

# Μία τσάντα, ένα βραχιόλι

Αυτό το θεμελιώδες μάθημα στη Μονάδα Υπευθυνότητας εστιάζει στην αυτοπειθαρχία και στο πώς οι υπεύθυνες ενέργειες επηρεάζουν τον εαυτό μας πρώτα και κύρια. Θα υπάρχει ένα τρέχον θέμα σε όλη αυτή την ενότητα που εστιάζει στην υπεύθυνη λήψη αποφάσεων και στην αυτοπειθαρχία με τρόπο που δείχνει υπευθυνότητα προς τον εαυτό, τους άλλους και το περιβάλλον. Θα εξεταστεί η επιστήμη της ζωής μέσω της μελέτης των οικοτόπων και των περιβαλλοντικών επιπτώσεων του πλαστικού. Κάθε μάθημα θα κάνει παραλληλισμούς με την υπευθυνότητα, την αυτοπειθαρχία και, τελικά, την ευγένεια. Το επίκεντρο αυτού του τέταρτου μαθήματος δείχνει πώς μπορούμε να πάρουμε κάτι που είναι ανθυγιεινό για το περιβάλλον και να το μετατρέψουμε σε σύμβολο καλοσύνης και φιλίας για τους άλλους.

## Έννοια καλοσύνης

Υπευθυνότητα, Αυτοπειθαρχία,  
Βιότοπος, Καλοσύνη

## Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

45 λεπτά

## Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Πλαστικές σακούλες
- ☐ Ψαλίδι
- ☐ Κολητική ταινία
- ☐ Κανονική ταινία

## 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:

- Διερευνήστε τις επιπτώσεις των πλαστικών σακουλών στο περιβάλλον και την οικονομία.
- Αξιολογήστε πώς οι διαφορετικές αποφάσεις επηρεάζουν τον βιότοπο, ειδικά το περιβάλλον.
- Συζητήστε τον αντίκτυπο της υπεύθυνης λήψης αποφάσεων στην ποιότητα ζωής και του οικοτόπου.
- Δημιουργήστε ανακυκλωμένα βραχιόλια χρησιμοποιώντας πλαστικές σακούλες.

## Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Δεν είναι τυχαίο ότι το πρώτο μισό της λέξης ευθύνη είναι η λέξη απάντηση. Είμαστε υπεύθυνοι για το πώς ανταποκρινόμαστε στους άλλους. Αν και μπορεί να είναι ένας αγώνας, το να ανταποκρινόμαστε με καλοσύνη είναι ένα αληθινό δώρο που μπορούμε να προσφέρουμε στους γύρω μας. Η ομορφιά αυτής της απάντησης είναι ότι είναι εντελώς δωρεάν τόσο για εσάς όσο και για τον παραλήπτη! Μια αλλαγή στη στάση, μια προσαρμογή στην προοπτική σας, μια βαθιά ανάσα πριν αντιδράσετε: όλες αυτές οι ενέργειες σας επιτρέπουν να ανταποκριθείτε με καλοσύνη ανεξάρτητα από την κατάσταση που αντιμετωπίζετε. Τούτου λεχθέντος, ορισμένοι άνθρωποι και καταστάσεις μπορεί να απαιτήσουν από εσάς να σκάψετε λίγο βαθύτερα για να επινοήσετε την καλοσύνη που απαιτείται για να διατηρήσετε τον τόνο αισιόδοξο. Μην απελπίζεστε! Μπορείτε να ηγηθείτε με καλοσύνη σε κάθε κατάσταση. Το κλειδί είναι να προγραμματίσετε μπροστά! Αυτή την εβδομάδα, σκεφτείτε δύσκολες καταστάσεις που σας οδηγούν συχνά να αγωνίζεστε με μια ευγενική απάντηση. Πώς μπορείτε να προσθέσετε μια καλή λέξη σε αυτά τα σενάρια; Ακολουθούν μερικά παραδείγματα για να

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

κάνετε τους χυμούς σας να ρέουν. 1) Εάν κάποιος είναι επιρρεπής στο παράπονο, αναπτύξτε τον με ευγένεια και προτείνετε να μαχαιρώσει για να δημιουργήσει κάτι για να διορθώσει/προσαρμόσει/αντικαταστήσει την περιοχή ανησυχίας. 2) Εάν μια συνάντηση της ομάδας συχνά τελειώνει με τις δύο πλευρές να γίνονται αντιπαραθέσεις, προγραμματίστε εκ των προτέρων να γράψετε τις σκέψεις που συνεισφέρουν σε κάθε μέλος και στη συνέχεια να επισημάνετε τις ομοιότητες εντός της ομάδας για να αυξήσετε το buy in. Τώρα είναι η σειρά σας. Πώς μπορείτε να ανταποκριθείτε με καλοσύνη;

### Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Ίσως χρειαστεί να βοηθήσετε τους μαθητές με το έργο του βραχιολιού στο στρίψιμο των λωρίδων ή στο δέσιμο των κόμπων.
- Φροντίστε να μην ντροπιάζετε τους μαθητές για τη χρήση πλαστικού. Αντίθετα, ενθαρρύνετε τα να σκεφτούν μικρά πράγματα που μπορεί να αλλάξουν στην καθημερινή τους ζωή και τα οποία θα μπορούσαν να έχουν θετικό αντίκτυπο στο περιβάλλον. Είναι εύκολο να παραβλέψουμε τα καθημερινά αντικείμενα ή πρακτικές που βλάπτουν το περιβάλλον με την πάροδο του χρόνου και αυτό το μάθημα έχει σχεδιαστεί για να φέρει στο φως ορισμένα από αυτά τα αντικείμενα/πρακτικές.



### Μερίδιο

5-7 λεπτά

*Στο τελευταίο μάθημα, για ποιο βιότοπο μιλήσαμε;  
Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.*

*Αυτό είναι σωστό! Εξετάσαμε τα δάση και τους βιότοπους γλυκού νερού.  
Ποιο ζώο μελετήσαμε; Ναι! Μελετήσαμε κάστορες. Τι χτίζουν οι κάστορες  
και πώς το χτίζουν;  
Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών για κάθε ερώτηση.*

*Καλός! Οι κάστορες χρησιμοποιούν τα κοφτερά τους δόντια για να κόβουν  
δέντρα και να μεταφέρουν κλαδιά και να βουρτσίζουν για να χτίσουν  
φράγματα. Χρησιμοποιούν λάσπη για να βοηθήσουν το φράγμα να  
συγκρατηθεί. Στο φράγμα, χτίζουν ένα σπίτι που ονομάζεται καταφύγιο που  
έχει δωμάτια και σήραγγες από τους οποίους οι κάστορες μπορούν να  
μετακινηθούν μέσα και έξω.*



### Εμπνέω

10-12 λεπτά

*Μετά το τελευταίο μάθημα, σας ζήτησα να πάτε σπίτι και να παρατηρήσετε  
τους φυσικούς οικοτόπους και να εξετάσετε τον αντίκτυπο που έχουν οι  
άνθρωποι σε αυτούς τους οικοτόπους. Το έκανε κανείς αυτό και ήθελε να  
μοιραστεί αυτό που είδε;*

*Αυτό μπορεί να προκαλέσει συζήτηση σχετικά με τον αντίκτυπο των  
καυσαερίων των αυτοκινήτων, των απορριμμάτων ή ακόμα και των σπιτιών*

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

που χτίζονται όπου διαφορετικά θα μπορούσαν να αναπτυχθούν ή να υπάρχουν δάση ή άλλοι βιότοποι.

Υπάρχει κάτι που πιθανότατα οι περισσότεροι από εμάς χρησιμοποιούμε σε καθημερινή βάση και έχει πολύ μεγάλο αρνητικό περιβαλλοντικό αντίκτυπο. Κάθε φορά που πετάμε κάτι ή πηγαίνουμε στο μαγαλάκι ή σε ένα κατάστημα όπως το Target ή το Walmart, τι χρησιμοποιούμε; Σε ποιες γραμμές οι κάδοι σκουπιδιών μας και σε τι βάζει τα αντικείμενά μας το άτομο που κάνει check out στο κατάστημα; Όταν ανοίγουμε ένα σακουλάκι με πατατάκια, τι ανοίγουμε; Όταν ξετυλίγετε τη ράβδο granola ή ανοίγετε ένα σακουλάκι με μήλα, τι ανοίγετε συνήθως; Σωστά! Πλαστικές σακούλες! Πόσοι από εσάς φέρατε το σνακ σας σήμερα σε πλαστική σακούλα ή έχετε ένα σνακ τυλιγμένο σε πλαστική συσκευασία; (Κρατήστε ένα παράδειγμα αν είναι δυνατόν.) Τα χρησιμοποιούμε πολύ στην καθημερινή μας ζωή, έτσι δεν είναι;

