

Νοιάζομαι για την #Selfie μου

Το να μάθουμε ότι το να δείχνουμε ευγνωμοσύνη είναι ένας τρόπος να είμαστε ευγενικοί με τον εαυτό μας λόγω της ικανότητάς του να μειώνει το άγχος και να βελτιώνει το γενικό ηθικό είναι ένα πολύ σημαντικό μάθημα. Σε αυτό το μάθημα, οι μαθητές επικεντρώνονται στον εντοπισμό των τρόπων με τους οποίους φροντίζουν το μυαλό και το σώμα τους και εντοπίζουν τρία συγκεκριμένα πράγματα (για τον εαυτό τους) για τα οποία είναι ευγνώμονες.

Φροντίδα Υπο-Έννοια

Συμπόνια, Καλοσύνη

Χρονικό πλαίσιο έργου

25-30 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ❑ Θα χρησιμοποιήσετε τα σχέδια #selfie για την ιδέα του πίνακα ανακοινώσεων στο Έργο #1 για αυτήν την ενότητα, γι' αυτό ενθαρρύνετε τους μαθητές να κάνουν το καλύτερο δυνατό έργο, να χρησιμοποιήσουν ζωηρά χρώματα και να υπογράψουν το όνομά τους.
- ❑ Τυπωμένα φύλλα εργασίας #selfie, ένα για κάθε μαθητή (δείτε παρακάτω)
- ❑ Μπογιές, μαρκαδόροι για το χρωματισμό της selfie

Αποτελέσματα μαθήματος:

Οι μαθητές θα:

- Προσδιορίστε τους τρόπους με τους οποίους φροντίζουν το μυαλό και το σώμα τους.
- Προσδιορίστε πράγματα για τον εαυτό τους για τα οποία είναι ευγνώμονες.
- Εφαρμόστε τη σκέψη της αυτοφροντίδας στη ζωή τους.

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές:

- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να σχεδιάσουν τις απαντήσεις τους εάν δεν μπορούν να τις γράψουν.
- Αφήστε τους μαθητές να εργαστούν σε μικρές ομάδες για να βοηθήσουν στη δημιουργία ιδεών

ΜΕΡΙΔΙΟ:

Μέχρι στιγμής σε αυτήν την ενότητα, έχουμε μιλήσει για το τι σημαίνει να φροντίζουμε τον εαυτό μας και τους άλλους μέσω της επικοινωνίας με σεβασμό και της αποφυγής της διάδοσης φημών και κουτσομπολιά. Έχουμε επίσης μιλήσει για το τι σημαίνει να κάνουμε μια ειλικρινή ή πραγματική συγγνώμη και πώς μπορούμε να συγχωρήσουμε κάποιον. Ας κάνουμε μια ανασκόπηση. Χρησιμοποιήστε αυτό το χρόνο για έναν γρήγορο έλεγχο κατανόησης μεγάλης ομάδας.

- Τι είναι μια φήμη;
- Σε τι διαφέρει μια φήμη από το κουτσομπολιά;
- Ποιοι είναι οι τρεις τρόποι επικοινωνίας;
- Ποια είναι τα τέσσερα βήματα για να ζητήσετε μια ειλικρινή συγγνώμη;
- Ποια είναι τα τέσσερα βήματα προς συγχώρεση?

ΕΜΠΝΕΩ:

Μέρος της προσφοράς φροντίδας στους άλλους, όμως, είναι η ικανότητα να προσφέρουμε φροντίδα στον εαυτό μας. Μιλήσαμε για αυτό αμέσως στη μονάδα. Μπορεί κανείς να θυμηθεί τι λέμε φροντίδα του εαυτού 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. Συγκεκριμένα, θα δούμε πώς νοιαζόμαστε για το μυαλό και το σώμα μας.

Εξετάστε το ενδεχόμενο να δημιουργήσετε διάφορες ιδέες στον πίνακα ιδεών για το πώς μπορούμε να φροντίσουμε το μυαλό και το σώμα μας για να προετοιμάσουμε τους μαθητές να συμπληρώσουν μόνοι τους το φύλλο εργασίας.

