

Πιστεύω στο Super ME!

Αυτό το μάθημα θα εισάγει τους μαθητές στη Μονάδα Θάρρους δίνοντάς τους χρόνο να σκεφτούν τρόπους για να δείξουν θάρρος, πρώτα, στον εαυτό τους. Το μάθημα τελειώνει με τους μαθητές να συλλέγουν ιδέες για το πώς να είναι θαρραλέοι με τον εαυτό τους το καλοκαίρι και στη συνέχεια να σχεδιάζουν μια υπερηρωική εκδοχή του εαυτού τους, ώστε να θυμούνται ότι το θάρρος και όλα τα θέματα ενότητας που έχουν μελετήσει φέτος είναι πραγματικά σούπερ δυνάμεις!

Έννοια καλοσύνης

Κουράγιο, καλοσύνη

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

45 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Το φυλλάδιο I Believe in Super Me
- ☐ Μολύβια, μαρκαδόροι, μαρκαδόροι

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:

- Συζητήστε τρόπους για να δείξουν θάρρος στον εαυτό τους.
- Προσδιορίστε πράγματα στα οποία είναι καλοί ή πιστεύουν για τον εαυτό τους.
- Προσδιορίστε πράγματα που μπορούν να κάνουν για να δείξουν θάρρος.
- Προσδιορίστε πράγματα στα οποία θέλουν να γίνουν καλύτεροι.
- Δημιουργήστε έναν προσωποποιημένο υπερήρωα για να τους υπενθυμίσετε το θάρρος τους.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Πολλοί άνθρωποι συνδέουν τον όρο «θάρρος» με το να είσαι δυνατός, να αντιστέκεσαι στην καταπίεση και να μάχεσαι για το σωστό. Ενώ όλοι αυτοί οι ορισμοί στην πραγματικότητα αναφέρονται σε διάφορους τύπους θάρρους, υπάρχει μια άλλη εστίαση που είναι εξίσου πολύτιμη: το θάρρος να ανταποκριθείς με καλοσύνη. Αυτή η ενότητα θα επικεντρωθεί στην ευγένεια ως μια μορφή γενναίας δράσης. Η ικανότητά σας να εμπνέετε καλοσύνη στην καθημερινότητά σας είναι το πιο θαρραλέο πράγμα που μπορείτε να κάνετε για τον εαυτό σας. Όταν αλλάζουν οι σκέψεις σου, αλλάζουν και οι συμπεριφορές σου, κάτι που τελικά οδηγεί σε θετική αλλαγή και στους γύρω σου. Αυτή η αλυσιδωτή αντίδραση ευγένειας ξεκινά από εσάς! Αυτή την εβδομάδα, γράψτε μια ιδιαίτερα ευγενική σκέψη για τον εαυτό σας και δημοσιεύστε την στον καθρέφτη του μπάνιου σας. Επαναλάβετε το στον εαυτό σας δυνατά κάθε φορά που το διαβάζετε. Στην αρχή αυτό μπορεί να αισθάνεται άβολο και περιττό. Ωστόσο, όσο περισσότερο ακούτε καλά λόγια δυνατά, τόσο πιο πιθανό είναι να τα εσωτερικεύσετε. Πώς μπορείτε να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας σήμερα;

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Οι λίστες του καταιγισμού ιδεών θα μπορούσαν να είναι μικρά σχέδια ή απλές λέξεις για αναδυόμενους συγγραφείς.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Οι προχωρημένοι μαθητές ή όσοι είναι έμπειροι στους υπολογιστές μπορούν να δημιουργήσουν έναν υπερήρωα με μερικά κλικ που μπορούν να ληφθούν και να εκτυπωθούν από το DC Comics: Super Hero Me! Δικτυακός τόπος: <https://www.heroized.com/>



Μερίδιο

5-7 λεπτά

Μέχρι στιγμής φέτος έχουμε μιλήσει πολύ για την καλοσύνη και όλα τα σούπερ, ιδιαίτερα πράγματα που κάνουμε για να βοηθήσουμε τους άλλους και να τους κάνουμε να νιώθουν ξεχωριστοί. Αυτές είναι οι υπερδυνάμεις της καλοσύνης μας! Μπορεί κανείς να θυμηθεί τα ονόματα αυτών των υπερδυνάμεων για τις οποίες έχουμε μιλήσει μέχρι στιγμής φέτος; Σεβασμός, φροντίδα, συμμετοχή, δικαιοσύνη, επιμονή και υπευθυνότητα. Σε ποια από αυτά νιώθετε ότι είστε αρκετά καλοί μέχρι στιγμής; Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.

