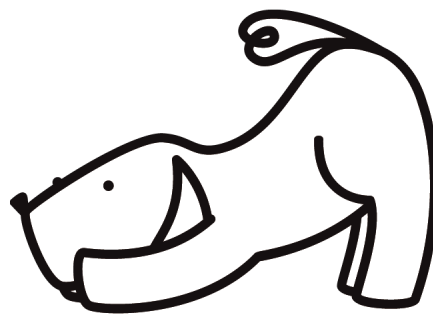


Respect



Υπο-έννοιες που καλύπτονται: Αυτοφροντίδα, Καλοσύνη

Τα μαθήματα του Kindness in the Classroom διδάσκουν δεξιότητες καλοσύνης μέσω ενός πλαισίου βήμα προς βήμα εμπνεύστε, ενδυναμώστε, ενεργήστε, στοχάστε και μοιραστείτε. Κάθε μάθημα ξεκινά με το βήμα «κοινή χρήση» για την ενίσχυση της μάθησης από προηγούμενα μαθήματα. Το κομμάτι «πράξη» συνυφαίνεται στα μαθήματα αλλά λαμβάνει χώρα πραγματικά στα έργα.

Στη Μονάδα Σεβασμού, οι μαθητές θα κάνουν διάκριση μεταξύ των συναισθημάτων και των συναισθημάτων και θα μάθουν πώς να εκφράζουν τα συναισθήματα και τα συναισθήματά τους με υγιείς τρόπους που προάγουν το σεβασμό για τον εαυτό τους και τους άλλους. Θα αξιολογήσουν επίσης διάφορες καταστάσεις μέσω οπτικών εικόνων και θα αποφασίσουν εάν επιδεικνύεται σεβασμός ή ασέβεια και πώς θα μπορούσαν να βοηθήσουν στη διόρθωση μιας κατάστασης ασέβειας. Η ενότητα προωθεί στρατηγικές για την αυτοφροντίδα μέσω της σωστής λήψης αποφάσεων και μέσω της αξιολόγησης καταστάσεων για σεβασμό ή έλλειψη σεβασμού από διάφορες οπτικές γωνίες.

Στόχος ενότητας

Οι μαθητές θα:

- Προσδιορίστε διαφορετικά συναισθήματα και εξερευνήστε πώς τα συναισθήματά μας επηρεάζονται από τους άλλους.
- Εξερευνήστε υγιείς τρόπους φροντίδας για τη δική τους ψυχική και συναισθηματική υγεία.
- Προσδιορίστε τη συμπεριφορά με σεβασμό και ασέβεια.
- Αρθρώστε λύσεις με σεβασμό στα προβλήματα.

Εισαγωγή Φοιτητών

Καλώς ήρθατε στη Μονάδα Σεβασμού! Ενώ μπορεί να καταλαβαίνετε τι σημαίνει ο όρος «σεβασμός», ίσως δεν έχετε αξιολογήσει τις καθημερινές, κοινές καταστάσεις για το αν δείχνουν σεβασμό ή ασέβεια προς εσάς ή προς κάποιον άλλον. Για παράδειγμα, το να αφήνεις ένα ακατάστατο μεσημεριανό γεύμα είναι ένδειξη σεβασμού ή ασέβειας; Ναι - ασέβεια! Μετά από όλα -κάποιος πρέπει να καθαρίσει το χάος που άφησες! Με το να μην καθαρίζετε τον εαυτό σας, λέτε σε κάποιον άλλον ότι δεν σας ενδιαφέρει (ή δεν σέβεστε!) το επιπλέον έργο που έχετε δημιουργήσει για αυτόν ή αυτήν. Είναι σημαντικό να αξιολογούμε τις καθημερινές

μας ενέργειες για να διασφαλίσουμε ότι μεταδίδουμε μηνύματα καλοσύνης και σεβασμού. Είναι επίσης σημαντικό να σεβόμαστε τον εαυτό μας, κάτι που μπορούμε να κάνουμε μέσω της κατανόησης των συναισθημάτων και των συναισθημάτων μας και κάνοντας επιλογές για να φροντίσουμε τον εαυτό μας. Ας ξεκινήσουμε με το πρώτο μας μάθημα!

