

# Ακεραιότητα

Αυτή είναι η τελευταία εβδομάδα της μονάδας μας Ακεραιότητας. Οι μαθητές θα εφαρμόσουν την κατανόησή τους για την ακεραιότητα και θα τη χρησιμοποιήσουν ως εργαλείο για να επιμείνουν σε στόχους τόσο μικρής όσο και μεγάλης κλίμακας.

Ξεκινήστε την ενότητα με το μάθημα ολόκληρης της τάξης και στη συνέχεια στοχεύστε να ολοκληρώσετε τουλάχιστον δύο από τα μίνι μαθήματα με τους μαθητές σας όλη την εβδομάδα. Κάθε μίνι μάθημα έχει σχεδιαστεί για να παρουσιάζει στοιχεία του κύριου μαθήματος με νέους και συναρπαστικούς τρόπους.

## Κύριο Μάθημα

Μάθημα όλης της  
τάξης  
30 λεπτά



### Βλέποντας το μέσα από

Οι μαθητές θα συνεργαστούν για να προσδιορίσουν τους στόχους με βάση τα βήματα που παρέχονται και να εντοπίσουν πρόσθετα βήματα που απαιτούνται για την επιτυχία. (Δείτε τη σελίδα 2 για λεπτομέρειες του μαθήματος.)

## Μίνι Μαθήματα

Για Μικρές Ομάδες  
15 λεπτά



### Τίμια Χαρακτηριστικά Χαρακτήρα

Οδήγησέ μας! Τι είναι τα γνωρίσματα ενός ηγέτη που οδηγεί με ειλικρίνεια και ακεραιότητα; Δημιουργήστε μια αράχνηστός απεικονίζοντας τα απαραίτητα χαρακτηριστικά για να είσαι επιτυχημένος ηγέτης. Μην ξεχάσετε να συμπεριλάβετε δηλώσεις που αντικατοπτρίζουν την ειλικρίνεια και την ακεραιότητα.

Για Συνεργάτες  
15 λεπτά



### Μυστικό για την επιτυχία

Με έναν σύντροφο, αναγνωρίστε ένα «μυστικό επιτυχίας». Γράψε το μυστικό σου σε ακομμάτι από αφίσα και κρεμάστε την έξω από την τάξη για να εμπνεύσετε άλλους!

Για Ιδιώτες  
15 λεπτά



### Διάγραμμα επιτυχίας T

Ερευνήστε κάποιον που αναζητάτε (διάσημο ή όχι). Κάντε ένα διάγραμμα T. Στην αριστερή πλευρά λίστα 3-5 αγώνες που αντιμετώπισαν. Στη δεξιά πλευρά, επισημάνετε πώς ξεπέρασαν κάθε αγώνα για να πετύχουν τον στόχο τους.

Με επίκεντρο την  
τεχνολογία  
15 λεπτά



### Προσωπικός στόχος

Προσδιορίστε έναν στόχο που έχετε σχετικά με τη χρήση της τεχνολογίας. Χρησιμοποιώντας το φυλλάδιο στόχου SMART που παρέχεται, περιγράψτε τα βήματα που απαιτούνται για την επίτευξη του στόχου σας. Μοιραστείτε τον στόχο σας και τους λόγους για τους οποίους τον επιλέξατε με την τάξη.

# Βλέποντας το μέσα από

Οι μαθητές θα συνεργαστούν για να προσδιορίσουν τους στόχους με βάση τα βήματα που παρέχονται και να εντοπίσουν πρόσθετα βήματα που απαιτούνται για την επιτυχία.

## Χρονοδιάγραμμα μαθήματος 30 λεπτά

### Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Bell ή Buzzer για κάθε ομάδα (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια μυγοσκόπηση ή άλλο αντικείμενο της επιλογής σας)
- ☐ Κολλώδεις σημειώσεις
- ☐ Μολύβια

### Χάρτης προτύπων

Αυτό το μάθημα ευθυγραμμίζεται με τις Ικανότητες CASEL, τα Εθνικά Πρότυπα Αγωγής Υγείας, τα Πρότυπα της Διεθνούς Εταιρείας Τεχνολογίας στην Εκπαίδευση, κατά περίπτωση, και τα Κοινά Βασικά Πρότυπα Πολιτείας. Ανατρέξτε στο Χάρτης προτύπων Για περισσότερες πληροφορίες.

## Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Εξερευνήστε στόχους και επιτυχίες που έχετε επιτύχει στο παρελθόν και εξετάστε τα συναισθήματα που σχετίζονται με αυτό.
- Εξασκηθείτε στη δημιουργία και την επίτευξη στόχων χρησιμοποιώντας τη διαδικασία SMART στόχου

## Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Ένα τελευταίο συστατικό της ακεραιότητας είναι η επιμονή. Οι δάσκαλοι γνωρίζουν την επιμονή. Η διδασκαλία είναι μαραθώνιος, όχι σπριντ. Δεν είναι για τους αδύναμους. Οι δάσκαλοι πρέπει να είναι εμπειρογνώμονες περιεχομένου και κοινωνιολόγοι. Τόσο ο διευθυντής της τάξης όσο και ο υπεύθυνος ανάπτυξης προγράμματος σπουδών, τόσο μόνιτορ αίθουσας όσο και life coach. Δεν υπάρχει στάση από το πρωινό κουδούνι μέχρι το κουδούνι του τέλους της ημέρας. Αυτή η δουλειά θέλει επιμονή! Ωστόσο, η επιμονή μπορεί να είναι εξαντλητική. Πώς το κάνεις καμπάνα σε κουδούνι; Πώς επιστρέφετε Δευτέρα-Παρασκευή, γνωρίζοντας ότι τα Σαββατοκύριακά σας θα είναι γεμάτα με προγραμματισμό μαθημάτων και βαθμολόγηση; Πώς προπονείτε επίσης αθλήματα ή κάνετε μαθήματα μουσικής ή χορηγείτε συλλόγους και δραστηριότητες; Πώς έχεις οικογένεια και ζωή και χόμπι; Η διδασκαλία είναι μεγάλη τάξη. Όταν η δεξαμενή επιμονής σας εξαντλείται, αφιερώστε λίγο χρόνο για να τη γεμίσετε. Αυτό μπορεί να μοιάζει σαν να κάνετε πρακτικές αυτοφροντίδας στο σχολείο: κάντε μερικές ασκήσεις αναπνοής μεταξύ των περιόδων ή τρώτε, αντί για χαρτιά βαθμολογίας, κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού γεύματος. Αυτό μπορεί να σημαίνει «όχι» σε κάτι που σας βάζει στην κορυφή. Αυτό μπορεί να επιτρέπει στους μαθητές να βαθμολογήσουν το δικό τους τεστ ορθογραφίας ή κουίζ μαθηματικών ή καλλιτεχνικό έργο. Στείλτε μαθητές σε μια ψηφιακή εκδρομή αντί για διαλέξεις. Σκεφτείτε νέους και καινοτόμους τρόπους που θα σας βοηθήσουν να συνεχίσετε να προχωράτε. Δεν χρειάζεται να τα κάνετε όλα ή να τα κάνετε όλα μόνοι σας.



## Μερίδιο

3-5 λεπτά

Ας αφιερώσουμε λίγο χρόνο για να αναθεωρήσουμε ο ορισμός της επιμονής. Πώς θα το όριζες για τον εαυτό σου; (Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.)

Υπέροχες απαντήσεις! Επιμονή είναι όταν συνεχίζεις να προσπαθείς ακόμα και όταν κάτι είναι δύσκολο και αρνείσαι να τα παρατήσεις. Όταν

επιμένουμε για να πετύχουμε τους στόχους μας, βιώνουμε την επιτυχία της ολοκλήρωσης.



## Εμπνέω

15 λεπτά

Αυτό είναι το τελευταίο μας μάθημα στην ενότητα ακεραιότητας. Αυτή την εβδομάδα θα επικεντρωθούμε στην ακεραιότητα και στο πώς σχετίζεται με την επιμονή και την επιτυχία. Καθένας από εμάς έχει βιώσει κάποιο είδος επιτυχίας στη ζωή του, ακόμα κι αν δεν το συνειδητοποιούμε! Έχουμε μάθει πώς να διαβάζουμε, να γράφουμε, να μιλάμε, να περπατάμε και να τρέχουμε. η λίστα είναι ατελείωτη. Ωστόσο, ορισμένοι στόχοι χρειάζονται πολύ περισσότερο χρόνο για να επιτευχθούν και απαιτούν από εσάς να προγραμματίσετε μπροστά και να επιμείνετε σε αγώνες ή δοκιμασίες.

