

Το όνομά μου ΛέξηΠαζλ

Σε αυτό το μάθημα, οι μαθητές θα αναγνωρίσουν μια ποικιλία από προσωπικές ιδιότητες που τους αρέσουν στον εαυτό τους. Θα οργανώσουν τις ιδέες τους με τη μορφή ακροστιχίου ονόματος ή παζλ λέξεων που θα δημιουργήσουν οι ίδιοι. Το μάθημα ενσωματώνει ένα μικρό στοιχείο της παρουσίασης της τάξης, το οποίο θα δώσει επίσης στους μαθητές την ευκαιρία να εξασκηθούν στην ακρόαση ολόκληρου του σώματος.

Φροντίδα Υπο-Έννοια

Συμπόνια, Καλοσύνη

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

35-40 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Κομμάτια ταμπλό ή χαρτί κατασκευής, ένα ανά μαθητή.
- ☐ Έγχρωμα μολύβια/δείκτες

Να είστε έτοιμοι να μοιραστείτε την ιστορία ή τη σημασία του ονόματός σας ή του ονόματος ενός μέλους της οικογένειάς σας για να βάλετε τους μαθητές σε σκέψεις.

Μπορεί να έχει νόημα να ετοιμάσετε μια ακροστιχίδα για το όνομά σας ως παράδειγμα.

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

Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Προσδιορίστε πράγματα για τον εαυτό τους που εκτιμούν.
- Εφαρμόστε τη σκέψη της αυτοφροντίδας στη ζωή τους.
- Παρουσιάστε την ακροστιχίδα τους στην τάξη και εξασκηθείτε στις δεξιότητες σύντομης παρουσίασης.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Στην πρώτη ενότητα μιλήσαμε για τη σημασία του αυτοσεβασμού ως δομικό στοιχείο για τον σεβασμό στον κόσμο μας. Αυτή η ενότητα επικεντρώνεται στη Φροντίδα, η οποία ενσωματώνει συμπόνια, εξυπηρετικότητα, ευγνωμοσύνη και ενσυναίσθηση. Η φροντίδα ορίζεται ως το να αισθάνεσαι και να δείχνεις ενδιαφέρον για τον εαυτό σου και τους άλλους. Έχοντας κατά νου αυτόν τον ορισμό, προσπαθήστε να αξιολογήσετε πώς νοιάζεστε για τον εαυτό σας.

Η αυτοφροντίδα είναι ένα ζωτικής σημασίας εργαλείο για να διασφαλίσουμε ότι έχουμε χρόνο για επανεκκίνηση. Δεν είναι εγωιστικό να παρέχεις χρόνο κάθε μέρα για να εστιάζεις μόνο σε ΕΣΕΝΑ. Τι κάνετε μόνο για εσάς κάθε μέρα; Εάν η απάντηση είναι δύσκολο να εντοπιστεί, σκεφτείτε μερικές ιδέες για το πώς μπορείτε να φροντίζετε τον εαυτό σας καθημερινά. Εάν έχετε ήδη ξεκινήσει αυτή τη διαδικασία, προσπαθήστε να επεκτείνετε ή να εμβαθύνετε την αυτοφροντίδα σας για να συμπεριλάβετε μακροπρόθεσμους στόχους (όπως η άσκηση ή η συμμετοχή σε ένα διασκεδαστικό μάθημα). Αν δεν νοιάζεστε για εσάς, πώς μπορείτε να περιμένετε να παρέχετε σταθερή φροντίδα στους άλλους;

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Έχοντας ένα οπτικό παράδειγμα της λέξης παζλ θα είναι πιθανώς χρήσιμο για όλους τους μαθητές
- Μπορεί να χρησιμοποιήσει τον επίσημο όρο «ακρόστιχο» για τη λέξη παζλ για ενδιαφερόμενους μαθητές

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

ΜΑΘΗΣΗ.

Δείτε την τελευταία σελίδα για λεπτομέρειες.

- Οι προχωρημένοι μαθητές μπορεί να θέλουν να κάνουν μια πιο απαιτητική ακροστιχίδα βάζοντας το όνομά τους στο κέντρο και χρησιμοποιώντας τα μεσαία γράμματα του ονόματός τους αντί για τα πρώτα γράμματα, όπως αυτό: <https://www.pinterest.com/pin/470626229786264958/>



Μερίδιο

5-7 λεπτά

Καλώς ήρθατε στη νέα μας μονάδα, Caring! Θα μιλήσουμε για τη φροντίδα των άλλων και τι σημαίνει να νοιαζόμαστε όχι μόνο για τους άλλους, αλλά και για τον εαυτό μας και τον χώρο μας.