- Συναισθήματα και συναισθήματα
- Αυτοσεβασμός και σωστή λήψη αποφάσεων
- Αξιολογήστε κοινές καταστάσεις για σημάδια σεβασμού ή ασέβειας

Ενότητα Μαθήματα

Τίτλος μαθήματος	Στόχοι μαθήματος	Απαιτούμενα υλικά
Μάθημα 1 Από μέσα προς τα έξω	<ul style="list-style-type: none"> • Προσδιορίστε διαφορετικά συναισθήματα και εξερευνήστε πώς τα συναισθήματά μας επηρεάζονται από τους άλλους. • Κατανοήστε την καθολική φύση των συναισθημάτων και των συναισθημάτων. • Ενδυναμώστε τον εαυτό τους να πάρει τον έλεγχο των συναισθηματικών τους αντιδράσεων. 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ Καπέλο, τσάντα ή κουτί (κάτι από το οποίο μπορείτε να αντλήσετε συναισθήματα γλιστρά) ☐ Τα συναισθήματα που αναφέρονται στο Inspire, κομμένα σε λωρίδες για να τα αντλήσουν οι μαθητές από κάποιο είδος δοχείου.
Μάθημα 2 Σεβασμός στον (Συναισθηματικό) Εαυτό μας	<ul style="list-style-type: none"> • Εξερευνήστε υγιεινούς τρόπους να φροντίζουν τους δικούς τους • ψυχική και συναισθηματική υγεία. 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ Φύλλο εργασίας Φροντίδα για τον εαυτό μας και τα συναισθήματά μας ☐ Εργαλείο γραφής
Μάθημα 3 Αναγνωρίζοντας & Αποκαθιστώντας τον Σεβασμό	<ul style="list-style-type: none"> • Επανεξετάστε τον όρο σεβασμός. • Προσδιορίστε τη συμπεριφορά με σεβασμό και ασέβεια. • Αρθρώστε λύσεις με σεβασμό στα προβλήματα. 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ Φύλλο εργασίας Αναγνώριση & Επαναφορά Σεβασμού (βλ. μάθημα)
Μάθημα 4 Λυπάμαι + Πώς μπορώ να βοηθήσω;	<ul style="list-style-type: none"> • Επανεξετάστε τον όρο σεβασμός. • Προσδιορίστε τη συμπεριφορά με σεβασμό και ασέβεια. • Αρθρώστε λύσεις με σεβασμό στα προβλήματα. 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ Φύλλο εργασίας «Συγγνώμη, πώς μπορώ να βοηθήσω» (βλ. μάθημα)

Έργα Μονάδων

Τίτλος Εργασίας	Επισκόπηση έργου	Απαιτούμενα υλικά
Έργο 1 Αισθήματα αυτοπροσωπογραφιών	Αυτό το έργο θα επιτρέψει στους μαθητές να αποδώσουν λέξεις συναισθημάτων και συναισθημάτων σε χρώματα που βασίζονται στην τέχνη και την επιστήμη. Χρησιμοποιήστε το Color Wheel of Emotion του Plutchik και το Color in Motion της Claudia Cortez για να εξηγήσετε αυτές τις συσχετίσεις χρώματος/συναισθήματος. Εάν δεν είναι διαθέσιμος ένας έξυπνος πίνακας ή υπολογιστές, προσκαλέστε τους μαθητές να εξερευνήσουν αυτούς τους ιστότοπους μόνοι	<ul style="list-style-type: none"> ☐ Χαρτί τέχνης ☐ Διάφορα. προμήθειες τέχνης

τους και αντ' αυτού να μοιράσουν ένα φύλλο εργασίας τροχού χρώματος (η εικόνα παρέχεται παρακάτω). Οι μαθητές θα χρησιμοποιήσουν αυτούς τους χρωματικούς χαρακτηρισμούς για να δημιουργήσουν μια αυτοπροσωπογραφία που είναι έγχρωμη ώστε να αντικατοπτρίζει τα διάφορα συναισθήματα που βιώνει ο μαθητής.

Έργο 2

Respect Scavenger Hunt

Σε αυτό το έργο, οι μαθητές θα διαβάσουν τοπικές εφημερίδες ή άλλες εκδόσεις αναζητώντας ιστορίες που δείχνουν καλοσύνη και σεβασμό για τον εαυτό τους, για τους άλλους ή για μέρη ή πράγματα.

- ☐ Τοπικές εκδόσεις (περιοδικά, εφημερίδες, ενημερωτικά δελτία κ.λπ.)
 - ☐ Θα μπορούσε να αναζητήσει δημοσιεύσεις στο διαδίκτυο, επίσης, για να προσθέσει ένα στοιχείο τεχνολογίας
 - ☐ Φύλλο εργασίας Respect Scavenger Hunt
-