Νους: Να είστε ευγενικοί με τους άλλους, να είστε ευγνώμονες, να κοιμάστε αρκετά, να κάνετε παζλ, να πηγαίνετε στο σχολείο, να διαβάζετε, να παίρνετε βαθιές ανάσες, να μάθετε κάτι νέο, να μάθετε μια άλλη γλώσσα, να παίζετε παιχνίδια εκμάθησης, να παρακολουθείτε εκπαιδευτική τηλεόραση, να παίζετε ένα όργανο, να μιλάμε αλήθεια για τον εαυτό μας και άλλοι, σταματήστε τα κουτσομπολιά και τις φήμες, ζητήστε συγγνώμη, συγχωρέστε.

Σώμα: Κοιμηθείτε αρκετά, γυμναστείτε, τρώτε υγιεινές τροφές όπως φρούτα και λαχανικά, χορεύετε, βοηθήστε στις δουλειές στο σπίτι, είστε δραστήριοι στο διάλειμμα, συμμετέχετε στο μάθημα γυμναστικής, κάνετε ποδήλατο, κάντε ένα άθλημα, ζητήστε συγγνώμη και συγχωρήστε (ναι, υπάρχουν οφέλη για τη σωματική υγεία όταν το κάνουμε αυτό!)

ΕΞΟΥΣΙΟΔΟΤΩ:

Μοιράστε το φύλλο εργασίας «I Care for My#Selfie» στους μαθητές για να συμπληρώσουν/δουν οδηγίες στο φύλλο εργασίας.

Οι μαθητές μπορούν να εργαστούν ανεξάρτητα ή σε ομάδα για ημι-καθοδηγούμενη πρακτική. Αυτός θα μπορούσε να είναι ένας ενδιαφέρον τρόπος για να δούμε πώς μεταφέρουν ό,τι έχουν μάθει μέχρι τώρα για τη φροντίδα των άλλων στη φροντίδα του εαυτού τους. επιπλέον από ομάδα σε ομάδα για να δείτε τι συζητούν.

Ως μοντέλο, σκεφτείτε να έχετε ένα φύλλο εργασίας #selfie που συμπληρώσατε μόνοι σας. Θα θέλετε ένα για τον πίνακα ανακοινώσεων ούτως ή άλλως.

ΚΑΤΟΠΤΡΙΖΩ:

Εάν οι μαθητές τελειώσουν τα φύλλα εργασίας τους, θα μπορούσατε να τους ζητήσετε να μοιραστούν την εργασία τους ή, εάν ομαδοποιήσατε μαθητές για τη συνεδρία καταιγισμού ιδεών, αφήστε τους να εργαστούν σε αυτές τις ομάδες και να μοιραστούν ό,τι έχουν στο τέλος της περιόδου εργασίας. Αυτά θα πρέπει να συμπληρωθούν για τους σκοπούς του πίνακα ανακοινώσεων στο Έργο #1, επομένως μπορεί να χρειαστεί να δώσετε στους μαθητές επιπλέον χρόνο για να ολοκληρώσουν ή να ζητήσετε από τους μαθητές να τα ολοκληρώσουν στο σπίτι.

Προσαρμόστε το περιληπτικό μήνυμα ανάλογα με το αν οι μαθητές ολοκλήρωσαν ή όχι το φύλλο εργασίας τους. Υπενθυμίστε στους μαθητές ότι μερικές από τις πιο σημαντικές φροντίδες που μπορούν να κάνουν είναι για τον εαυτό τους! Δεν θα μπορούν να νοιαστούν για κανέναν άλλον, αν πρώτα δεν νοιαστούν για τον εαυτό τους.



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/>

Νοιάζομαι για την #Selfie μου

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε πώς φροντίζετε τον εαυτό σας και κάντε τα εξής:

1. Σχεδιάστε μια εικόνα της #selfie σας στην οθόνη του smartphone παρακάτω.
2. Απαντήστε στις ερωτήσεις της επόμενης σελίδας σχετικά με το πώς φροντίζετε το #νου και το #σώμα σας.
3. Απαντήστε στις ερωτήσεις σχετικά με το τι είστε #ευγνώμονες για τον εαυτό σας.
Σκεφτείτε τα πράγματα που μπορείτε να κάνετε, που έχετε και που είστε.

