

# Τυχαίες Πράξεις Καλοσύνης: Στυλ Ninja!

Αυτό είναι το τελευταίο μάθημα στην ενότητα Θάρρος μας. Επικεντρώνεται στον συνονόματο ολόκληρου του οργανισμού: Τυχαίες Πράξεις Καλοσύνης. Η τάξη θα τοποθετήσει τέταρτα στο έδαφος στο διάλειμμα για να τα βρουν άλλοι καθώς βγαίνουν στην εσοχή!

## Έννοια καλοσύνης

Θάρρος, Καλοσύνη, Τυχαία

## Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

45 λεπτά

## Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Πεζοδρόμιο κιμωλία
- ☐ 1 ρολό τέταρτα (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε νίκελ ή πένες εάν χρειάζεται)
- ☐ Κάρτες ευρετηρίου
- ☐ Βασικά είδη τέχνης
- ☐ *Ordinary Mary's Extraordinary Deed* από την Emily Pearson <https://youtu.be/-5ou2QWVpEk>

## 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:

- Ολοκληρώστε μια τυχαία πράξη καλοσύνης.
- Εξηγήστε πώς χρειάζεται θάρρος για να είστε ευγενικοί με τους άλλους χωρίς αναγνώριση.

## Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Καθώς μπαίνουμε στην τελευταία εβδομάδα περίπου της σχολικής χρονιάς, το θάρρος να ανταποκριθούμε με καλοσύνη μας οδηγεί έξω από την τάξη και πίσω με τις οικογένειες και τους φίλους μας, καθώς οι καλοκαιρινές διακοπές πλησιάζουν στο όχι και τόσο μακρινό μέλλον. Έχετε το θάρρος να απαντήσετε με καλοσύνη στο σπίτι; Μερικές φορές, μπορεί συχνά να αισθάνεστε πιο δύσκολο να κλίνετε σε καλοσύνη με τους πιο κοντινούς σας ανθρώπους, καθώς είναι επίσης οι άνθρωποι που ξέρουν από πρώτο χέρι πώς να πατούν τα κουμπιά σας και να μειώνουν τη διάθεσή σας. Ωστόσο, η πραγματική δοκιμασία για την ικανότητά σας να ανταποκρίνεστε με καλοσύνη είναι το πώς συμπεριφέρεστε σε όσους βρίσκονται στον στενό σας κύκλο. Αυτή την εβδομάδα και όλο το καλοκαίρι φέτος, χρησιμοποιήστε το συνονόματό μας, Τυχαίες Πράξεις Καλοσύνης, ως σύνθημα για το πώς να συμπεριφέρεστε στους άλλους κάθε μέρα. Γίνετε πιο συνειδητοί για τους πιο κοντινούς σας ανθρώπους. Βρείτε ένα μικρό πράγμα που μπορείτε να κάνετε για καθένα από αυτά καθημερινά. Κάτι μικρό, αλλά με νόημα, κάτι απλό, αλλά ευγενικό. Καμία τυχαία πράξη καλοσύνης δεν είναι πολύ μικρή για να επηρεάσει μια άλλη. Η συγκεντρωμένη προσπάθειά σας να κάνετε τον άμεσο κόσμο σας καλύτερο έχει μια κυματοειδή επίδραση στον ευρύτερο κόσμο γύρω σας. Πώς μπορείτε να ανταποκρίνεστε θαρραλέα με καλοσύνη σε καθημερινή βάση;

## Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να ζωγραφίσουν ευγενικές εικόνες εάν δυσκολεύονται να γράψουν.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

- Γράψτε μια πρόταση αρχής στον πίνακα για να την αντιγράψουν οι μαθητές.
- Ζητήστε από τους μαθητές να υπαγορεύουν τις ευγενικές τους φράσεις ενώ ο δάσκαλος τις σημειώνει.
- Υπενθυμίστε στους μαθητές να ΜΗΝ γράφουν τα ονόματά τους κοντά σε αυτές τις ευγενικές φράσεις. Είναι μυστικές εκπλήξεις για τους άλλους!