Ποιο θέλετε να εξασκηθείτε περισσότερο, ακόμα και το καλοκαίρι, ώστε όταν το επόμενο έτος θα είστε στην τρίτη δημοτικού, να είστε έτοιμοι να κάνετε αυτές τις υπερδυνάμεις σε δράση; Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.



Εμπνέω

7-10 λεπτά

Τι είναι το Θάρρος;

Για την τελευταία μας ενότητα, θα μιλήσουμε για μια υπερδύναμη που χρησιμοποιεί ΟΛΕΣ τις υπόλοιπες υπερδυνάμεις: ΤΟΥΡΑΓΙΟ. Τι νομίζετε ότι σημαίνει θάρρος;

Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.

Ναί. Θάρρος σημαίνει ότι είσαι γενναίος όταν αντιμετωπίζεις νέες ή δύσκολες συνθήκες. Μερικές φορές θάρρος σημαίνει να είσαι ευγενικός και να συμπεριλάβεις κάποιον στο διάλειμμα. Μερικές φορές σημαίνει ότι αναλαμβάνεις την ευθύνη για κάτι που έκανες λάθος. Μερικές φορές σημαίνει ότι εργάζεστε σκληρά για να ολοκληρώσετε κάτι που σας φαίνεται πολύ δύσκολο και ξέρετε ότι θα ήταν πιο εύκολο να το παρατήσετε. Το να κάνουμε όλα όσα μάθαμε φέτος για να είμαστε ευγενικοί, στοργικοί, χωρίς αποκλεισμούς, δίκαιοι, αποφασιστικοί και υπεύθυνοι απαιτεί θάρρος! Αυτή η ενότητα θα επικεντρωθεί στο θάρρος καθώς συνδέεται με την καλοσύνη. Το να είμαστε ευγενικοί απαιτεί να είμαστε γενναίοι και πρόθυμοι να δοκιμάσουμε κάτι νέο ή διαφορετικό με τον εαυτό μας, τους άλλους, ακόμα και με τους χώρους μας (όπως το σχολείο μας). Όταν έχουμε το θάρρος να είμαστε ευγενικοί, νιώθουμε καλύτερα με τον εαυτό μας και βοηθάμε και τους άλλους να νιώσουν καλύτερα!

Εξηγήστε ότι υπάρχουν 3 τρόποι για να δείξετε θάρρος μέσω της καλοσύνης:

Καλοσύνη στον εαυτό σας: Μπορεί να ακούγεται ανόητο, αλλά χρειάζεται θάρρος να είσαι ευγενικός με τον εαυτό σου. Οι περισσότεροι από εμάς δεν σκεφτόμαστε πώς συμπεριφερόμαστε στους εαυτούς μας, αλλά η ευγένεια στην πραγματικότητα ξεκινά από αυτά που λέτε και κάνετε πρώτα στον εαυτό σας! Εάν δεν μπορείτε να είστε ευγενικοί μαζί σας, πώς μπορείτε να περιμένετε να είστε ευγενικοί με τους άλλους;

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!

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Καλοσύνη προς το περιβάλλον (Σχολείο): Το σχολείο μας είναι ένα υπέροχο μέρος για να μαθαίνεις κάθε μέρα. Γιατί; Γιατί ο καθένας από εμάς κάνει το ρόλο του για να είναι ασφαλές, χαρούμενο και φιλόξενο κάθε μέρα. Η θαρραλέα επιλογή σας να δείξετε ευγένεια στον τρόπο με τον οποίο φροντίζετε το σχολείο, συμπεριφερόμενοι με ευγένεια στα υλικά μας, σεβόμενοι τον χώρο μας και με ασφάλεια στην παιδική χαρά, είναι όλοι οι τρόποι που βοηθούν να γίνει το σχολείο μας το υπέροχο μαθησιακό περιβάλλον που έχουμε σήμερα!



Εξουσιοδοτώ

15-20 λεπτά

Θα ξεκινήσουμε με την ιδέα ότι πρέπει να έχουμε θάρρος να είμαστε ευγενικοί και να πιστεύουμε στον εαυτό μας.

