

# Κουράγιο να είσαι ΕΓΩ!

Αυτό το αρχικό μάθημα στην ενότητα Θάρρος εστιάζει στην ευγένεια ως την απόλυτη μορφή θάρρους. Αυτό το μάθημα ξεκινάει τονίζοντας το θάρρος που χρειάζεται για να είμαστε ο εαυτός μας ακόμα και όταν είμαστε μόνοι στις δραστηριότητες που προτιμάμε. Οι μαθητές θα αναγνωρίσουν μια μοναδική ιδιότητα/προτίμηση που έχουν την οποία ήταν ντροπαλοί ή απρόθυμοι να μοιραστούν με άλλους.

## Έννοια καλοσύνης

Κουράγιο, καλοσύνη

## Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

45 λεπτά

## Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Πρότυπο φασολιών Λίμα (δείτε παρακάτω)
- ☐ *A Bad Case of the Stripes* από τον David Shannon
- ☐ Είδη γραφής

## 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:

- Προσδιορίστε μοναδικές ιδιότητες και ενδιαφέροντα για τον εαυτό τους.
- Χρησιμοποίησε θάρρος για να είσαι ο εαυτός σου, ακόμα κι όταν είναι μόνοι στις προτιμήσεις 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 σας, αλλάζουν και οι συμπεριφορές σας που τελικά οδηγεί σε μια θετική αλλαγή και στους γύρω σας. 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

- Επιτρέψτε στους μαθητές να σχεδιάσουν μια εικόνα της μοναδικής τους ποιότητας ή ενδιαφέροντος.
- Ζευγαρώστε τους μαθητές κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας για να μοιραστούν τις απαντήσεις τους σε μικρότερο επίπεδο προτού μοιραστεί ολόκληρη η τάξη.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®





## Μερίδιο

3-5 λεπτά

Κατά την τελευταία μας ενότητα, επικεντρωθήκαμε στην ευθύνη. Ας δούμε πώς φαίνεται η ευθύνη σε διαφορετικές καταστάσεις.

Πώς μπορούμε να είμαστε υπεύθυνοι...

- Στην κουζίνα?
- Στα υπνοδωμάτιά μας;
- Στο λεωφορείο?
- Στην παιδική χαρά?
- Στην καφετερία?

Όταν κάνουμε υπεύθυνες επιλογές, δείχνουμε καλοσύνη στους άλλους και στον χώρο μας!



## Εμπνέω

**Τι είναι το Θάρρος;**

5-7 λεπτά

Εξηγήστε ότι το θάρρος σημαίνει ότι είστε γενναίοι όταν αντιμετωπίζετε νέες ή δύσκολες συνθήκες. Αυτή η ενότητα θα επικεντρωθεί στο θάρρος που χρειάζεται μέσα μας, με τους άλλους και καθώς σχετίζεται με την κοινότητά μας. Θα τελειώσουμε με τον απόλυτο τύπο θάρρους: την καλοσύνη! Όταν χρησιμοποιούμε το θάρρος για να είμαστε ευγενικοί, αισθανόμαστε καλύτερα με τον εαυτό μας και βοηθάμε και τους άλλους να νιώσουν καλύτερα!

- Θάρρος να είσαι ο εαυτός σου: Μπορεί να ακούγεται ανόητο, αλλά χρειάζεται θάρρος για να είσαι ο εαυτός 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; Πώς συνδέεται λοιπόν αυτό με το θάρρος; Θέλει κουράγιο να είσαι ΕΣΥ ανά πάσα στιγμή! Μερικές φορές στους άλλους δεν αρέσει αυτό που σας αρέσει ή μπορεί να σας κοροϊδεύουν επειδή φαίνεστε ή συμπεριφέρεστε διαφορετικά. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το θάρρος για να παραμείνετε πιστοί στις πεποιθήσεις σας, ακόμα και όταν μπορεί να μην ταιριάζετε.



