

# Φροντίδα

Αυτή είναι η πρώτη εβδομάδα της μονάδας φροντίδας μας. Οι μαθητές θα επικεντρωθούν στην αυτοφροντίδα και θα εξερευνήσουν τις έννοιες τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής αυτοφροντίδας.

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



### 20 Ερωτήσεις

Αυτή είναι η πρώτη εβδομάδα της μονάδας Φροντίδας μας. Οι μαθητές θα επικεντρωθούν στην αυτοφροντίδα και θα εξερευνήσουν τις έννοιες τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής αυτοφροντίδας. (Δείτε τη σελίδα 2 για λεπτομέρειες του μαθήματος.)

## Μίνι Μαθήματα

Για Μικρές Ομάδες  
15 λεπτά



### Σπίτι εναντίον Σχολείου

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των 6-8. Ζητήστε από κάθε ομάδα να δημιουργήσει ένα διάγραμμα T συγκρίνοντας τον τρόπο με τον οποίο ασκούν την αυτοφροντίδα στο σπίτι και το σχολείο, να το μοιραστούν με την τάξη και να φτιάξουν μια κύρια λίστα. Εάν είναι απαραίτητο, κάντε τα πρώτα πολλά μαζί ως τάξη. Παραδείγματα περιλαμβάνουν: Ασκώ τη θετική αυτοομιλία κατά τη διάρκεια των δοκιμών, πλένω τα ρούχα μου στο σπίτι κ.λπ.

Για Συνεργάτες  
15 λεπτά



### Βελτίωση της Αυτοφροντίδας

Με τον σύντροφό σας, συζητήστε έναν τρόπο με τον οποίο θα μπορούσατε να βελτιώσετε τη φροντίδα του εαυτού σας. Αυτό μπορεί να είναι σωματικό, διανοητικό, συναισθηματικό κ.λπ. Εάν υπάρχει χρόνος, γράψτε την απάντησή σας σε μια κάρτα ευρετηρίου για να σας βοηθήσει να θυμάστε κάθε μέρα!

Για Ιδιώτες  
15 λεπτά



### Εξέταση Αυτοφροντίδας

Πόσο χρόνο αφιερώνεις σε σένα; Πόσος από αυτόν τον χρόνο αφιερώνεται στη σωματική εμφάνιση και πόσο είναι συναισθηματικός, πνευματικός ή/και διανοητικός; Τι μπορείτε να κάνετε για να αυξήσετε τη φροντίδα του εαυτού σας χωρίς να εστιάζετε πολύ στο τι σκέφτονται οι άλλοι για εσάς;

Με επίκεντρο την  
τεχνολογία  
15 λεπτά



### Ψηφιακός ιχνηλάτης χρόνου

Πόσο χρόνο αφιερώνετε αλληλεπιδρώντας με τα μέσα, την τηλεόραση, τη μουσική, το διαδίκτυο και το τηλέφωνό σας; Χρησιμοποιώντας το παρεχόμενο πρόγραμμα παρακολούθησης, λάβετε αυτό το απόθεμα πολυμέσων για να αξιολογήσετε τη μέση χρήση πολυμέσων σε μία

εβδομάδα. Μοιραστείτε τις απαντήσεις σας με την τάξη. Εάν το επιτρέπει ο χρόνος, γράψτε τη μέση χρήση μέσων για την εβδομάδα. Βάλτε στόχο να μειώσετε τη χρήση σας κατά 10% αυτήν την εβδομάδα. (Σημείωση: αν δεν έχετε πρόσβαση στο διαδίκτυο, παρακολουθήστε το χρόνο σας με τη μουσική και την τηλεόραση και ορίστε έναν στόχο από αυτό). Σύνδεσμος για επιλογές εφαρμογής τηλεφώνου: <https://www.sheknows.com/living/articles/955407/programs-that-limit-your-time-on-social-media>

8η τάξη

Ολόκληρο ομαδικό μάθημα

## 20 Ερωτήσεις

Αυτή είναι η πρώτη εβδομάδα της μονάδας Φροντίδας μας. Οι μαθητές θα επικεντρωθούν στην αυτοφροντίδα και θα εξερευνήσουν τις έννοιες τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής αυτοφροντίδας.

### Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

30 λεπτά

#### Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Βομβητής (ή άλλο στοιχείο σηματοδότησης) για κάθε ομάδα
- ☐ Μολύβια
- ☐ Κάρτες ευρετηρίου

#### 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 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

### Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Καλώς ήρθατε στη Μονάδα Φροντίδας! Σε αυτή την ενότητα θα μιλήσουμε για μια σειρά από έννοιες που σχετίζονται με τη φροντίδα: συμπόνια, ενσυναίσθηση και ευγνωμοσύνη. Ας ξεκινήσουμε αυτήν την ενότητα όπως κάναμε την ενότητα Respect και ας δούμε πώς νοιαζόμαστε για τον εαυτό μας. Πώς σας φαίνεται η αυτοφροντίδα; Ασκήση? Σχεδιάζετε εκ των προτέρων ώστε να αγχώνεστε λιγότερο; Διαλογισμός? Προσευχή? Χρόνος με την οικογένεια και τους φίλους; Διαβάζοντας για διασκέδαση; Πώς φαίνεται στο σχολείο; Τρώτε ένα υγιεινό γεύμα; Περπατώντας με μαθητές σε μια ελεύθερη περίοδο; (Έχει το σχολείο σας πρόγραμμα πεζοπορίας; Αν όχι και αυτό τροφοδοτεί την αυτοφροντίδα σας, ίσως θα μπορούσατε να ξεκινήσετε ένα!) Όπως και ο σεβασμός, αν οι μαθητές δεν βλέπουν ότι κάνουμε μοντέλο αυτοφροντίδας, δεν θα το κάνουν μόνοι τους. Σκεφτείτε, λοιπόν, πώς μπορείτε να μοντελοποιήσετε την αυτοφροντίδα στο σχολείο και, στη συνέχεια, βάλτε μια πρόθεση να το κάνετε πραγματικά. Επικοινωνήστε αυτήν την πρόθεση με τους μαθητές, ώστε να γνωρίζουν ότι συμμετέχετε στην πρακτική της αυτοφροντίδας, όπως θα τους ζητήσετε να ασχοληθούν με την αυτοφροντίδα.



### Μερίδιο

3-5 λεπτά

Σε αυτή την ενότητα, προχωράμε στην έννοια της φροντίδας. Αυτή η λέξη δεν σας είναι άγνωστη σε αυτό το σημείο της ζωής σας. νοιάζεσαι για τον εαυτό σου και για τους άλλους εδώ και αρκετό καιρό! Για αυτή τη μονάδα, η

φροντίδα ορίζεται ως η παροχή φροντίδας και η εκδήλωση ενδιαφέροντος τόσο για τον εαυτό μας όσο και για τους γύρω μας.

Τι σημαίνει για εσάς αυτοφροντίδα; Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.



## Εμπνέω

4-6 λεπτά

Δεδομένου ότι αυτό το θέμα δεν είναι εντελώς καινούργιο για εμάς, θα χρησιμοποιήσουμε αυτόν τον χρόνο για να συζητήσουμε τη σημασία της αυτοομιλίας και πόσο ζωτικής σημασίας είναι για τη γενική μας υγεία.

Καθώς τελειώνουμε την εμπειρία μας στο γυμνάσιο και προετοιμαζόμαστε για τη μετάβαση στο γυμνάσιο, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τον ρόλο που παίζει η αυτοομιλία στη συνολική μας στάση και τις εμπειρίες ζωής κάθε μέρα. Η αυτοσυζήτηση μπορεί να ακούγεται άβολη όταν ακούτε για πρώτη φορά τον όρο. Οι άνθρωποι πραγματικά «μιλούν» στον εαυτό τους; Η απλή απάντηση είναι ΝΑΙ. Πολλοί άνθρωποι δεν γνωρίζουν καν ότι οι σκέψεις τους επηρεάζουν το πώς νιώθουν, ενεργούν και περνούν την καθημερινότητά τους. Ωστόσο, στην πραγματικότητα λέμε στον εαυτό μας τόσο θετικά όσο και αρνητικά πράγματα όλη την ημέρα! Για να σας βοηθήσουμε να κατανοήσετε πώς φαίνεται αυτό, ας εξερευνήσουμε ένα συνηθισμένο παράδειγμα που συχνά οδηγεί σε αυτοομιλία.

