



Υποέννοιες που καλύπτονται: Συμπόνια, Ευγνωμοσύνη, Ενσυναίσθηση, 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.

Αυτή είναι η δεύτερη μονάδα από *Η ευγένεια στην τάξη* διδακτέα ύλη. Βασίζεται στη βάση του σεβασμού που παρουσιάζεται στην πρώτη ενότητα, με αυξημένη εστίαση στο πώς να εμβαθύνουμε και να εφαρμόσουμε αυτόν τον σεβασμό μέσω της φροντίδας και των υποενοιών της. Αυτή η ιδέα μπορεί να είναι κάπως προκλητική καθώς οι μαθητές μεταβαίνουν στο γυμνάσιο και βρίσκουν μια ισορροπία ανάμεσα στο να μεγαλώνουν και να αγκαλιάζουν την καλοσύνη. Ενθαρρύνετε τη σημασία της αυτοφροντίδας ως ζωτικής σημασίας βήμα στη διαδικασία αύξησης της φροντίδας, της συμπόνιας και της ενσυναίσθησής σας για τους άλλους.

Στόχος ενότητας

Οι μαθητές θα:

- Χρησιμοποιήστε εργαλεία και μεθόδους αυτοφροντίδας για να αυξήσετε το αίσθημα της αυτοεκτίμησης.
- Αναπτύξτε τις δεξιότητες της ενσυναίσθησης και της συμπόνιας τόσο για τους ανθρώπους που γνωρίζουν προσωπικά όσο και για τους άλλους στην κοινότητά τους.
- Εξασκηθείτε στο να δίνετε και να λαμβάνετε ευγνωμοσύνη μέσα από ένα θεμέλιο καλοσύνης.

Εισαγωγή Φοιτητών

Φροντίδα - η ιδέα δεν είναι κάτι καινούργιο για εσάς σε αυτό το σημείο της ζωής σας. Εδώ και χρόνια φροντίζετε τον εαυτό σας (και πιθανώς και άλλους) με κάποια ιδιότητα. Ωστόσο, η αληθινή φροντίδα περιλαμβάνει ένα πνεύμα καλοσύνης μέσω ευγνωμοσύνης, συμπόνιας και ενσυναίσθησης. Αυτή η ενότητα θα επικεντρωθεί στην επέκταση των οριζόντων σας εντός αυτής της ιδέας. ΠΩΣ δείχνετε ότι νοιάζεστε; Πώς μοιάζει αυτό; Ακουγεται σαν? Νιώθω σαν? ΠΩΣ απαντάτε όταν οι άλλοι δείχνουν ότι ενδιαφέρονται; Η εστίασή μας κατά τη διάρκεια αυτής της ενότητας είναι η εξής:

- Η σημασία της Αυτοφροντίδας

- Εκφράζοντας Ευγνωμοσύνη
- Κατανόηση Ενσυναίσθηση

Ενότητα Μαθήματα

Κύριος τίτλος μαθήματος	Εβδομαδιαίοι Στόχοι	Κύριο Υλικό Μαθήματος	Μίνι Μαθήματα
Μάθημα 1 Πετάξετε στην αυτοφροντίδα	<ul style="list-style-type: none"> Εξερευνήστε πώς επιδεικνύουν επί του παρόντος αυτοφροντίδα τόσο με σωματικό όσο και με ψυχικό τρόπο. Δημιουργήστε έναν προσωπικό στόχο για την αύξηση της αυτοφροντίδας ως μέρος της καθημερινότητάς τους. 	<input type="checkbox"/> Φουσκωτή Μπάλα παραλίας <input type="checkbox"/> Sharpie Marker	<u>Μικρή ομάδα</u> - Top 5 αυτοφροντίδας <u>Εταίρος</u> - Οι προτεραιότητές μου <u>Ατομο</u> - Καθημερινή ρουτίνα μου <u>Εστίαση τεχνολογίας</u> - MME Αυτοφροντίδα
Μάθημα 2 Γεύμα Ευγνωμοσύνης	<ul style="list-style-type: none"> Εξερευνήστε πώς δείχνουν ευγνωμοσύνη για αυτά που έχουν και τους γύρω τους. Επεκτείνετε την ικανότητά τους να παρέχουν αυτόκλητη ευγνωμοσύνη. 	<input type="checkbox"/> Muffins ή άλλα ατομικά σνακ για το μάθημα με βάση τις ανάγκες αλλεργίας <input type="checkbox"/> Χαρτοπετσέτες <input type="checkbox"/> Καθαρίστε αντικείμενα (σπρέι, μαντηλάκια κ.λπ.) <input type="checkbox"/> Κάρτες ευρετηρίου <input type="checkbox"/> Στυλό / μολύβια	<u>Μικρή ομάδα</u> - Δείχνοντας ευγνωμοσύνη <u>Εταίρος</u> - Συνεδρία Ευγνωμοσύνης <u>Ατομο</u> - Είμαι ευγνώμων για... <u>Εστίαση τεχνολογίας</u> - Ευγνωμοσύνη που βασίζεται στα MME
Μάθημα 3 Βρείτε την Ενσυναίσθησή σας	<ul style="list-style-type: none"> Εξερευνήστε τη διαφορά μεταξύ συμπάθειας και ενσυναίσθησης. Αναπτύξτε την κατανόηση της ενσυναίσθησης όπως ισχύει για αυτούς προσωπικά. Εξασκήστε την ενσυναίσθηση σε διάφορα σενάρια σε όλη την καθημερινότητά τους. 	<input type="checkbox"/> Δεν απαιτούνται υλικά για αυτό το μάθημα.	<u>Μικρή ομάδα</u> - Παρόμοιοι Αγώνες <u>Εταίρος</u> - Κοινά σημεία <u>Ατομο</u> - Εμπνευσμένες κάρτες <u>Εστίαση τεχνολογίας</u> - Διεύρυνση της ευαισθητοποίησης
Μάθημα 4 Τοίχος συμπόνιας	<ul style="list-style-type: none"> Χρησιμοποιήστε την ενσυναίσθηση ως κίνητρο για να αυξήσετε τη συμπόνια στην καθημερινότητά σας. Ασκήστε τη συμπόνια τόσο σε τοπική όσο και σε εθνική κλίμακα. 	<input type="checkbox"/> Χαρτί χασάπη <input type="checkbox"/> Σημάδι <input type="checkbox"/> Στυλό/Μολύβια <input type="checkbox"/> Μεγάλες Σημειώσεις Post-It	<u>Μικρή ομάδα</u> - Παιχνίδια ρόλων <u>Εταίρος</u> - Εφέ ντόμινο <u>Ατομο</u> - Κάνω μια αλλαγή <u>Εστίαση τεχνολογίας</u> - Μειώθηκε η συμπόνια

Μονάδα έργου

Τίτλος Εργασίας	Επισκόπηση έργου	Απαιτούμενα υλικά
Το βραβείο Caring	Η τάξη θα συνεργαστεί για να ορίσει, να επιλέξει και τελικά να παρουσιάσει ένα βραβείο φροντίδας για έναν δάσκαλο ή προσωπικό στο σχολείο ως έναν τρόπο να τους τιμήσει για το πραγματικά ευγενικό και στοργικό τους πνεύμα.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Φυλλάδιο υποψηφιοτήτων (βλ. έργο)<input type="checkbox"/> Στυλό/Μολύβια<input type="checkbox"/> Βασικά είδη τέχνης<input type="checkbox"/> Ένα πλαίσιο 8x11" (αν είναι δυνατόν)<input type="checkbox"/> Κάρτες ευρετηρίου<input type="checkbox"/> Ταινία-κασέτα<input type="checkbox"/> ΚΑΘΑΡΙΣΤΕΣ ΣΩΛΗΝΩΝ<input type="checkbox"/> Ένα βάζο (ή ένα μεγάλο φλιτζάνι για να κρατήσετε το μπουκέτο καλοσύνης)<input type="checkbox"/> Προαιρετικά: Μπαλόνια