

Ακεραιότητα μέσω επιμονής

Αυτό το μάθημα εισάγει τους μαθητές στην ενότητα Ακεραιότητα μέσω της χρήσης βίντεο Pass It On που δείχνουν άτομα να επιμένουν σε δύσκολες καταστάσεις. Οι μαθητές θα αναλύσουν την ακεραιότητα μέσα από το φακό της επιμονής καθώς παρακολουθούν και αξιολογούν τις δύσκολες συνθήκες που ξεπερνούν αυτά τα άτομα της πραγματικής ζωής για να πραγματοποιήσουν τα όνειρά τους και να ζήσουν μια πλήρη ζωή.

Υπο-έννοια ακεραιότητας
Επιμονή, Καλοσύνη

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος
35-40 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Υπολογιστής ή έξυπνη πλακέτα για προβολή βίντεο

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:

- Αναλύστε την ακεραιότητα μέσα από το φακό της επιμονής.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Η επόμενη υπόσχεση επικεντρώνεται στο πώς να συνεχίσετε το θέμα της ακεραιότητας όλη την ημέρα σας, κάθε μέρα. Η υπόσχεση #3 είναι, «Υπόσχομαι να διδάσκω από κουδούνι σε κουδούνι». Ενώ τα 5 λεπτά εδώ και εκεί για να βαθμολογήσετε, το σχέδιο μαθήματος ή να ενημερώσετε το ενημερωτικό δελτίο δεν φαίνονται πολλά, αθροίζονται. Έχετε αυτούς τους μαθητές μόνο για περιορισμένο χρονικό διάστημα κάθε μέρα, και κάθε μέρα δεν είναι εγγυημένη. Η ζωή συμβαίνει; αρρώστια, διακοπές, μεταβάσεις και αγώνες ζωής, όλα αφαιρούν χρόνο από τον χρόνο σας με αυτόν τον μαθητή. Πέντε επιπλέον λεπτά ημερησίως κατά τη διάρκεια της καθοδηγούμενης ανάγνωσης θα μπορούσαν να είναι αρκετά για να ξεπεράσει το εμπόδιο αυτόν τον αναγνώστη που αγωνίζεται! Πέντε λεπτά κάθε μέρα για μια εβδομάδα προσθέτουν ένα ακόμη μάθημα μαθηματικών που θα μπορούσατε να έχετε συμπεριλάβει, μια αυτοσχέδια εκδρομή στην ύπαιθρο για έναν περίπατο στη φύση με επίκεντρο το αλφάβητο ή ακόμα και λίγο χρόνο για ανάγνωση δυνατά. Κάθε παιδί μετράει. Κάθε λεπτό μετράει. Χρησιμοποιήστε το χρόνο σας με σύνεση για να δημιουργήσετε ισχυρότερες σχέσεις μαζί τους.

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Εάν έχετε μαθητές με σωματικούς περιορισμούς, αυτή θα μπορούσε να είναι μια ευκαιρία για αυτούς να μοιραστούν μέρος της εμπειρίας τους με τους συμμαθητές τους, εάν είναι άνετοι και πρόθυμοι. Ωστόσο, αυτό το μάθημα δεν αφορά τη διαφορά ικανότητας, επομένως δεν είναι απαραίτητο να αναφέρουμε κάποιον που έχει διαφορά ικανότητας. Είναι απλώς μια ευκαιρία εάν μια τέτοια ευκαιρία είναι απαραίτητη ή καλοδεχούμενη.



Μερίδιο

5-7 λεπτά

Στη Μονάδα Ακεραιότητας μας, εξετάσαμε τι σημαίνει να έχεις ακεραιότητα μέσω καλοσύνης και ειλικρίνειας. Σήμερα, θα εξετάσουμε τι σημαίνει να έχεις ακεραιότητα μέσω επιμονής. Ας μιλήσουμε πρώτα για την επιμονή. Τι σημαίνει επιμονή;

Απάντηση πρόσκλησης μαθητή.