## Μερίδιο

5-7 λεπτά

Χρησιμοποιώντας ένα μπολ με νερό και μια σακούλα με μικρά βότσαλα, εξηγήστε πώς κάθε πράξη καλοσύνης, ακόμα και μια μικρή, προκαλεί ένα κυματιστικό αποτέλεσμα. (Εάν οι μαθητές ολοκλήρωσαν αυτό το πρόγραμμα στη 2η τάξη, θα θυμούνται αυτή τη δραστηριότητα από την περσινή χρονιά με ενθουσιασμό!)

- Ζητήστε από την τάξη να μαζευτεί γύρω από το μπολ με νερό.
- Δώστε σε κάθε παιδί μια πέτρα.
- Ζητήστε από κάθε παιδί να μοιραστεί μια πράξη καλοσύνης που ολοκλήρωσε, ρίχνοντας την πέτρα στο μπολ καθώς μιλάνε.
- Επισημάνετε πώς η πέτρα προκαλεί μικρούς κυματισμούς ή κύματα στο νερό. Αυτοί οι κυματισμοί είναι η καλοσύνη που ρέει από αυτό το άτομο και στον υπόλοιπο κόσμο. Όταν είμαστε ευγενικοί, εμπνέουμε και άλλους να έχουν το θάρρος να είναι ευγενικοί επίσης!
- Επαναλάβετε τη δραστηριότητα με κάθε μαθητή.

Σημείωση: Βεβαιωθείτε ότι το μπολ σας δεν είναι πολύ γεμάτο διαφορετικά θα ξεχειλίζει με όλες τις πέτρες μέχρι το τέλος της δραστηριότητας.



## Εμπνέω

### Τι είναι οι Τυχαίες Πράξεις Καλοσύνης;

5-7 λεπτά

Εξηγήστε ότι μια τυχαία πράξη καλοσύνης είναι μια διασκεδαστική έκπληξη καλοσύνης που δίνεται σε κάποιον άλλο χωρίς να ξέρει ότι ήσουν εσύ! Αυτές οι πράξεις καλοσύνης δεν ανακοινώνονται, δεν προγραμματίζονται και δεν ανταμείβονται. Κάνετε ευγενικά πράγματα για τους άλλους μόνο και μόνο επειδή θέλετε κάποιος άλλος να αισθάνεται καλά, όχι επειδή θέλετε να σας προσέξει κανείς. Ας διαβάσουμε για μια τυχαία πράξη καλοσύνης ενός κοριτσιού και πώς εξαπλώθηκε στην πόλη της.

### ***Ordinary Mary's Extraordinary Deed* από την Emily Pearson**

15 λεπτά

Σύνδεσμος Διαβάστε δυνατά:



Kids Book Read Aloud: ORDINARY MARY'S EXTRAORDINARY DEED ...

Αυτό το βιβλίο βοηθά να καταδείξουμε πώς μια τυχαία πράξη καλοσύνης μπορεί να προκαλέσει μια αλυσιδωτή αντίδραση καλοσύνης σε όλη την κοινότητά σας! Αφού διαβάσετε την ιστορία, ρωτήστε τα εξής:

- Ποια τυχαία πράξη καλοσύνης συνέβη στην αρχή της ιστορίας;
- Τι είναι μια τυχαία πράξη καλοσύνης;
- Πώς εξαπλώνεται η αρχική τυχαία πράξη καλοσύνης της Μαρίας;

Εάν το επιτρέπει ο χρόνος, σκεφτείτε κάποιους τρόπους με τους οποίους οι μαθητές μπορούν να κάνουν τυχαίες πράξεις καλοσύνης στην τάξη.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

Θυμηθείτε, είναι τα μικρά πράγματα που μετράνε! Κάθε μικρή πράξη καλοσύνης βοηθά να κάνουμε τον κόσμο μας καλύτερο!



## Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

Σήμερα θα κάνουμε την πρώτη τυχαία πράξη καλοσύνης μαζί ως τάξη. μιλ εξηγήστε ότι η τάξη θα τοποθετήσει τυχαία τεταρτημόρια έξω από το σχολείο για να τα βρουν άλλοι, συνοδευόμενη από μια ευγενική σημείωση. Σημείωση: εάν το κόστος είναι πρόβλημα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αντ' αυτού νικελ/πένες.

### Βήμα 1:

Κάθε μαθητής θα γράψει μια απλή ευγενική σημείωση σε μια κάρτα ευρετηρίου για να τη βρει κάποιος. Χρησιμοποιήστε την αρχή της πρότασης, «Μόλις λάβατε μια ΤΥΧΑΙΑ ΠΡΑΞΗ ΕΥΓΕΝΕΙΑΣ! Χαμογελάστε και περάστε το!» Οι μαθητές μπορούν να προσθέσουν επιπλέον λέξεις και εικόνες για να το εξατομικεύσουν.

### Βήμα 2:

Βγείτε στην παιδική χαρά, γύρω από το εξωτερικό του σχολείου και στο δρόμο, αν θέλετε και αφήστε χρόνο σε κάθε μαθητή να επιλέξει πού θέλει να αφήσει τη συνοικία του και να σημειώσει. Χρησιμοποιώντας κιμωλία, ζητήστε τους να σχεδιάσουν πολλούς κύκλους που περιγράφουν το τέταρτο τους. Στη συνέχεια θα κολλήσουν τη σημείωσή τους δίπλα στο τέταρτο. Θυμηθείτε: μην πείτε σε καμία από τις άλλες τάξεις ότι ήταν η τάξη μας που έγραψε τα μηνύματα και άφησε τα χρήματα! Κάθε τυχαία πράξη καλοσύνης γίνεται χωρίς αναγνώριση. Ο στόχος είναι να σκορπίσεις την καλοσύνη χωρίς να ξέρει κανείς ότι ήσουν εσύ.



## Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Συγκεντρωθείτε ως τάξη στην ώρα του κύκλου σας/την περιοχή της κοινότητάς σας. Εξετάστε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς σας φάνηκε να γράφετε μηνύματα για τους άλλους μαθητές;
- Πώς σας φάνηκε να πηγαίνετε στο διάλειμμα και να παρατηρείτε άλλους ανθρώπους να βρίσκουν χρήματα και ειδικά χαρτονομίσματα;
- Ποια θα πρέπει να είναι η επόμενη τυχαία πράξη καλοσύνης μας;

*Οι τυχαίες πράξεις καλοσύνης είναι συχνά μεταδοτικές! Μπορεί να είναι εξίσου διασκεδαστικό να δίνεις μια τυχαία πράξη καλοσύνης όσο και να λαμβάνεις μια. Να έχετε τα μάτια σας ανοιχτά και να αναζητάτε τρόπους με τους οποίους μπορείτε να μεταδώσετε καλοσύνη καθημερινά. Η απόφασή σας να δώσετε καλοσύνη στους άλλους μπορεί απλώς να εμπνεύσει κάποιον άλλον να συνεχίσει αυτή την αλυσίδα καλοσύνης!*



## Ιδέες επέκτασης

- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να κάνουν μια τυχαία πράξη καλοσύνης καθημερινά καθ' όλη τη διάρκεια του καλοκαιριού.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

- Στο σπίτι, βάλτε τις οικογένειες να συμπληρώσουν ένα RAK ως ομάδα. Ζητήστε από κάθε μαθητή να επιστρέψει και να αναφέρει τι έκανε και πώς ένιωσε!
- Προσκαλέστε κάθε μαθητή να συμπληρώσει ένα RAK για κάποιον στο σπίτι του και να αναφέρει πώς πήγε.



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/>