

Πώς με νοιάζομαι!

Αυτό το μάθημα εμβαθύνει στον Αυτοσεβασμό και στο πώς τα μικρά παιδιά μπορούν να οικειοποιηθούν αυτήν την έννοια. Οι μαθητές θα συνεργαστούν για να εντοπίσουν πέντε διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους μπορούν να ασκήσουν την αυτοφροντίδα ως εργαλείο για να δείξουν σεβασμό στον εαυτό τους. Στη συνέχεια θα τεκμηριώσουν την πρόοδό τους χρησιμοποιώντας μια μορφή χαρτογράφησης. Υπάρχουν επιλογές που βασίζονται στην τεχνολογία και σε έντυπη μορφή.

ΣεβασμόςΥπο-έννοια

Αυτοφροντίδα, Καλοσύνη

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

45 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ ΚενόΡαβδόγραμμα
- ☐ Μαρκadόροι

Χάρτης προτύπων

Αυτό το μάθημα ευθυγραμμίζεται με τις Ικανότητες CASEL, τα Εθνικά Πρότυπα Αγωγής Υγείας και τα Κοινά Βασικά Πρότυπα Πολιτείας. Ανατρέξτε στο Χάρτης 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.
- Παρακολουθήστε την προσωπική τους πρόοδο που σχετίζεται με τον Αυτοσεβασμό και τη φροντίδα του εαυτού τους χρησιμοποιώντας ένα μοντέλο ραβδόγραμμα. (δείτε το φυλλάδιο παρακάτω για παράδειγμα)

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 επικεντρώνομαι αποκλειστικά στο φαγητό κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού μου διαλείμματος (και όχι στις γραπτές βαθμολογίες!) ή επιλέγω να γράφω μια θετική επιβεβαίωση στον πίνακα κάθε πρωί για να υπενθυμίζω στον εαυτό μου (και σε όλους όσους τη διαβάζουν) ότι ο καθένας είμαστε ένα πολύτιμο μέλος της τάξης και της σχολικής μας κοινότητας.

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Συμπεριλάβετε απλές εικόνες μαζί με βασικό κείμενο για κάθε τύπο δράσης αυτοφροντίδας που προσδιορίζει η ομάδα.
- Δείξτε πώς να χρησιμοποιείτε το γράφημα ράβδων για την παρακολούθηση της αυτοφροντίδας, ώστε όλοι οι μαθητές να μπορούν να κάνουν τη σύνδεση ανεξάρτητα από το επίπεδο Επάρκειας Αγγλικής Γλώσσας ή Λεκτικής Δεξιότητας.



Μερίδιο

3-5 λεπτά

Ζητήστε από τους μαθητές να συγκεντρωθούν στην ώρα του κύκλου σας ή στην περιοχή της κοινότητας. Ζητήστε τους να μοιραστούν ένα παράδειγμα Αυτοσεβασμού με βάση το προηγούμενο μάθημα. Αν δεν θυμούνται, ζητήστε τους να μοιραστούν αυτό που δημιούργησαν με τη ζύμη τους.



Εμπνέω

Επισκόπηση του αυτοσεβασμού

5 λεπτά

Εξηγήστε ότι η εστίαση σήμερα είναι στον Αυτοσεβασμό. Η τάξη μας θα εμβαθύνει για να εξερευνήσει αυτήν την έννοια και να βρει τρόπους να είμαστε ευγενικοί με τον εαυτό μας κάθε μέρα. Υπενθυμίστε τους τον ορισμό του Αυτοσεβασμού που δημιουργήσατε για την τάξη σας. Ακολουθεί το σενάριο από το προηγούμενο μάθημα σε αυτήν την ενότητα:

Αυτοσεβασμός: 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. (Τρώτε πρωινό, καθαρά ρούχα, άφθονο ύπνο κ.λπ.)

T-Chart: Αυτοσεβασμός

7-10 λεπτά

Χρησιμοποιώντας τον διαδραστικό σας πίνακα ή ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί, δημιουργήστε ένα διάγραμμα T που επισημαίνει τρόπους για να δείξετε αυτοσεβασμό τόσο στο ΣΠΙΤΙ όσο και στο ΣΧΟΛΕΙΟ. Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν ιδέες για αυτοφροντίδα και στα δύο περιβάλλοντα. Μερικές ιδέες μπορεί να περιλαμβάνουν το βούρτσισμα των δοντιών σας, να φέρετε το σακίδιό σας, να φάτε όλο το μεσημεριανό σας γεύμα, να κοιμάστε καλά, κ.λπ. Η λίστα μπορεί να είναι τόσο μεγάλη και φανταστική όσο θέλουν. Ο στόχος εδώ είναι ο απλός καταγισμός ιδεών για να ρέουν οι ιδέες τους.