Καλός! Ας μοιραστούμε μερικά παραδείγματα περιπτώσεων που αντιμετωπίσαμε μια πρόκληση ή μια εργασία που έπρεπε να ολοκληρώσουμε και έπρεπε να επιμείνουμε σε αυτήν. Θα ξεκινήσω.

Μοιραστείτε ένα παράδειγμα για κάτι που επιμείνατε. το παράδειγμα μπορεί να είναι σύντομο και δεν χρειάζεται να είναι υπερβολικά προσωπικό. Μοντελοποιήστε το είδος της απάντησης που αναζητάτε από τους μαθητές.



Εμπνέω

10-15 λεπτά

Σύμφωνα με το θέμα αυτής της ενότητας μέχρι στιγμής, πρόκειται να παρακολουθήσουμε δύο εμπνευσμένα βίντεο δύο ανθρώπων που επέμειναν σε δύσκολες συνθήκες για να πετύχουν μερικά καταπληκτικά πράγματα.

Jennifer Bricker (1:30)

<https://passiton.com/inspirational-stories-tv-spots/158-jen-bricker>

Mallory Weggemann (1:00)

<https://passiton.com/inspirational-stories-tv-spots/159-mallory-weggemann>

Μπορείτε να κάνετε παύση μετά από κάθε βίντεο για να μιλήσετε για τις προκλήσεις και τα κατορθώματα της επιμονής ή μπορείτε να το κάνετε αφού οι μαθητές δουν και τα δύο βίντεο. Οι μεταγραφές των βίντεο είναι διαθέσιμες εάν δεν μπορείτε να εμφανίσετε τα βίντεο στους μαθητές.

Ερωτήσεις για συζήτηση:

- Ποιες ήταν οι σωματικές προκλήσεις που αντιμετώπισαν η Jen και η Mallory;
- Ποιες ήταν οι ψυχικές και συναισθηματικές προκλήσεις που αντιμετώπισαν;
- Πώς άντεξε η Jen στις προκλήσεις της;
- Αναφέρει μια «ενδυναμωμένη νοοτροπία». τι σημαίνει αυτό;
- Πιστεύεις ότι η ευτυχία είναι επιλογή;
- Πώς δείχνει κάθε μια από αυτές τις γυναίκες ακεραιότητα;



Εξουσιοδοτώ

15-20 λεπτά

Επεξήγηση της νοοτροπίας ανάπτυξης

Αναπόφευκτα θα αντιμετωπίσουμε προκλήσεις στη ζωή μας. Και δεν χρειάζεται να είναι τεράστιες προκλήσεις. Μπορεί στην πραγματικότητα να είναι πολύ μικρά, όπως να παλεύουμε με ένα μαθηματικό πρόβλημα ή να τσακωθούμε με έναν φίλο ή να μην κάνουμε σόλο στο μάθημα μουσικής, παρόλο που το θέλαμε πολύ. Αυτό που κάνουμε με αυτές τις προκλήσεις, είτε τα παρατήσουμε είτε τις επιμένουμε, είναι αυτό που θα επηρεάσει την ικανότητά μας να ζούμε με ακεραιότητα. Το να ξεκινάμε πράγματα που τελειώνουμε είναι επίσης μια μορφή επιμονής. Πόσοι από εσάς έχετε ξεκινήσει κάτι αλλά δεν το ολοκλήρωσε ποτέ γιατί έγινε πολύ δύσκολο ή πολύ βαρετό ή δεν σχεδίαζε καλά και τελείωσε ο χρόνος; Ξέρω ότι έχω!

Μοιραστείτε ένα παράδειγμα αν μπορείτε και έχετε χρόνο.

ΠΗ τέχνη της επιμονής είναι να προγραμματίζεις μπροστά και να μένεις σε κάτι.

Ένας άντρας ονόματι Thomas Edison εφηύρε τη λάμπα. Να τι είπε για αυτή την εμπειρία: "Ποτέ δεν απέτυχα ούτε μια φορά όταν εφηύρα τον λαμπτήρα. Απλώς έτυχε να είναι μια διαδικασία 2.000 βημάτων."