Ποια είναι μερικά γενναία ή θαρραλέα πράγματα που έχετε κάνει για τον εαυτό σας; Φοβηθήκατε ποτέ να κάνετε κάτι ή να δοκιμάσετε κάτι, αλλά επιμείνατε και το κάνατε ή το δοκιμάσατε ούτως ή άλλως; Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.

Χρειάζεται πολλή εξάσκηση και σκληρή δουλειά για να κάνουμε θαρραλέα πράγματα για τον εαυτό μας, να πιστεύουμε στον εαυτό μας και να πιέζουμε τους εαυτούς μας να γίνουμε καλύτεροι ή να μάθουμε κάτι ή να κάνουμε το σωστό! Μερικές φορές είναι εύκολο να παραμείνετε άνετα και το ίδιο. Αλλά είμαστε καλύτεροι από αυτό! Ο κόσμος χρειάζεται να είμαστε ο καλύτερος εαυτός μας και να μεγαλώνουμε σε αυτούς τους εαυτούς κάθε μέρα. Ωστόσο, μερικές φορές χρειαζόμαστε υπενθύμιση, οπότε θα σχεδιάσουμε μια αφίσα που μπορείτε να κρεμάσετε στο δωμάτιό σας αυτό το καλοκαίρι για να υπενθυμίσετε στον εαυτό σας πόσο ΣΟΥΠΕΡ είστε!

Μοιραστείτε Πιστεύω στο Super ME! φύλλα.

Στο δικό σου I Believe in Super ME! φύλλα, θέλω να κάνετε καταγισμό ιδεών για αυτά τα θέματα στο λευκό χώρο γύρω από τον κύκλο σας "Super Me". Μπορείτε να δείτε τα θέματα που εκτυπώνονται εκεί:

Είμαι σούπερ γιατί:

Θέλω να γίνω καλύτερος σε:

Πιστεύω ότι είμαι/μπορώ:

Αυτό το καλοκαίρι θα δείξω θάρρος από:

Αφού γράψετε τρεις από τέσσερις ιδέες σε κάθε ενότητα, μπορείτε να σχεδιάσετε, να σχεδιάσετε και να χρωματίσετε στο Super Me! Αυτός θα πρέπει να είστε ως ΣΟΥΠΕΡΗΡΩΑΣ, οπότε σχεδιάστε ό,τι αισθάνεστε ότι μοιάζει.

Θα ήταν καλό να δείξετε στους μαθητές ένα παράδειγμα που έχετε κάνει για αυτό.



Κατοπτρίζω

5 λεπτά

Το καλοκαίρι μπορεί να φαίνεται πολύ καιρό. Ίσως κάνεις πολλά πράγματα μόνος σου ή ίσως είσαι σε συλλόγους ή αθλήματα και βλέπεις πολύ κόσμο όλο το καλοκαίρι. Ανεξάρτητα από αυτό, θυμηθείτε να πιστεύετε στον εαυτό σας, να δείχνετε καλοσύνη στον εαυτό σας και να εργαστείτε για να γίνετε ο πιο SUPER εαυτός σας! Αυτό απαιτεί θάρρος, καλοσύνη, επιμονή, υπευθυνότητα και φροντίδα. Ασκήστε το κάθε μέρα και αν χρειάζεστε μια υπενθύμιση για το τι είναι ήδη υπέροχο για εσάς, δείτε την αφίσα σας. Εάν

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Θέλετε μια υπενθύμιση για το τι μπορείτε να εργαστείτε για να χτίσετε θάρρος και ευγένεια πριν από την τρίτη δημοτικού, δείτε την αφίσα σας. Αν ξεχάσατε πώς να δείξετε θάρρος αυτό το καλοκαίρι, δείτε την αφίσα σας! Είστε όλοι σουπερ! Πίστεψέ το!



Ιδέες επέκτασης

- Οι μαθητές μπορούν να κρεμάσουν τις αφίσες στο ψυγείο στο σπίτι, έτσι ώστε οι γονείς να μπορούν να τους υπενθυμίσουν αυτά τα πράγματα εάν ξεχάσουν ή χρειάζονται ενθάρρυνση.
- Χρησιμοποιήστε το πίσω μέρος ή τον επιπλέον χώρο στην μπροστινή πλευρά για να απαριθμήσετε όλα τα νέα πράγματα που πρέπει να δοκιμάσετε ή να μάθετε το καλοκαίρι για να εμπνεύσετε κουράγιο. Δημιουργήστε ένα διάγραμμα αυτοκόλλητων που μπορούν να συμπληρώνουν οι μαθητές κάθε φορά που δείχνει θάρρος προς τον εαυτό του/της ή προς τους άλλους.