Πώς σας φαίνεται το να νοιάζεστε για τους άλλους;

Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.

Μέρος της προσφοράς φροντίδας στους άλλους, όμως, είναι η ικανότητα να προσφέρουμε φροντίδα στον εαυτό μας. Αυτό το ονομάζουμε αυτοφροντίδα. Σκέψου το. Εάν δεν φροντίζετε τον εαυτό σας, πώς θα έχετε την ενέργεια να φροντίσετε κάποιον άλλο; Δεν θα το κάνεις!

Έτσι, σήμερα, θα σκεφτούμε όλους τους τρόπους με τους οποίους φροντίζουμε τον εαυτό μας και σκεφτόμαστε τα πράγματα για τον εαυτό μας που μας κάνουν ξεχωριστούς.

Ας ξεκινήσουμε με το πώς φροντίζουμε τον εαυτό μας. Τείναι τα πράγματα κάνεις για να φροντίζεις το μυαλό σου;

Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών. μερικά δείγματα απαντήσεων παρέχονται παρακάτω:

Νους: Να είσαι ευγενικός με τους άλλους, να είσαι ευγνώμων, να βοηθάς τους άλλους, να κοιμάσαι αρκετά, να κάνεις παζλ, να πηγαίνεις στο σχολείο, να διαβάζεις, να παίρνεις βαθιές αναπνοές, να μαθαίνεις κάτι νέο, να μαθαίνεις άλλη γλώσσα, να παίζεις παιχνίδια εκμάθησης, να βλέπεις εκπαιδευτική τηλεόραση, να παίζεις ένα όργανο.

Ποια είναι μερικά πράγματα που κάνετε για να φροντίσετε το σώμα σας;

Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών. μερικά δείγματα απαντήσεων παρέχονται παρακάτω:

Σώμα: Κοιμηθείτε αρκετά, γυμναστείτε, τρώτε υγιεινές τροφές όπως φρούτα και λαχανικά, χορεύετε, βοηθήστε με τις δουλειές στο σπίτι, είστε δραστήριοι στο διάλειμμα, συμμετέχετε στο μάθημα γυμναστικής, κάνω ποδήλατο, κάνω ένα άθλημα.



Εμπνέω

5-7 λεπτά

Τώρα ας μιλήσουμε για πράγματα που μας κάνουν ξεχωριστούς και μοναδικούς. Υπάρχει μόνο ένας εσύ σε όλον αυτόν τον κόσμο! Ακόμα κι αν έχετε δίδυμο, εξακολουθείτε να είστε μοναδικοί και διαφορετικοί με ιδιαίτερους τρόπους.

Ένας τρόπος που είμαστε πολλοί από εμάς μοναδικό σε τα ονόματά μας. Ακόμα κι αν μοιραζόμαστε τα ίδια ή παρόμοια μικρά ονόματα με κάποιον, εξακολουθούμε να έχουμε μοναδικά μεσαία και επώνυμα που μας κάνουν διαφορετικούς.

Ξέρει κανείς αν το όνομά σας έχει μια ιδιαίτερη ιστορία; Πήρες το όνομά σου από κάποιον ιδιαίτερο; Έχει ιδιαίτερη σημασία;

Προσκαλέστε τον μαθητή να απαντήσει. Οδηγήστε με τη σημασία ή τη σημασία του ονόματός σας, ίσως.

Ποια είναι κάποια άλλα πράγματα που μας κάνουν ξεχωριστούς και μοναδικούς;

Πρόσκληση απάντησης μαθητή. ενθαρρύνει τις απαντήσεις σχετικά με την προσωπικότητα, τα ενδιαφέροντα, τα talenta, τα χόμπι κ.λπ.



Εξουσιοδοτώ

10-15 λεπτά

Εντάξει, τώρα θα βάλετε όλες τις ιδέες σας για το τι σας κάνει σε ένα διασκεδαστικό παζλ λέξεων χρησιμοποιώντας το όνομά σας. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με δύο τρόπους. Μπορείτε είτε να γράψετε το όνομά σας κάτω από την πλευρά του χαρτιού σας κάθετα είτε να χρησιμοποιήσετε γράμματα με φυσαλίδες και να γράψετε το όνομά σας σε όλη τη σελίδα.