Τι νομίζετε ότι σημαίνει αυτό το απόσπασμα;

Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.

Εδώ είναι το θέμα. Πρέπει να πιστέψουμε στη δύναμη του ΑΚΟΜΗ! Ακριβώς επειδή κάτι είναι δύσκολο τώρα ή δεν φτάνουμε σε έναν στόχο τώρα, δεν σημαίνει ότι δεν θα συμβεί. Σημαίνει ότι δεν έχει συμβεί ΑΚΟΜΑ. Ακριβώς όπως ο Έντισον, δεν αποτυγχάνουμε. απλά πρέπει να συνεχίσουμε. Η αποτυχία και ο αγώνας είναι στην πραγματικότητα σπουδαίοι δάσκαλοι.

Πρέπει να αναπτύξουμε αυτό που η Jen Bricker αποκαλεί ενδυναμωμένη νοοτροπία ή αυτό που οι άλλοι άνθρωποι αποκαλούν ανοοτροπία ανάπτυξης. Αυτό είναι που υπενθυμίζουμε τακτικά στον εαυτό μας ακόμα. Ότι μπορούμε να κάνουμε κάτι ή να μάθουμε κάτι, και αν δεν συμβαίνει για εμάς σήμερα, σημαίνει απλώς ότι δεν έχει συμβεί ακόμα. Πρέπει να συνεχίσουμε. Αν αποφασίσουμε ότι δεν μπορούμε να συνεχίσουμε, ότι δεν θα φτάσουμε ποτέ τους στόχους μας ή ότι θα είμαστε καλοί σε κάτι, έχουμε κολλήσει. Το μυαλό μας βρίσκεται σε αυτό που οι άνθρωποι αποκαλούν σταθερή νοοτροπία. Δεν είμαστε πρόθυμοι ή έτοιμοι να αναπτυχθούμε ακόμα. Αυτό μπορεί να είναι πρόβλημα γιατί δεν μπορούμε να το φτάσουμε ακόμα αν αρνηθούμε να αναπτυχθούμε.

Δραστηριότητα νοοτροπίας ανάπτυξης

Για να έχουμε μια νοοτροπία ενδυνάμωσης ή ανάπτυξης, πρέπει να έχουμε λέξεις που λέμε στον εαυτό μας που μας βοηθούν να συνεχίσουμε όταν τα πράγματα γίνονται δύσκολα.

Ποια είναι μερικά πράγματα που μπορούμε να πούμε στον εαυτό μας όταν κολλάμε ή διορθώνουμε και πιστεύουμε ότι δεν μπορούμε να πετύχουμε κάτι;

Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών και γράψτε τις στον πίνακα. Σχεδιάστε ένα διάγραμμα T με «Σταθερή νοοτροπία» στη μία πλευρά και «Συνοφροσύνη ανάπτυξης» στην άλλη. Στην ενότητα Σταθερή νοοτροπία, γράψτε αυτά που λένε οι μαθητές, όπως, «Δεν μπορώ να το κάνω», «Τα παρατάω», «Δεν θα είμαι ποτέ καλός σε αυτό», «Κανείς δεν με αρέσει» και «Αυτό είναι χαζό.»

Συνέχεια στην επόμενη σελίδα...

Τώρα, ποια είναι μερικά πράγματα που μας βοηθούν να νιώθουμε ενδυναμωμένοι ή ικανοί να αναπτυχθούμε και να προχωρήσουμε;

Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών και γράψτε τις κάτω από τη νοοτροπία ανάπτυξης. Οι ιδέες περιλαμβάνουν: «Μπορώ να το κάνω αυτό», «Είναι δύσκολο, αλλά είμαι σκληρά εργαζόμενος», «Θα συνεχίσω να προσπαθώ», «Μπορώ να ζητήσω βοήθεια» και «Δεν έχω τελειώσει ακόμα».