Εξουσιοδοτώ

20 λεπτά

Οι μαθητές θα χρησιμοποιήσουν το διάγραμμα T ως εφελτήριο για να αναπτύξουν αγράφημα ράβδων για την παρακολούθηση της αυτοφροντίδας καθημερινά. Ως ομάδα, αποφασίστε για 5 εργασίες αυτοφροντίδας. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν δράσεις τόσο στο σπίτι όσο και στο σχολείο. Μόλις η τάξη ψηφίσει και επιλέξει τις εργασίες, χρησιμοποιήστε τον διαδραστικό σας πίνακα ή ένα μεγάλο κομμάτι πίνακα αφίσας για να δημιουργήσετε το γράφημα ράβδων «Αυτοφροντίδα» στην τάξη.

- Σχεδιάστε μια απλή εικόνα για κάθε εργασία αυτοφροντίδας που προσδιορίζεται. Εάν συμπληρώνετε στον διαδραστικό πίνακα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε απλά κλιπ ή χαμηλού

επιπέδου λέξεις ανάγνωσης για να βοηθήσετε τους μαθητές να κατανοήσουν κάθε εργασία.

- Δείξτε πώς να παρακολουθείτε τις απαντήσεις σας. Εάν το διάγραμμα είναι σε χαρτί, οι μαθητές μπορούν να τοποθετήσουν ένα τετράγωνο ή να κάνουν ένα σημάδι στο πλαίσιο πάνω από την εργασία που έχουν ολοκληρώσει. Εάν το γράφημα βρίσκεται στον διαδραστικό πίνακα, εξηγήστε πώς να κάνετε κλικ στο πλαίσιο για να το συμπληρώσετε.
- Ολοκληρώστε ένα στεγνό τρέξιμο με ολόκληρη την τάξη κατά τη διάρκεια αυτού του μαθήματος για να εξασφαλίσετε κατανόηση και κατανόηση.
- Καθορίστε μια ώρα κάθε μέρα αυτή την εβδομάδα για τους μαθητές να παρακολουθούν την επιτυχία τους στην αυτοφροντίδα. Μια επιλογή μπορεί να είναι οι μαθητές να παρακολουθούν τη φροντίδα του εαυτού τους το πρωί ως ένας τρόπος να ξεκινήσουν σωστά τη μέρα τους με μια θετική προσωπική επιβεβαίωση.



Κατοπτρίζω

5 λεπτά

Αφού δημιουργηθεί επιτυχώς το γράφημα ράβδων και ολοκληρώσετε μια στεγνή εκτέλεση με ολόκληρη την τάξη, καθοδηγήστε μια ομαδική συζήτηση χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποιο έργο αυτοφροντίδας είναι το πιο εύκολο για να το πετύχεις; Γιατί;
- Ποια εργασία αυτοεξυπηρέτησης είναι νέα για εσάς; Με ποιους τρόπους μπορείτε να το δοκιμάσετε;
- Πώς μπορείτε (να προσθέσετε μια εργασία αυτοφροντίδας εδώ) στο σπίτι χωρίς βοήθεια;

Εάν σκοπεύετε να κάνετε αυτήν τη δραστηριότητα καθημερινά αυτήν την εβδομάδα, σκεφτείτε να κάνετε check in με τουλάχιστον μία ερώτηση προβληματισμού κάθε μέρα.



Ιδέες επέκτασης

Αυτό το μάθημα ενσωματώνει τα μαθηματικά μέσω της εισαγωγής ραβδώσεων. Αυτό μπορεί να επεκταθεί χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες προσθήκες:

- Χρησιμοποιώντας το φυλλάδιο που παρέχεται παρακάτω, ζητήστε από κάθε μαθητή να δημιουργήσει το δικό του προσωπικό ραβδόγραμμα αυτοφροντίδας χρησιμοποιώντας εικόνες και απλό κείμενο. Ζητήστε τους να κάνουν έναν έλεγχο αυτοεξυπηρέτησης κάθε πρωί στο γραφείο τους αφού συμπληρώσουν το διάγραμμα της τάξης.
- Στείλτε το γράφημα αυτοφροντίδας στο σπίτι για να ενθαρρύνετε μια συνομιλία και παρακολούθηση με την οικογένεια για μια επιλογή σύνδεσης στο σπίτι.
- Στο τέλος της εβδομάδας, μετρήστε όλες τις ψήφους για κάθε εργασία αυτοφροντίδας. Εισαγάγετε λεξιλόγιο μεγαλύτερο και μικρότερο από τα μαθηματικά και παίξτε ένα παιχνίδι συγκρίνοντας δύο εργασίες κάθε φορά. Μπορείτε επίσης να εισαγάγετε τη βασική προσθήκη συνδυάζοντας καταμετρήσεις για πολλαπλές εργασίες.



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/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®