Για κάθε γράμμα, πρέπει να γράψετε μια λέξη ή φράση που περιγράφει κάτι ιδιαίτερο για εσάς και που ξεκινά με το ίδιο γράμμα. Όταν τελειώσετε, μη διστάσετε να διακοσμήσετε με κάποιο τρόπο το παζλ των λέξεων σας που αντιπροσωπεύει όλα τα μοναδικά, ιδιαίτερα πράγματα που γράψατε για τον εαυτό σας.

Αφού γίνει η ακροστιχίδα, οι μαθητές θα πρέπει να διακοσμήσουν την αφίσα τους με τρόπο που να αντιπροσωπεύει τους ίδιους και τις λέξεις που διάλεξαν για να περιγράψουν τους εαυτούς τους.

Προβάλετε παράδειγμα έργου στον έξυπνο πίνακα ή γράψτε ένα παράδειγμα στον πίνακα. Το παράδειγμα μπορεί να είναι οποιοδήποτε όνομα, αλλά μπορεί να έχει μεγαλύτερη σημασία αν είναι το όνομα του δασκάλου.

Παράδειγμα: <https://www.pinterest.com/pin/517069600952146227/>



Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Προσκαλέστε τους μαθητές να μοιραστούν το παζλ με τις ακρόστικες λέξεις τους. Μπορεί να θέλετε να μαζέψετε μαθητές στο χώρο των πρωινών συσκέψεών τους ή κάπου ως ομάδα (αντί για θρανία) και να στήσετε μια ειδική καρέκλα όπου οι άνθρωποι που παρουσιάζουν τα παζλ τους μπορούν να κάθονται ενώ η υπόλοιπη τάξη κάθεται στο χαλί/πάτωμα μπροστά τους. Αυτό βοηθά να τονιστεί η ιδέα ότι το άτομο που παρουσιάζει είναι ιδιαίτερο και σημαντικό. Υπενθυμίστε στους μαθητές να χρησιμοποιούν ακρόαση ολόκληρου του σώματος.

Να θυμάστε ότι όλοι στην τάξη μας είναι ξεχωριστοί και έχουν σημαντικά πράγματα να προσθέσουμε στην τάξη μας. Θυμηθείτε να φροντίζετε το μυαλό σας, να φροντίζετε το σώμα σας και να πιστεύετε πόσο ενδιαφέρεστε για μένα και για όλους στην τάξη μας! Εάν δεν φροντίζουμε τον εαυτό μας, δεν μπορούμε να φροντίσουμε ο ένας τον άλλον, οπότε αφιερώστε λίγο χρόνο κάθε μέρα για να κάνετε κάτι υγιεινό και ξεχωριστό για τον εαυτό σας. Να θυμάστε, επίσης, ότι το να δείχνουμε ευγνωμοσύνη, να βοηθάμε τους άλλους και να είμαστε ευγενικοί κάνουν τον εγκέφαλό μας και το σώμα μας να αισθάνονται καλά. Είμαστε πιο χαρούμενοι όταν είμαστε ευγνώμονες. Εργαστείτε σκληρά για να είστε ευγνώμονες, να βοηθάτε και να είστε ευγενικοί με τους γύρω σας!



Ιδέες επέκτασης

- Σκεφτείτε να κρεμάσετε τα ακροστιχάκια γύρω από το δωμάτιο ή σε έναν πίνακα ανακοινώσεων ή laminate και χρησιμοποιώντας ως κάρτες ονομάτων γραφείου (κολλημένες ή κρεμασμένες στο μπροστινό μέρος του τεστ ή κολλημένες στο πίσω μέρος της καρέκλας).
- Θα μπορούσατε να αφήσετε τους μαθητές να κόψουν λέξεις από περιοδικά που τους περιγράφουν και να τις κολλήσουν ή να τις επικολλήσουν στην ακροστιχίδα τους. Θα μπορούσατε επίσης να τους αφήσετε να κόψουν εικόνες που τις αντιπροσωπεύουν και να κολλήσουν με ταινία ή να επικολλήσουν ως μέρος της τελικής διακόσμησης.



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®