις δύο ικανότητες.

- *Πώς μπορούμε να δείχνουμε σεβασμό στον εαυτό μας με τις πράξεις μας; (να συμπεριφερόμαστε με καλοσύνη, να τρώμε υγιεινά κ.λπ.)*
- *Τι καλά λόγια μπορούμε να πούμε στον εαυτό μας για να δείξουμε αυτοσεβασμό; (Είμαι δυνατός, έξυπνος, ευγενικός κ.λπ.)*

Η λίστα μπορεί να είναι τόσο μεγάλη και φανταστική όσο θέλουν. Ο στόχος εδώ είναι ο απλός καταγιγισμός ιδεών για να ρέουν οι ιδέες τους.



## Εξουσιοδοτώ

20 λεπτά

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

Οι μαθητές θα δημιουργήσουν προσωπικά κολάζ χρησιμοποιώντας βαρύ χαρτί ή χαρτόνι. Θα επικεντρωθούν σε ΠΡΑΞΕΙΣ και ΛΟΓΙΑ που δείχνουν αυτοσεβασμό. Εάν δημιουργήσατε ένα παράδειγμα, εξηγήστε τις ευγενικές σας ενέργειες και τα λόγια που σας ενθαρρύνουν αυτοσεβασμό.

- Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν τα ονόματά τους με κεφαλαία γράμματα στη μέση του χαρτονιού. Ενθαρρύνετε τα να αφήσουν χώρο γύρω από το όνομά τους, ώστε να μην καλύπτεται καθώς δημιουργούν το κολάζ τους.
- Παρέχετε περιοδικά, Clip Art, κ.λπ., αν είναι δυνατόν για εικόνες που απεικονίζουν ανθρώπους να ενεργούν ή να μιλούν ευγενικά στον εαυτό τους.
- Οι μαθητές μπορούν επίσης να ζωγραφίσουν.
- Οι μαθητές μπορούν να γράψουν λέξεις/φράσεις που δείχνουν αυτοσεβασμό.
- Οι μαθητές πρέπει να είναι σε θέση να εξηγήσουν τις επιλογές τους και πώς σχετίζονται με τον αυτοσεβασμό.



## Κατοπτρίζω

5 λεπτά

Ζητήστε από κάθε μαθητή να μοιραστεί 2-3 στοιχεία του κολάζ του στην τάξη. Ενθαρρύνετε τους άλλους να σηκώσουν τα χέρια τους σε συμφωνία αν είχαν επίσης συμπεριληφθεί στο κολάζ τους παρόμοιες πράξεις αυτοσεβασμού ή λέξεις.

*Το να συμπεριφερόμαστε στον εαυτό μας με καλοσύνη και σεβασμό είναι εξίσου σημαντικό με το να δείχνουμε καλοσύνη στους άλλους! Θυμηθείτε να αφιερώνετε πάντα χρόνο για να συμπεριφέρεστε στον εαυτό σας με καλοσύνη. Θα δείξεις στους άλλους πώς αξίζεις να σου φέρονται και θα κάνουν το ίδιο!*



## Ιδέες επέκτασης

- Οι μαθητές μπορούν να κολλήσουν τα κολάζ τους στο γραφείο τους, στο μωρό τους ή στην καρέκλα τους για καθημερινή ενθάρρυνση.
- Στείλτε τα κολάζ στο σπίτι και ενθαρρύνετε τους μαθητές να συζητήσουν το κολάζ τους με ένα μέλος της οικογένειας. Ζητήστε από τους μαθητές να αναφέρουν έναν τρόπο που μπορεί να δείξει ένα μέλος της οικογένειας αυτοσεβασμό στον εαυτό τους που δεν σκέφτηκαν.

Ερωτήσεις για φορητό υπολογιστή RAK (Δείτε το έργο RAK Notebook σε αυτήν την ενότητα για περισσότερες λεπτομέρειες)

- Πιστεύεις ότι είναι πιο εύκολο να σέβεσαι τον εαυτό σου ή τους άλλους; Γιατί;
- Επιτρέψτε στους μαθητές να ζωγραφίσουν δωρεάν ή να γράψουν τις απαντήσεις τους σε αυτό το μήνυμα. Ενθαρρύνετε ολοκληρωμένες προτάσεις και συγκεκριμένα παραδείγματα.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®



ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL  
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ  
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ  
ΜΑΘΗΣΗΣ.

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.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>