

Πιάσε την Καλοσύνη

Αυτό το δεύτερο μάθημα στην ενότητα Θάρρος εστιάζει στο θάρρος να είσαι ευγενικός με τους άλλους παίζοντας ένα διασκεδαστικό παιχνίδι που πλημμυρίζει τους άλλους με καλοσύνη. Οι μαθητές θα πετάξουν μια μπάλα παραλίας στους άλλους, επισημαίνοντας καλά λόγια και πράξεις που έχουν κάνει ανάλογα με το τι τους υποδεικνύει η μπάλα να κάνουν.

Έννοια καλοσύνης

Κουράγιο, καλοσύνη

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

45 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Blow Up Beach Ball
- ☐ Η Σάρπι

Γράψτε τις παρακάτω φράσεις/εικόνες επανειλημμένα σε διάφορα τμήματα της μπάλας της παραλίας (κάθε τμήμα πρέπει να έχει μία φράση). Θα χρειαστεί να επαναλάβετε τις φράσεις σε πολλά τμήματα ανάλογα με το μέγεθος της μπάλας.

Μου αρέσεις γιατί...

Μια διασκεδαστική στιγμή που περάσαμε μαζί ήταν...

Σε είδα να είσαι ευγενικός όταν...

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

Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Επισημάνετε ευγενικά λόγια και πράξεις που έχουν χρησιμοποιήσει άλλοι μέσω μιας κιναισθητικής δραστηριότητας.
- Εξηγήστε πώς χρειάζεται θάρρος για να είστε ευγενικοί με τους άλλους.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Έχετε ακούσει ποτέ τη φράση, "πληρώστε το προς τα εμπρός"; Αναφέρεται σε ένα άτομο που κάνει μια μη αναγνωρισμένη καλή πράξη για έναν ξένο με την προϋπόθεση ότι ο παραλήπτης με τη σειρά του θα «την πληρώσει» κάνοντας μια καλή πράξη για κάποιον άλλο. Ίσως το άτομο που έχετε απέναντί σας να έχει ήδη πληρώσει για την παραγγελία του καφέ σας ή να έχει μείνει ένα θετικό σημείωμα στο γραφείο σας. Αυτά είναι και τα δύο καταπληκτικά παραδείγματα αυτής της απλής αλλά ισχυρής ιδέας. Αυτή την εβδομάδα, αναζητήστε τρόπους να ανταποκριθείτε με ευγένεια, εντοπίζοντας τρεις διαφορετικούς τρόπους για να το πληρώσετε στους συναδέλφους με κάποιο τρόπο. Αφιερώστε λίγο χρόνο κάνοντας μικρές εκπλήξεις για τους γύρω σας. Προσθέστε ένα μικρό σημείωμα με την καλή πράξη που ενθαρρύνει τους άλλους να κρατήσουν την αλυσίδα συνεχίζοντας μεταδίδοντας λίγη καλοσύνη και σε άλλον.

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Υποδιογκώστε τη μπάλα για να βοηθήσετε τους μαθητές με μεγάλους κινητικούς αγώνες να συμμετέχουν στο παιχνίδι.
- Ζητήστε από έναν γείτονα να διαβάσει το ρητό στην μπάλα, εάν ο παίκτης δεν μπορεί να διαβάσει ακόμα.
- Σχεδιάστε εικόνες δίπλα στις φράσεις της μπάλας για να αυξήσετε την κατανόηση.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

ΓΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ
ΜΑΘΗΣΗ.

Δείτε την τελευταία σελίδα για λεπτομέρειες.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

© The Random Acts of Kindness Foundation. Όλα τα δικαιώματα διατηρούνται. www.randomactsofkindness.org | Σελίδα 2



Μερίδιο

5 λεπτά

Παίξτε "Αυτό ή Εκείνο":

Παρατάξτε όλους στη μέση του δωματίου. Εξηγήστε ότι η δεξιά πλευρά του δωματίου είναι ΑΥΤΗ και η αριστερή πλευρά του δωματίου είναι ΑΥΤΟ. Μετά από κάθε ζευγάρι, οι μαθητές πρέπει να επιλέξουν μεταξύ ΑΥΤΟ ή ΑΥΤΗ. Φροντίστε να δείχνετε την πλευρά που συσχετίζει όταν διαβάζετε κάθε ζευγάρι. Οι μαθητές πρέπει να κλείσουν τα μάτια τους, να κάνουν μια επιλογή και μετά να περπατήσουν. Ζητήστε από τους μαθητές να επιστρέψουν στη μέση και να διαβάσουν ένα άλλο ζευγάρι.

Προτιμας:

- Σπαγγέτι Ή Τάκος
- Η παιδική χαρά Ή το πάρκο
- Σκύλοι Ή Γάτες
- Ψήσιμο Ή Σχέδιο
- Μαθηματικά Ή Ανάγνωση

Χρειάζεται θάρρος να μιλήσουμε για τις προτιμήσεις μας. Όταν το κάνουμε, μαθαίνουμε ότι και οι άλλοι γύρω μας μοιράζονται τις προτιμήσεις μας!