## Εξουσιοδοτώ

20 λεπτά

### Ιστορία θάρρους: *A Bad Case of the Stripes* από τον David Shannon

Σύνδεσμος Διαβάστε

δυνατά: <https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=cKaQXmRvpvuw>

Αυτή η ιστορία είναι για ένα κορίτσι που ονομάζεται Camilla που θέλει απεγνωσμένα να ταιριάζει και να είναι όπως όλα τα άλλα. Στην προσπάθειά της να γίνει σαν αυτούς, χάνει αυτό που την κάνει μοναδικά ξεχωριστή! Στο τέλος, χρησιμοποιεί το θάρρος για να είναι ο εαυτός της παραδεχόμενος μια μοναδική προτίμηση που έχει που οι άλλοι στην τάξη της περιφρονούν: φασόλια λίμα! Αφού διαβάσετε την ιστορία, χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις για να καθοδηγήσετε μια συζήτηση:

- Πώς ένωσε η Καμίλα για την πρώτη μέρα στο σχολείο; Τι σας ανησυχεί όταν ξεκινάτε έναν νέο βαθμό;
- Ποια ήταν η κύρια εστίαση της Καμίλα για την πρώτη της μέρα στο σχολείο;
- Τι της συνέβη?
- Τι προκάλεσε την «περίπτωση των ρίγες» της;
- Πώς μπόρεσε να «θεραπεύσει» την περίπτωσή της από τις ρίγες;

ΝΑφού διαβάσαμε αυτήν την ιστορία, ας σκεφτούμε στιγμές στη ζωή μας που έχουμε και εμείς είχε μια «κακή περίπτωση των ρίγες». Εάν υπάρχει χρόνος, παρέχετε μια προσωπική εμπειρία που σχετίζεται με τον εαυτό σας είτε μεγαλώνοντας είτε ως δάσκαλος. Ακολουθεί ένα παράδειγμα: «Όταν άρχισα να διδάσκω για πρώτη φορά, ήθελα να γίνω ο καλύτερος δάσκαλος από όλους. Είδα πολλούς από τους άλλους δασκάλους να χρησιμοποιούν κινήσεις χεριών για να βοηθήσουν τους μαθητές να θυμούνται νέες έννοιες. Αποφάσισα ότι αυτός πρέπει να είναι ο μόνος τρόπος για να είμαι ο «cool» δάσκαλος, οπότε το δοκίμασα. Μάντεψε? Ήμουν ΤΡΟΜΕΡΟ! Οι μαθητές μου ήταν πάντα μπερδεμένοι και οι κινήσεις των χεριών μου τους αναστάτωσαν γιατί δεν ήξερα τι έκανα. Είχα μια «κακή περίπτωση των ρίγες» γιατί προσπαθούσα να είμαι σαν όλους τους άλλους δασκάλους της τάξης μου! Τελικά συνειδητοποίησα ότι το ιδιαίτερο ταλέντο μου, και ένα για το οποίο ήμουν αρκετά ντροπαλός στην αρχή, ήταν να κάνω μικρά τραγούδια για να μας βοηθήσουν όλους να θυμόμαστε. Το “lima bean” μου ήταν τα τραγούδια μου! Μόλις σταμάτησα και χρησιμοποίησα το ταλέντο μου στο τραγούδι, μπόρεσα να γίνω ο καλύτερος δάσκαλος που μπορούσα να είμαι. Χρειαζόταν θάρρος να είμαι ο εαυτός μου, παρόλο που ήταν διαφορετικός από όλους τους άλλους δασκάλους.

