



Επιμέρους Έννοιες που καλύπτονται: Ευγνωμοσύνη, Συμπόνια, 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. Οι μαθητές τελειοποιούν την ικανότητά τους να βρίσκουν μια ισορροπία ανάμεσα στο να μεγαλώνουν και να αγκαλιάζουν την καλοσύνη. Ενθαρρύνετε την αναγκαιότητα της αυτο-φροντίδας ως απαραίτητο βήμα στη διαδικασία της εξάσκησης της φροντίδας, της συμπόνιας και της ενσυναίσθησης για τους άλλους.

Στόχος ενότητας

Οι μαθητές θα:

- Χρησιμοποιήστε εργαλεία και μεθόδους αυτοφροντίδας για να αυξήσετε τον αυτοσεβασμό τους.
- Εξετάστε την τρέχουσα κατάσταση της ζωής τους και επισημάνετε τομείς ευγνωμοσύνης, όσο μικρές κι αν είναι.
- Εξασκηθείτε στο να επιδεικνύετε γνήσια ενσυναίσθηση και συμπόνια για τους άλλους μέσα στην κοινότητά τους.

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
- Βρίσκοντας την ευγνωμοσύνη μέρα με τη μέρα
- Εκφράζοντας ενσυναίσθηση

Ενότητα Μαθήματα

Κύριος τίτλος μαθήματος	Εβδομαδιαίοι Στόχοι	Κύριο Υλικό Μαθήματος	Μίνι Μαθήματα
Μάθημα 1 20 Ερωτήσεις	<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	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Βομβητής (ή άλλο στοιχείο σηματοδότησης) για κάθε ομάδα<input type="checkbox"/> Μολύβια<input type="checkbox"/> Κάρτες ευρετηρίου	<p><u>Μικρή ομάδα</u>- Σπίτι εναντίον Σχολείου</p> <p><u>Συνεργάτες</u>- Βελτίωση της Αυτοφροντίδας</p> <p><u>Ατομο</u>- Εξέταση Αυτοφροντίδας</p> <p><u>Εστίαση τεχνολογίας</u>- Ψηφιακός ιχνηλάτης χρόνου</p>
Μάθημα 2 Σχολική Ευγνωμοσύνη	<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 καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας τους.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Μεγάλο κρεοπωλείο<input type="checkbox"/> Βασικά είδη τέχνης<input type="checkbox"/> Ταινία-κασέτα	<p><u>Μικρή ομάδα</u>- Ευγνωμοσύνη για τη χώρα</p> <p><u>Συνεργάτες</u>- Ευχαριστήριες κάρτες</p> <p><u>Ατομο</u>- Τεντώνοντας την ευγνωμοσύνη σας</p> <p><u>Εστίαση τεχνολογίας</u>-Τεχνολογική Βοήθεια</p>
Μάθημα 3 Στη θέση μου	<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.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Δεν υπάρχουν υλικά απαιτείται για αυτό το μάθημα	<p><u>Μικρή ομάδα</u>- Παιχνίδια ρόλων</p> <p><u>Συνεργάτες</u>- Κοινοί Αγώνες</p> <p><u>Ατομο</u>- Ακούστε!</p> <p><u>Εστίαση τεχνολογίας</u>- Ενσυναίσθηση και χρήση τεχνολογίας</p>
Μάθημα 4 Ενσυναίσθηση + Συμπόνια	<ul style="list-style-type: none">Εξερευνήστε την ανάγκη για μια συνδυασμένη προσέγγιση συμπόνιας και ενσυναίσθησης όταν βοηθάτε τους άλλους.Εξετάστε κοινές υποθέσεις κατά την ανάλυση καταστάσεων χρησιμοποιώντας μόνο προσεγγίσεις επιφανειακής στάθμης.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Προβολέας για φωτογραφίες<input type="checkbox"/> Εικόνες (δείτε μάθημα)	<p><u>Μικρή ομάδα</u>- Ανάλυση συμπόνιας</p> <p><u>Συνεργάτες</u>- Συμπόνια Χαϊκού</p> <p><u>Ατομο</u>- Κοινή χρήση συμπόνιας</p> <p><u>Εστίαση τεχνολογίας</u>- Ανάλυση Ταινιών</p>

Μονάδα έργου

Τίτλος Εργασίας	Επισκόπηση έργου	Απαιτούμενα υλικά
Φροντίδα για μένα	Το μάθημα θα επικεντρωθεί στην αυτοφροντίδα και στον αντίκτυπο που έχει στη ζωή μας. Οι μαθητές θα παρακολουθούν τα επίπεδα ύπνου, διάθεσης και παραγωγικότητας για να δουν πώς η αυτοφροντίδα τους επηρεάζει μακροπρόθεσμα.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Φόρμα παρακολούθησης (ένα για κάθε μαθητή)<input type="checkbox"/> Κενό γραφικό χαρτί<input type="checkbox"/> Κυβερνήτες<input type="checkbox"/> Πράσινα, μπλε και κόκκινα μολύβια<input type="checkbox"/> Υπολογιστή<input type="checkbox"/> Λογισμικό για τη δημιουργία ενημερωτικών φυλλαδίων (προαιρετικό, καθώς αυτό μπορεί να γίνει μέσω βασικής τέχνης εάν χρειάζεται)<input type="checkbox"/> Βασικά είδη τέχνης