Πόσες από τις οικογένειές σας χρησιμοποιούν επαναχρησιμοποιούμενες σακούλες όταν πηγαίνετε στο κατάστημα; Αυτό είναι κάτι που πολλά καταστήματα και περιβαλλοντικές ομάδες προσπαθούν να κάνουν τις οικογένειες να αρχίσουν να κάνουν. (Μπορείτε να μιλήσετε για επαναχρησιμοποιήσιμες τσάντες που μπορεί να έχει το σχολείο σας με το όνομα ή το λογότυπο του σχολείου, εάν αυτό ισχύει.) Αν το καλοσκεφτείτε, χρησιμοποιείτε καθημερινά μια επαναχρησιμοποιήσιμη τσάντα μαζί με το σακίδιό σας! Πολλοί από εσάς φέρνετε καθημερινά το ίδιο σακίδιο στο σχολείο για να μεταφέρετε την εργασία σας και τα ειδικά αντικείμενα. Μερικές φορές χρησιμοποιούμε ακόμη και το ίδιο σακίδιο για μερικά χρόνια! Αυτός είναι ένας τρόπος για να είμαστε ευγενικοί στο περιβάλλον: επαναχρησιμοποιούμε ό,τι έχουμε! Ακολουθούν μερικά ενδιαφέροντα στοιχεία για το πλαστικό:

- Υπάρχουν περίπου 5 τρισεκατομμύρια πλαστικές σακούλες που χρησιμοποιούνται κάθε χρόνο σε όλο τον κόσμο (δηλαδή 160.000 σακούλες ανά δευτερόλεπτο!). [Πηγή: TheWorld Counts: [http://www.theworldcounts.com/counters/waste\\_pollution\\_facts/plastic\\_bags\\_used\\_per\\_year](http://www.theworldcounts.com/counters/waste_pollution_facts/plastic_bags_used_per_year)]
- Οι ερευνητές υπολογίζουν ότι μπορεί να χρειαστούν έως και 1.000 χρόνια για να αποσυντεθεί ένα πλαστικό αντικείμενο, πράγμα που σημαίνει ότι διασπάται ξανά στο έδαφος, σε μια χωματερή! [Πηγή: Center for Biological Diversity: [https://www.biologicaldiversity.org/programs/population\\_and\\_sustainability/sustainability/plastic\\_bag\\_facts.html#:~:text=It%20takes%201%2C000%20years%20for.continue%20to%20pollute%20the%20envi.](https://www.biologicaldiversity.org/programs/population_and_sustainability/sustainability/plastic_bag_facts.html#:~:text=It%20takes%201%2C000%20years%20for.continue%20to%20pollute%20the%20envi.)]
- Το 90% των μη φυσικών συντριμμιών του ωκεανού που επιπλέουν στον ωκεανό είναι πλαστικό! [Πηγή: National Park Service: <https://www.nps.gov/subjects/oceans/ocean-plastics.htm>]
- Περίπου 100.000 ζώα, όπως δελφίνια, χελώνες, φάλαινες και πγκουίνοι, σκοτώνονται κάθε χρόνο όταν τρώνε τις πλαστικές σακούλες που επιπλέουν στον ωκεανό. Οι τοξίνες από το πλαστικό εισχωρούν στα ζώα ή πνίγονται. [Πηγή: HelpSaveNature: <https://helpsavenature.com/environmental-pollution-harmful-effects-of-plastic-bags>]



## Εξουσιοδοτώ

20-25 λεπτά

Θα διαβάσουμε/ακούμε μια ιστορία σχετικά με τον αντίκτυπο που είχαν οι πλαστικές σακούλες στην κοινότητα μιας γυναίκας και τι έκανε για να επαναχρησιμοποιήσει τις σακούλες για να σώσει το περιβάλλον και να βοηθήσει την οικογένειά της!

Διαβάστε/Ακούστε:

Μία Πλαστική Σακούλα: Ο Ισάτου Τσεσάι και οι Γυναίκες Ανακύκλωσης της Γκάμπια

▶ ONE PLASTIC BAG: ISATOU CEESAY AND THE RECYCLING WOM...

(Συνολική ώρα 10:40, αν και μπορείτε να παρακολουθήσετε από το 1:06 έως το 8:50 για να ακούσετε μόνο την ιστορία.)

Ερωτήσεις που πρέπει να κάνετε στην τάξη μετά το βιβλίο:

Τι έγινε με τις πλαστικές σακούλες;

Τι έκανε η Ισάτου με τις τσάντες;

Πώς βοήθησε αυτό την κοινότητα και την οικογένειά της;

Σήμερα θα κάνουμε κάτι μοναδικό με τις πλαστικές σακούλες. Θα φτιάξουμε ανακυκλωμένα βραχιόλια για να τα δώσουμε σε κάποιον άλλο. Ίσως θέλουμε να τα δώσουμε σε έναν ειδικό φίλο ή ίσως σε έναν γονέα για να τον βοηθήσουμε να θυμάται να χρησιμοποιεί επαναχρησιμοποιούμενες τσάντες όταν ψωνίζει!

Εδώ είναι πώς το κάνουμε:

Δείτε στους μαθητές αυτό το

βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=XH4BxPasz70>

(Για να εξοικονομήσετε χρόνο, μπορείτε να έρθετε με τις λωρίδες τσάντας προ-κομμένες, χρειάζεστε τρεις λωρίδες ανά μαθητή.)