Δώστε σε κάθε μαθητή ένα κενό φασόλι λίμα. Από τη μία πλευρά, ζητήστε τους να γράψουν ή να ζωγραφίσουν μια στιγμή που είχαν μια «κακή περίπτωση των ρίγες» ακολουθώντας το πλήθος και κάνοντας αυτό που ήθελαν όλοι οι άλλοι, αντί για αυτό που ήθελαν προσωπικά. Από την άλλη πλευρά, γράψτε ή ζωγραφίστε κάτι μοναδικό για τον εαυτό σας, κάτι που σας αρέσει ή που σας ενθουσιάζει, αλλά μπορεί να σας κάνει να ξεχωρίζετε από τους φίλους σας. (Λατρεύω τα τεστ ταχύτητας στα μαθηματικά, παρόλο που όλοι τα μισούν!).



## Κατοπτρίζω

5 λεπτά

Αφού ολοκληρώσετε τα φασόλια λίμα, μαζέψτε τα και διαβάστε τα δυνατά στην τάξη. Εάν το επιτρέπει ο χρόνος, ζητήστε από την τάξη να μαντέψει ποια μοναδική ποιότητα ανήκει σε κάθε μαθητή.

- Παρέχετε θετική ανατροφοδότηση στους μαθητές καθώς αυτοπροσδιορίζονται.
- Υπενθυμίστε τους ότι μόνο η πράξη του να μοιράζεσαι μια προσωπική ποιότητα θέλει θάρρος!

*Καθώς μεγαλώνουμε, μπορεί να είναι όλο και πιο δύσκολο να είμαστε ο εαυτός μας. Χρειάζεται θάρρος να είσαι ο εαυτός σου, ακόμη και μπροστά στην πίεση των συνομηλίκων από τους φίλους μας. Ωστόσο, είναι αυτές οι μοναδικές ιδιότητες που κάνουν τον καθένα μας ξεχωριστό! Δείξτε καλοσύνη στον εαυτό σας αυτήν την εβδομάδα χρησιμοποιώντας θάρρος για να υπερασπιστείτε αυτό που πιστεύετε. Δεν πειράζει να είστε διαφορετικοί!*



## Ιδέες επέκτασης

- Δημιουργήστε έναν πίνακα ανακοινώσεων "Courage to Be Me" με έναν γίγανταεικόνα του εξωφύλλου της ιστορίας στο κέντρο. Προσθέστε όλα τα φασόλια lima στον πίνακα ανακοινώσεων για να επισημάνετε μοναδικές ιδιότητες που βρίσκονται στην τάξη σας.
- ΣΕτραγουδήστε ένα σακουλάκι με μείγμα φασολάδας, υπογραμμίστε πόσα διαφορετικά είδη φασολιών συνθέτουν αυτή τη λαχταριστή σούπα. Αφιερώστε χρόνο για να αναγνωρίσετε όλα τα φασόλια χρησιμοποιώντας εικόνες και βιβλία και, αν είναι δυνατόν, μαγειρέψτε τη σούπα!

Ερώτηση φορητού υπολογιστή RAK (Δείτε το έργο RAK Notebook στη μονάδα Respect για περισσότερες λεπτομέρειες):

- Σχεδιάστε ένα τετράγωνο στο κέντρο του σημειωματρίου σας. Βεβαιωθείτε ότι είναι πολύ μεγάλο για να μπορείτε να γράψετε μέσα.
- Στην κορυφή του τετραγώνου γράψτε ΚΟΥΡΑΓΙΟ.
- Χωρίστε το τετράγωνό σας σε 3-5 λωρίδες.
- Χρωματίστε κάθε λωρίδα με διαφορετικό χρώμα.
- Γράψτε μια μοναδική προσωπική ποιότητα για τον εαυτό σας σε κάθε λωρίδα.