Νοιάζομαι για το #Μυαλό μου. Τρεις τρόποι με τους οποίους νοιάζομαι για το μυαλό μου:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

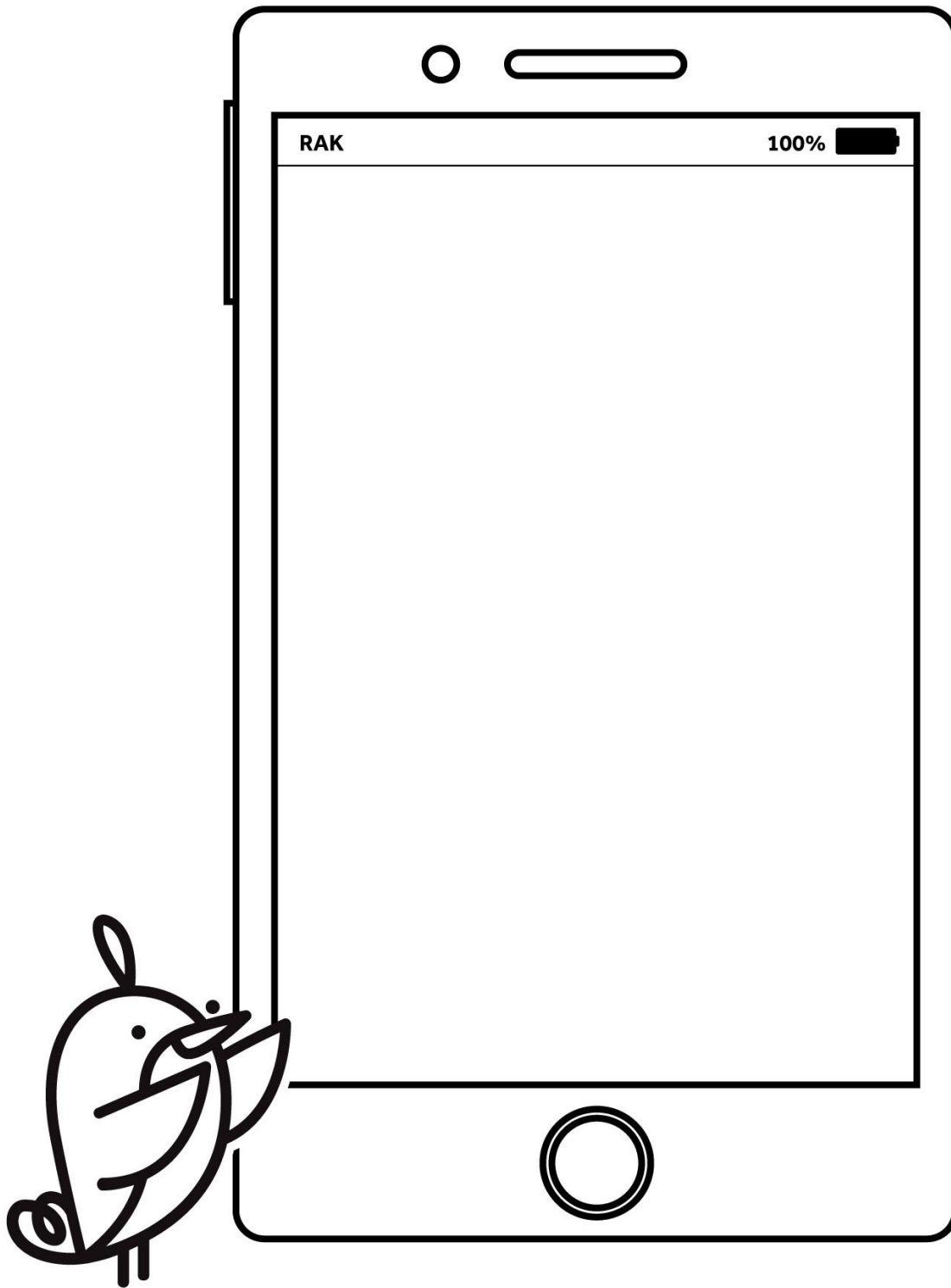
Φροντίζω το #Σώμα Μου. Τρεις τρόποι με τους οποίους φροντίζω το σώμα μου:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

Είμαι ευγνώμων για. Τρία πράγματα για τα οποία είμαι ευγνώμων στον εαυτό μου:

1. Εγώ μπορώ _____.
2. Εχω _____.
3. Είμαι _____.

my#selfie



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®