Ή μοιραστείτε αυτές τις οδηγίες για το πώς να φτιάξετε ένα ανακυκλωμένο βραχιόλι από μια πλαστική σακούλα:

1. Βρείτε πολλές πλαστικές σακούλες (με διάφορα χρώματα, αν είναι δυνατόν).
2. Κόψτε τις τσάντες κατά μήκος των ραφών έτσι ώστε να είναι επίπεδη.
3. Κόψτε τις σακούλες σε λωρίδες πλάτους περίπου 1-1,5 ίντσας και το μεγάλο μήκος της τσάντας.
4. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν τρεις ταινίες ανά μαθητή.
5. Δώστε σε κάθε μαθητή τρεις λωρίδες.
6. Οι μαθητές ξεχωριστά κυλούν ή στρίβουν κάθε λωρίδα μέχρι να σχηματιστεί ένα λεπτό σχοινί.
7. Οι μαθητές βάζουν και τα τρία στριμμένα σχοινιά μαζί και κολλούν τη μια άκρη του τσαμπού στο γραφείο ή το τραπέζι τους.
8. Οι μαθητές κάνουν μια απλή πλεξούδα ξεκινώντας από το κολλημένο άκρο και φτάνοντας μέχρι το χαλαρό άκρο.
9. Τραβήξτε σφιχτά την πλεξούδα και δέστε έναν κόμπο σε κάθε άκρο της πλεξούδας.

10. Οι μαθητές μπορούν στη συνέχεια να δέσουν κάθε άκρο με κόμπους ή μπορούν να χρησιμοποιήσουν κολλητική ταινία (σελγειναι διασκεδαστική η διακοσμημένη ή έγχρωμη ταινία) για να στερεώσετε τα δύο άκρα μεταξύ τους.



## Κατοπτρίζω

5 λεπτά

*Εξαιρετική δουλειά να φτιάξετε το ανακυκλωμένο βραχιόλι σας σε όλους! Σε ποιον πιστεύεις ότι θα δώσεις το βραχιόλι σου και τι θα σου θυμίζουν αυτά τα βραχιόλια;*

Απάντηση πρόσκλησης μαθητή.

*Τι άλλο μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τη χρήση πλαστικού;*

Απάντηση πρόσκλησης μαθητή.

*Θυμηθείτε να επαναχρησιμοποιήσετε ό,τι μπορείτε, συμπεριλαμβανομένων των πλαστικών σας σακουλών. Εάν δεν έχετε επαναχρησιμοποιούμενες σακούλες για είδη παντοπωλείου, φροντίστε να αποθηκεύσετε τις πλαστικές σας σακούλες και να τις χρησιμοποιήσετε για κάτι άλλο. ίσως μπορείτε ακόμη και να τα φέρετε πίσω στο κατάστημα για να τα χρησιμοποιήσετε ξανά. Μερικές φορές πολυκαταστήματα όπως το Target ή το Walmart έχουν ένα μέρος όπου μπορείτε να ανακυκλώσετε τις πλαστικές σακούλες για ψώνια. Δουλέψτε σκληρά για να σκεφτείτε τον αντίκτυπό σας στο περιβάλλον, ειδικά όταν πρόκειται για πλαστικό!*



## Ιδέες επέκτασης

- Υπάρχουν και άλλα έργα DIY για παιδιά και πλαστικές σακούλες, όπως πορτοφόλια όπως ο χαρακτήρας της ιστορίας ή ακόμα και χαλάκια που μπορούν να δωριστούν σε καταφύγια.
- Τα παιδιά μπορούν να σκεφτούν άλλους τρόπους για να μειώσουν τη χρήση πλαστικών με τις οικογένειές τους, συμπεριλαμβανομένης της ενθάρρυνσης των γονέων να χρησιμοποιούν επαναχρησιμοποιούμενες σακούλες.
- Εάν τα παιδιά δεν το κάνουν ήδη, ζητήστε τους να ενθαρρύνουν την οικογένειά τους να ξεκινήσει την ανακύκλωση πλαστικών στο σπίτι. Μπορούν να επικοινωνήσουν με το τοπικό τμήμα υγιεινής για να δουν εάν υπάρχουν προγράμματα ανακύκλωσης κοντά.
- Κάντε ένα γρήγορο μάθημα γεωγραφίας για την Γκάμπια. πού βρίσκεται και πώς είναι ο πολιτισμός εκεί. Θα μπορούσατε επίσης να ερευνήσετε τον αντίκτυπο του πλαστικού και της ρύπανσης σε αυτήν την περιοχή συγκεκριμένα ή να μιλήσετε για τους βιότοπους που έχει η Γκάμπια.



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/>