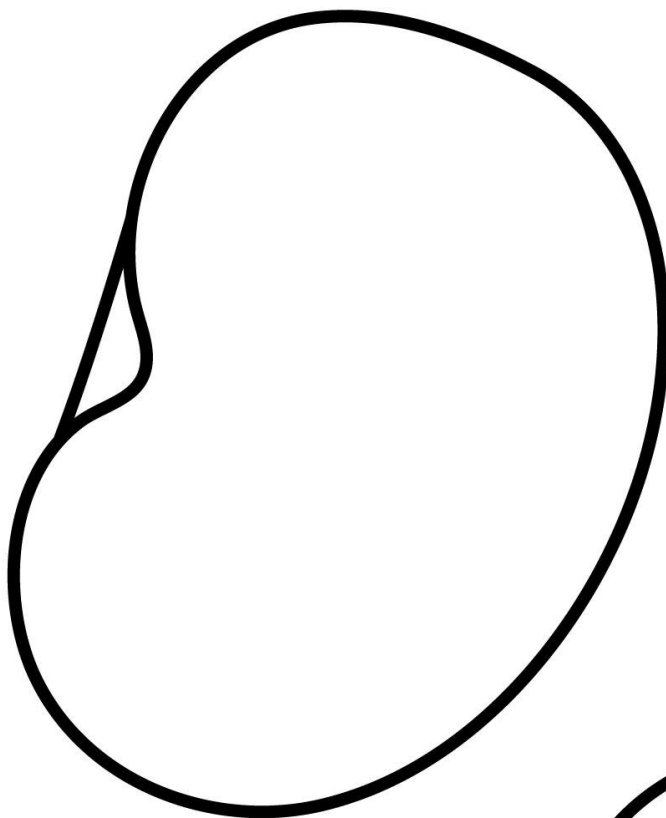
ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL  
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

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.

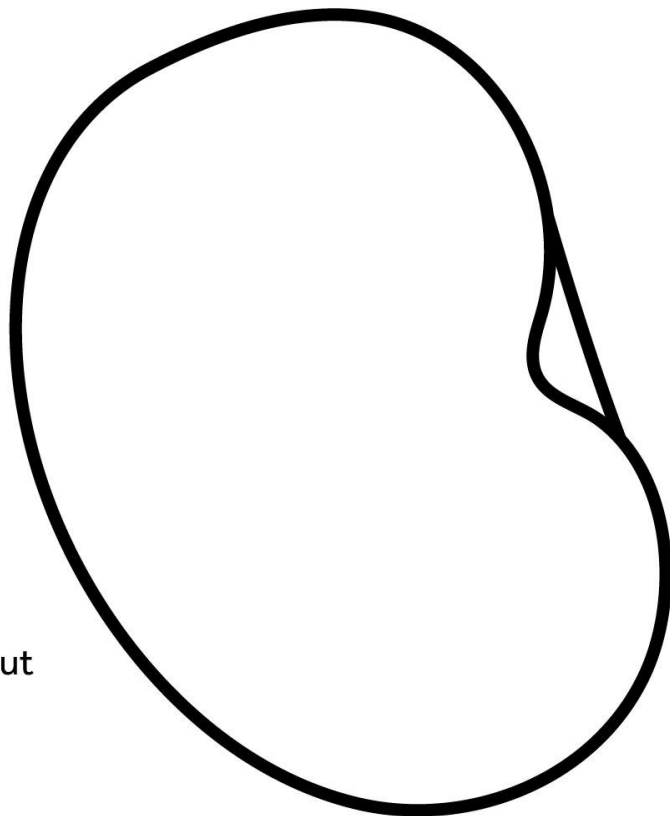
Το Kindness in the Classroom® πληρούσε ή ξεπέρασε όλα τα κριτήρια της CASEL για υψηλής ποιότητας προγραμματισμό SEL. Το Kindness in the Classroom® έλαβε τον υψηλότερο χαρακτηρισμό της CASEL για υψηλής ποιότητας προγραμματισμό SEL.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®





Write or draw a time when you had a bad case of the 'stripes' by following the crowd and doing what everyone else wanted, instead of what you personally wanted.



On this side, write or draw something unique about yourself—something you enjoy or that excites you, but might make you stand out from your friends.