Βλέπετε τη διαφορά σε αυτές τις φράσεις; Ποιες φράσεις λέτε πιο συχνά στον εαυτό σας; Οι Σταθερές φράσεις ή οι Φράσεις Ανάπτυξης; Ποιες φράσεις σε κάνουν να νιώθεις καλύτερα;

Για να τελειώσω αυτό το μάθημα, θέλω να γράψετε ή να σχεδιάσετε στο δικό σας περιοδικό (ή σε ένα κομμάτι χαρτί) για κάτι εδώ στο σχολείο που είναι δύσκολο για σένα. Αυτό μπορεί να είναι ένα θέμα, μια εργασία ή μια σχέση. μπορεί να είναι οτιδήποτε είναι δύσκολο για εσάς. Στη συνέχεια, θέλω να γράψετε όσες φράσεις νοοτροπίας ανάπτυξης, τουλάχιστον τρεις, που λέτε ή σκέφτεστε όταν βρίσκεστε σε αυτήν την κατάσταση. Στη συνέχεια, όταν πραγματικά βρεθείτε ξανά σε αυτήν την κατάσταση, θέλω να θυμάστε τι γράψατε και να επαναλάβετε αυτές τις φράσεις στον εαυτό σας ή ακόμα και να τις πείτε δυνατά.



Κατοπτρίζω

5 λεπτά

Προσκαλέστε μερικούς εθελοντές μαθητές να μοιραστούν αυτά που έγραψαν.

Θα ακούσω για φράσεις νοοτροπίας ανάπτυξης από εσάς αυτή την εβδομάδα. Κάθε φορά που παλεύετε με κάτι και νιώθετε ότι θέλετε να τα παρατήσετε ή νιώθετε να κατηγορήσετε τον εαυτό σας ή να πιστεύετε ότι δεν μπορείτε να πετύχετε, θέλω να σας δω να αλλάξετε αυτή τη στάση. Αυτό δεν σημαίνει ότι η εργασία θα είναι αυτόματα ευκολότερη. σημαίνει απλώς ότι έχετε περισσότερες πιθανότητες να πετύχετε. Η χρήση θετικής αυτοομιλίας είναι πολύ ισχυρή. μην διορθώσεις τη νοοτροπία σου αυτή την εβδομάδα. Να το υπενθυμίζεις πάντα να μεγαλώνει!



Ιδέες επέκτασης

- Οι μαθητές θα μπορούσαν να δημιουργήσουν αφίσες με νοοτροπία ανάπτυξης για να κρατήσουν αυτές τις φράσεις πιο ορατές σε όλο

το δωμάτιο ή στο σπίτι στα υπνοδωμάτια ή στο οικογενειακό τους δωμάτιο.

- Προσκαλέστε τους μαθητές να αρχίσουν να εξασκούν τη γλώσσα της νοοτροπίας ανάπτυξης και/ή το «ακόμα» όταν είναι στο σπίτι με την οικογένεια. Ζητήστε τους να αναφέρουν την εμπειρία τους στην πρωινή συνάντηση.
- Διαβάστε ή ζητήστε από τους μαθητές να διαβάσουν το Wilma Unlimited (Ψηφιακή ιστορία [εδώ:https://www.youtube.com/watch?v=Uhu_wuYsmcA](https://www.youtube.com/watch?v=Uhu_wuYsmcA)) και συζητήστε τη νοοτροπία ανάπτυξης της Wilma. Αυτό θα μπορούσε επίσης να συνδυαστεί με μια ερευνητική εργασία. Οι μαθητές μπορούν να ερευνήσουν τη Wilma Rudolph, την πολιομυελίτιδα, τη ζωή των Αφροαμερικανών στη δεκαετία του 1940, τον Jim Crow και τον διαχωρισμό ή τους θερινούς Ολυμπιακούς αγώνες του 1956 και του 1960 στους οποίους συμμετείχε η Wilma και τελικά κέρδισε το χρυσό στα 100 μέτρα και πήρε μετάλλιο σε άλλα αγωνίσματα. Υπάρχουν πολλές διαθεματικές ευκαιρίες, ειδικά στις κοινωνικές σπουδές, με αυτό το σύντομο έργο μη λογοτεχνίας.



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/>