Εμπνέω

Το θάρρος να είσαι ευγενικός με τους άλλους

5 λεπτά

Εξετάστε την εξήγηση της Καλοσύνης προς τους Άλλους που εισαγάγατε στο τελευταίο μάθημα:

Καλοσύνη προς τους άλλους: Μερικές φορές μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να συμπεριφέρεσαι στους άλλους με καλοσύνη. Μπορείτε να είστε γενναίοι και να χρησιμοποιήσετε θάρρος για να εστιάσετε τα λόγια και τις πράξεις σας στην καλοσύνη σε οποιαδήποτε κατάσταση. Ακόμα κι αν οι άλλοι είναι κακοί, μπορείτε να επιλέξετε να δείξετε θάρρος μέσω της καλοσύνης. Μπορεί να εκπλαγείτε βλέποντας πόσο γρήγορα αλλάζουν οι άλλοι όταν τους πλημμυρίζετε με καλοσύνη!

Διάγραμμα καλοσύνης

5 λεπτά

Εξηγήστε ότι το να χρησιμοποιείς θάρρος για να είσαι ευγενικός με τους άλλους δεν είναι πάντα εύκολο.

Μερικές φορές βρισκόμαστε σε καταστάσεις που δεν θέλουμε να είμαστε ευγενικοί. Ίσως κάποιος να είναι κακός μαζί μας ή να μας αποκλείει. Ίσως ένας δάσκαλος ή ένας γονέας να μας έχει ζητήσει να κάνουμε κάτι που δεν μας αρέσει πραγματικά να κάνουμε. Ας φτιάξουμε μια λίστα με τρόπους με τους οποίους μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το θάρρος μας για να ανταποκριθούμε με ευγένεια ακόμα και όταν δεν το νιώθουμε απαραίτητα. Όταν βγαίνεις έξω με καλοσύνη, όλη σου η στάση αλλάζει!

Φτιάξτε ένα διάγραμμα T και βάλτε ετικέτα στη μία πλευρά ΠΑΙΔΙΑ και στην άλλη πλευρά ΕΝΗΛΙΚΕΣ. Ως τάξη, σκεφτείτε τρόπους για να δείξετε καλοσύνη στους άλλους, ειδικά με τα άλλα παιδιά και μετά πάλι με τους ενήλικες. Παραδείγματα: χρησιμοποιήστε καλά λόγια όταν λέτε σε κάποιον ότι δεν θέλετε να παίξετε, ολοκληρώστε μια αγγαρεία με χαρούμενη καρδιά κ.λπ.



Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

Για να εξασκηθείτε χρησιμοποιώντας το θάρρος μέσω της καλοσύνης, η τάξη θα παίξει ένα παιχνίδι που ονομάζεται «Πιάσε την Καλοσύνη». Δείξτε στην τάξη την μπάλα παραλίας που έχετε ετοιμάσει. Εξηγήστε ότι κάθε τμήμα της μπάλας της παραλίας έχει μια απλή φράση ή εικόνα πάνω του. Διαβάστε δυνατά κάθε φράση:

- Μου αρέσεις γιατί... (εικόνα χαμογελαστό πρόσωπο)
- Μια διασκεδαστική στιγμή που περάσαμε μαζί ήταν... (εικόνα δύο παιδιών πιασμένα χέρι-χέρι)
- Σε είδα να είσαι ευγενικός όταν... (εικόνα ματιού)

Εκκίνηση με τον δάσκαλο, κάθε άτομο θα πετάξει τη μπάλα σε έναν άλλο μαθητή της τάξης. Όταν πιάνετε την μπάλα, το τμήμα που αγγίζει ο αντίχειράς σας είναι το τμήμα που πρέπει να απαντήσετε σχετικά με το άτομο που σας πέταξε την μπάλα. Παράδειγμα: «Γιασεμί, μια διασκεδαστική στιγμή που περάσαμε μαζί ήταν όταν παίζαμε στην άμμο!». Δείξτε πώς να παίξετε βάζοντας έναν εθελοντή να πετάξει την μπάλα στον δάσκαλο.

Στη συνέχεια, το άτομο θα επιλέξει έναν άλλο μαθητή και θα του πετάξει την μπάλα. Επαναλάβετε το παιχνίδι έως ότου κάθε μαθητής έχει τη σειρά του να πιάσει την μπάλα και να τονίσει κάτι ευγενικό για τον πέταμα.



Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Στο τέλος του παιχνιδιού, αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τη δραστηριότητα ως τάξη:

- Πώς αισθάνθηκες που έλαβες λόγια καλοσύνης από κάποιον άλλο στην τάξη;
- Πώς ένιωθε να λέγονται δυνατά τα καλά τους λόγια μπροστά σε ολόκληρη την τάξη;

Αν και είναι σημαντικό να έχουμε θάρρος μέσω της γενναιότητας και της αφοβίας, το απόλυτο παράδειγμα θάρρους είναι η καλοσύνη. Όταν είστε σε θέση να δείξετε καλοσύνη στους άλλους ανεξάρτητα από το πώς σας συμπεριφέρονται ή πόσο καλά μπορεί να τους γνωρίζετε, ο κόσμος γίνεται σιγά σιγά ένα πιο ευγενικό μέρος. Ας σκορπίσουμε καλοσύνη στους άλλους όπου κι αν πάμε!



Ιδέες επέκτασης

- Σκεφτείτε να φτιάξετε έναν χάρτινο κύβο έξι όψεων για κάθε μαθητή και να γράψετε τις ίδιες φράσεις σε καθεμία από τις έξι πλευρές. Στείλτε το σπίτι για παρατεταμένο παιχνίδι με αγαπημένα πρόσωπα!



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 Οδηγός 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/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®