Πώς νιώθεις να είσαι επιτυχημένος; Σκεφτείτε μια εποχή που πετύχατε έναν μακροπρόθεσμο στόχο, μάθατε μια δύσκολη δεξιότητα ή λάβατε ένα ειδικό βραβείο για τα επιτεύγματά σας. Τώρα, κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε την ακριβή στιγμή που αισθανθήκατε επιτυχημένος. ίσως ήταν όταν η νέα δεξιότητα δεν ήταν πια αγώνας ή όταν κρεμούσατε το βραβείο σας για να το δουν όλοι.

- Πώς αισθανθήκατε?
- Τι έκανες για να γιορτάσεις την επιτυχία σου;
- Καταφέρατε να πετύχετε αυτόν τον στόχο με ακεραιότητα και επιμονή;

(Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.)

Αυτό το συναίσθημα μπορεί να είναι μεταδοτικό! Αυτή την εβδομάδα θα εργαστούμε για τη δημιουργία στόχων και την επίτευξη της επιτυχίας με επιμονή, παραμένοντας πιστοί στον εαυτό μας. Μπορεί να είναι δελεαστικό να κόψετε τις γωνίες, να αντιγράψετε άλλους ή ακόμα και να εξαπατήσετε για να πετύχετε τον στόχο σας. Ωστόσο, το αίσθημα ικανοποίησης που μόλις θυμηθήκατε προήλθε από ένα μέρος ακεραιότητας. Το να μένεις πιστός σε αυτό που ξέρεις ότι είναι σωστό και ευγενικό είναι ένα πραγματικό χαρακτηριστικό ενός επιτυχημένου ανθρώπου.

Μπορεί να είναι πολύ δελεαστικό να βάλετε τον πήχη χαμηλά όταν αποφασίζετε τους στόχους σας για τις δραστηριότητες που συζητάμε αυτήν την εβδομάδα. Πολλοί άνθρωποι φοβούνται την «αποτυχία» και βάζουν απλούς στόχους αντί να αμφισβητούν τον εαυτό τους. Ωστόσο, η αποτυχία είναι στην πραγματικότητα μέρος οποιασδήποτε πραγματικής επιτυχίας. Δεν είμαστε τέλειοι και ούτε ο δρόμος που ακολουθούμε προς την επιτυχία δεν θα είναι. Η επιτυχία απαιτεί εξάσκηση, ακεραιότητα και επιμονή ακόμα και όταν παλεύουμε με πράγματα. Όταν συναντάμε ένα οδόφραγμα στην πορεία μας προς την επιτυχία, πρέπει να επανεκτιμήσουμε τα βήματά μας, να κάνουμε αλλαγές και μερικές φορές να αναζητήσουμε βοήθεια εάν δεν μπορούμε να επιτύχουμε ένα συγκεκριμένο βήμα μόνοι μας. Όλα αυτά είναι καταπληκτικά εργαλεία για την επιτυχία και κανένα από αυτά δεν μας κάνει αδύναμους ή λιγότερο επιτυχημένους. Ωστόσο, η κάμψη της αλήθειας, η παράλειψη σημαντικών βημάτων και η αναζήτηση της εύκολης διέξοδος είναι όλες οι επιλογές που απαιτούν χαμηλότερο επίπεδο ακεραιότητας, κάτι που θέλουμε να αποφύγουμε πάση θυσία!



## Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

Εξηγήστε ότι η τάξη θα παίξει τώρα ένα παιχνίδι εικασίας για να προσδιορίσει τους στόχους με βάση τα βήματα που δίνονται. Οι ομάδες θα διαγωνιστούν μεταξύ τους για να μαντέψουν σωστά τον στόχο μυστηρίου χρησιμοποιώντας μόνο τα βήματα που παρέχονται από τον δάσκαλο. Κάθε σωστός στόχος αξίζει 5 πόντους. Επιπλέον, οι υπόλοιπες δύο ομάδες μπορεί να λάβουν έναν βαθμό εάν μπορούν να εντοπίσουν ένα επιπλέον βήμα που λείπει που θα πρέπει να συμπεριληφθεί για την επίτευξη του μυστηριώδους στόχου.