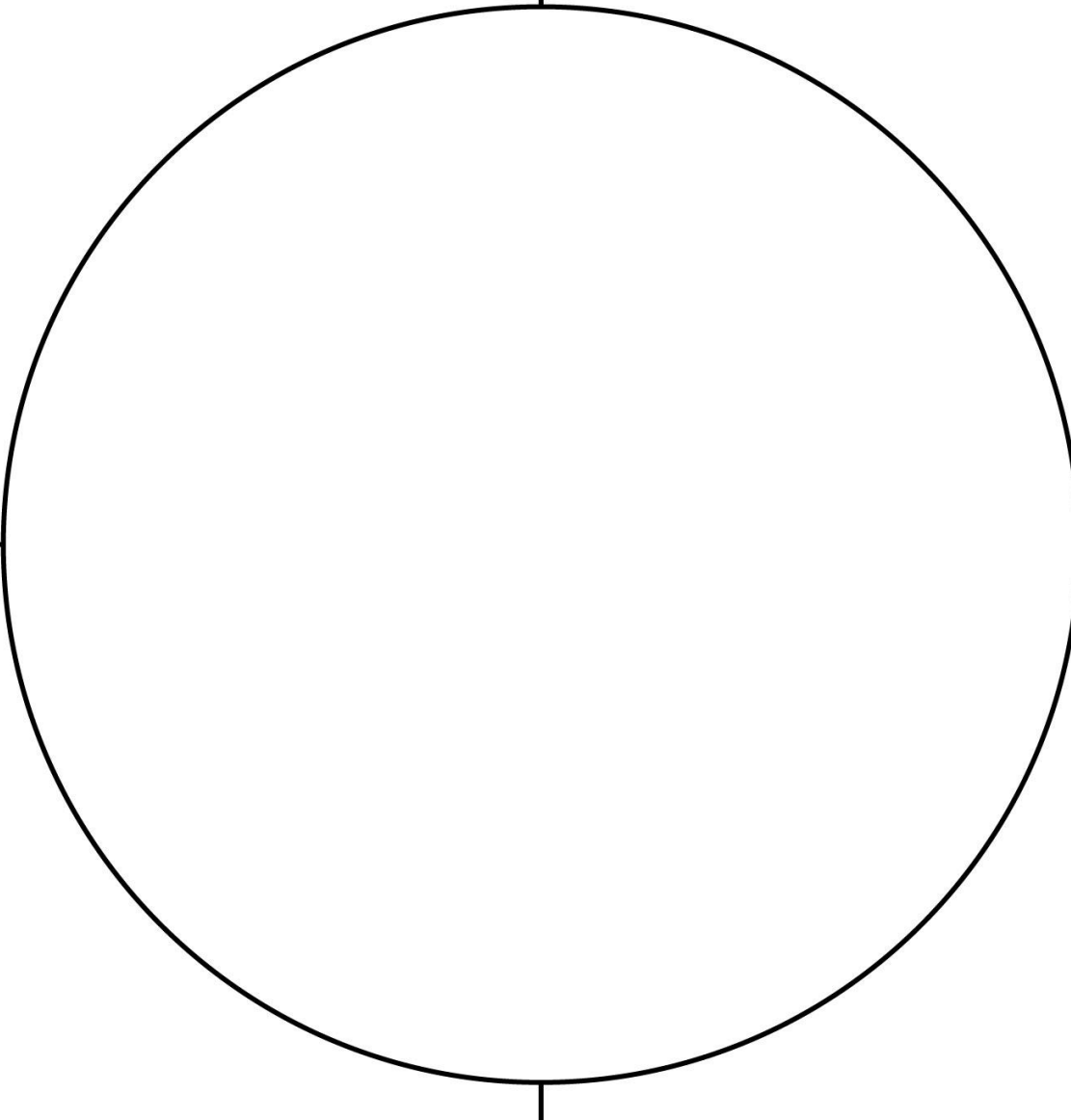
ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ
ΜΑΘΗΣΗΣ.

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/>

I BELIEVE IN SUPER ME!

I am super because:	I want to get better at:
	
I believe I am / can:	I will show courage by:

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®