Κατευθύνσεις:

- Χωρίστε την τάξη σε 3 ίσες ομάδες (ή σχεδόν ίσες όσο το δυνατόν).
- Διαβάστε δυνατά τα βήματα για τον πρώτο μυστήριο στόχο.
- Η πρώτη ομάδα που «βουίζει» (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κουδούνια, μυγοσκόπια κ.λπ. για να χτυπήσει μέσα) επιτρέπεται να μαντέψει τον μυστηριώδη στόχο.
- Αν απαντήσουν σωστά λαμβάνουν 5 βαθμούς.
- Εάν είναι λανθασμένα, μία από τις άλλες ομάδες μπορεί να βουτήξει και να απαντήσει.
- Αφού εντοπιστεί το μυστηριώδες γκολ, οι υπόλοιπες δύο ομάδες έχουν και οι δύο μία ευκαιρία να προσθέσουν ένα βήμα που λείπει στον στόχο.
- Επαναλάβετε έως ότου μια ομάδα φτάσει τους 20 ή μέχρι να ολοκληρώσετε και τους 6 γύρους.



## Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Δώστε σε κάθε μαθητή μια αυτοκόλλητη σημείωση. Ζητήστε τους να γράψουν μια θετική φράση που συνδέεται με την επιτυχία και να την τοποθετήσουν στην πόρτα της τάξης σας καθώς φεύγουν. Τα ανώνυμα δελτία μπορούν να χρησιμεύσουν ως υπενθύμιση όλη την εβδομάδα ότι όλα είναι δυνατά με ακεραιότητα και επιμονή!

# Φυλλάδιο γκολ μυστηρίου

## Μυστήριος στόχος #1

### Γίνε Δημοσιογράφος

- Γράψε καθημερινά
- Ζητήστε από άλλους να διαβάσουν τα γραπτά σας
- Στείλτε το γραπτό σας σε εφημερίδα για δημοσίευση

## Μυστήριος στόχος #2

### Γίνε επαγγελματίας ποδοσφαιριστής

- Τρώτε υγιεινά και κοιμάστε αρκετά
- Φοράτε κατάλληλη επένδυση όταν παίζετε
- Παρακολουθήστε βίντεο με το να περνάτε και να λαμβάνετε για να σας βοηθήσουν να βελτιωθείτε

## Μυστήριος στόχος #3

### Πάρτε ένα Α σε μια δοκιμή

- Προβλήματα μελέτης κάθε βράδυ
- Ολοκληρώστε την καθημερινή σας εργασία
- Κοιμήσου αρκετά

## Μυστήριος στόχος #4

### Εκλεγείτε Πρόεδρος Φοιτητικού Σώματος

- Συζητήστε με τους συμμαθητές για σημαντικά θέματα
- Μάθετε πώς λειτουργούν οι εκλογές
- Δώστε υποσχέσεις που μπορείτε να κρατήσετε

## Μυστήριος στόχος #5

### Λάβετε πρόσληψη στην πρώτη σας δουλειά

- Δημιουργήστε ένα βιογραφικό
- Γίνετε εθελοντής στην κοινότητά σας
- Ντυθείτε όμορφα για τη συνέντευξή σας

## Μυστήριος στόχος #6

### Μάθετε πώς να ζωγραφίζετε καλύτερα

- Πάρτε ένα μάθημα ζωγραφικής
- Παρακολουθήστε βίντεο σχετικά με νέες τεχνικές
- Εξασκηθείτε στη ζωγραφική καθημερινά

# Χάρτης Στόχων SMART

Για να δημιουργήσετε έναν στόχο "SMART" σχετικά με τις προσωπικές δεξιότητες που θα θέλατε να μάθετε για το Mini Lesson τεχνολογίας, συμπληρώστε κάθε ενότητα παρακάτω.

<b>μικρό</b>  Κάνει μια <b>μικρό</b> συγκεκριμέν ος στόχος	Τι ακριβώς θέλετε να πετύχετε;
<b>M</b>  Φτιάξτε το <b>M</b> εύχρηστο	Πώς θα ξέρετε πότε έχετε επιτύχει τον στόχο σας; Ποια συγκεκριμένη μέτρηση θα σας πει;
<b>ΕΝΑ</b>  Φτιάξτε το <b>ΕΝΑ</b> εφικτό	Μπορεί ο στόχος σας να είναι ρεαλιστικά εφικτός; Ποια είναι τα βήματα που πρέπει να κάνετε;
<b>R</b>  Φτιάξτε το <b>R</b> ένας ελέφαντας	Θα αξίζει τον κόπο η επίτευξη αυτού του στόχου; Θα είναι σχετικό με εσάς;
<b>T</b>  Φτιάξτε το <b>T</b> με βάση το χρόνο	Πόσο καιρό θα χρειαστεί για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος; Δώστε ένα συγκεκριμένο (και ρεαλιστικό) χρονικό πλαίσιο.