Σκέψου την πρώτη φορά που αντιμετώπισες έναν μεγάλο φόβο σου. Σκεφτείτε ξανά το άγχος που νιώσατε. Μπορεί να έχετε νιώσει ακόμη και λίγο πανικό και φόβο. Η αντιμετώπιση των φόβων είναι μια τεράστια πρόκληση, ακόμη και ως ενήλικας. Όταν δημιουργηθεί αυτό το άγχος και ο φόβος, το μυαλό σας θα σας μιλήσει. Το είδος της αυτο-ομιλίας που δημιουργείτε εξαρτάται από το αν η εστίασή σας είναι θετική ή αρνητική. Εάν μπαίνατε σε αυτή τη δραστηριότητα με φόβο και άγχος ως ηγέτης των σκέψεών σας, η αυτοσυζήτησή σας ήταν πιθανότατα αρνητική: «Δεν μπορώ να το κάνω αυτό!», «Αυτό είναι πολύ τρομακτικό/δύσκολο για μένα!» ή «Μπορεί επίσης να τα παρατήσω. Δεν θα ξεπεράσω ποτέ αυτόν τον φόβο!» Ακούγεται κάποια από αυτές τις συζητήσεις στον εαυτό σας λίγο οικεία; Όλα αυτά είναι παραδείγματα αρνητικής αυτοσυζήτησης. Όταν εστιάζουμε στα αρνητικά, ο εγκέφαλός μας παλεύει να βρει τα θετικά και αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζουμε τα πράγματα στην εποχή μας. Όταν συνεχίζουμε να σκεφτόμαστε αρνητικά, ο εγκέφαλός μας στην πραγματικότητα αλλάζει ΦΥΣΙΚΑ με την πάροδο του χρόνου και οι αρνητικές σκέψεις γίνονται η προεπιλογή μας. Μαθαίνουμε να περιμένουμε το χειρότερο και η αυτοομιλία μας είναι σχεδόν πάντα αρνητική.

Επιστρέψτε στο παράδειγμά μας της αντιμετώπισης ενός φόβου που έχετε. Σκεφτείτε ξανά αυτό το άγχος και τον πανικό που νιώσατε αρχικά. Όταν μετατοπίζετε την εστίασή σας από αρνητικό σε θετικό, θα αλλάξει και η αυτοσυζήτησή σας. Εάν μπειτε σε αυτή τη δραστηριότητα με φόβο, άγχος και την ενέργεια να ξεπεράσετε αυτά τα συναισθήματα, η αυτοσυζήτησή σας θα αντικατοπτρίζει ότι: «Θα το κάνω αυτό, παρόλο που με τρομάζει!», «Αυτό είναι πολύ δύσκολο, αλλά θα συνέχισα να προσπαθώ!», και, «Έφτασα ως εδώ, ίσως και να συνεχίσω!» Όλα αυτά είναι παραδείγματα θετικής αυτοομιλίας εν μέσω μιας δύσκολης κατάστασης. Η θετική αυτοσυζήτηση οδηγεί σε θετικές αλληλεπιδράσεις στη ζωή σας, η οποία με τη σειρά της αυξάνει τις θετικές αλληλεπιδράσεις σας με τους άλλους όταν διαφορετικά θα μπορούσαν να ήταν αρνητικές!

Θυμηθείτε, αυτό που σκέφτεστε επηρεάζει το πώς αισθάνεστε, το οποίο τελικά επηρεάζει το πώς θα εξελιχθεί η μέρα σας. Δεν μπορείτε να ελέγξετε τα πάντα γύρω σας, αλλά μπορείτε να ελέγξετε τις σκέψεις και τις αντιδράσεις σας σε αυτά τα πράγματα!



## Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

Εξηγήστε ότι η τάξη θα παίξει τώρα ένα παιχνίδι για να εξασκηθεί χρησιμοποιώντας την αυτοομιλία σε διάφορες καταστάσεις που αντιμετωπίζουμε κατά τη διάρκεια της καθημερινής μας ρουτίνας. Χωρίστε την τάξη σας σε 3 ομάδες. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα buzzer, fly swatter ή άλλο αντικείμενο που μπορεί να χρησιμοποιήσει για να "βουητό" με τη σωστή απάντηση. Δείτε τους κανόνες του παιχνιδιού:

- Θα παίξουμε μια έκδοση 20 ερωτήσεων.
- Ο δάσκαλος θα κάνει μια ερώτηση σχετικά με την αυτοομιλία.
- Η δουλειά της ομάδας σας είναι να βρει ένα παράδειγμα θετικής αυτοομιλίας που θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για να απαντήσει σε αυτήν την ερώτηση.
- Παράδειγμα: «Τι μπορείτε να πείτε αν πρόκειται να κάνετε μια παρουσίαση στην τάξη και είστε νευρικοί;» Μια πιθανή απάντηση είναι, «Έχεις αυτό. σηκωθείτε εκεί και κουνήστε αυτή την παρουσίαση!»
- Κάθε άτομο από την ομάδα σας θα εναλλάσσεται και θα έχει την ευκαιρία να είναι ο ηγέτης και να παρέχει την απάντηση για κάθε ερώτηση.
- Η ομάδα που θα απαντήσει πρώτα στην ερώτηση παίρνει 3 βαθμούς.
- Εάν η απάντηση της πρώτης ομάδας δεν γίνει αποδεκτή ή αν εξαντληθεί ο χρόνος μετά το βουητό, ο δάσκαλος θα επιτρέψει στις άλλες δύο ομάδες να απαντήσουν. Κάθε απάντηση αξίζει τότε 1 βαθμό.
- Η ομάδα με τους περισσότερους πόντους κερδίζει! (Δεν χρειάζεται να εκχωρήσετε πόντους εάν έχετε μια υπερβολικά ανταγωνιστική κατηγορία.)

### 20 Ερωτήσεις αυτοομιλίας:

- 1) Τι μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας όταν ξυπνάτε αργά για το σχολείο;
- 2) Τι μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας όταν συνειδητοποιήσετε ότι ξεχάσατε την εργασία σας στα μαθηματικά;
- 3) Τι μπορείς να πεις στον εαυτό σου όταν μπαίνεις στο λεωφορείο και ο καλύτερός σου φίλος δεν είναι εκεί;
- 4) Τι μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας όταν παρατηρήσετε ένα νέο σπυράκι ενώ ετοιμάζεστε για το σχολείο;
- 5) Τι μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας όταν πρόκειται να κάνετε μια παρουσίαση και είστε πολύ νευρικοί;
- 6) Τι μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας όταν ταξιδεύετε μπροστά σε ολόκληρο το μεσημεριανό γεύμα;
- 7) Τι μπορείς να πεις στον εαυτό σου όταν είσαι ο τελευταίος που επιλέχθηκε στην Π.Ε.;
- 8) Τι μπορείς να πεις στον εαυτό σου όταν παίρνεις πίσω ένα χαρτί και έχει χαμηλότερο βαθμό από αυτόν που περίμενες;
- 9) Τι μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας όταν εργάζεστε με έναν συνεργάτη που δεν σηκώνει το βάρος του στο έργο;
- 10) Τι μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας όταν παρατηρήσετε ότι φοράτε το ίδιο πουκάμισο με κάποιον άλλο;
- 11) Τι μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας όταν συνειδητοποιήσετε ότι δεν έχετε φίλους στο μεσημεριανό γεύμα σήμερα;

- 12) Τι μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας όταν σας τελειώνει ο χρόνος σε ένα τεστ και δεν έχετε τελειώσει όλα τα προβλήματα;
- 13) Τι μπορείς να πεις στον εαυτό σου όταν δίνεις μια απάντηση στον δάσκαλο μπροστά στην τάξη και είναι λάθος;
- 14) Τι μπορείς να πεις στον εαυτό σου όταν προσπαθείς να μιλήσεις στον νέο άντρα/κορίτσι και σε αγνοούν;
- 15) Τι μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας όταν ένας νταής σας πειράζει για το νέο σας κούρεμα;
- 16) Τι μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας όταν νιώθετε μοναξιά ή απουσία;
- 17) Τι μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας όταν δεν είστε καλεσμένοι σε ένα πάρτι που θα πάνε όλοι οι φίλοι σας;
- 18) Τι μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας όταν αντιμετωπίζετε προβλήματα για κάτι που έκανε ένα αδερφάκι;
- 19) Τι μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας όταν ζητάτε συγγνώμη από έναν φίλο και αποφασίζει να μην δεχτεί τη συγγνώμη σας;
- 20) Τι μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας όταν παρατηρήσετε έναν τεράστιο λεκέ στο παλτό σας καθώς πηγαίνετε στο σχολείο;



## Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Δώστε μια κάρτα ευρετηρίου σε κάθε άτομο. Ζητήστε τους να γράψουν 3-5 θετικά πράγματα που μπορούν να πουν στον εαυτό τους κάθε μέρα αφού ξυπνήσουν για να δώσουν τον τόνο της ημέρας τους. Ενθαρρύνετέ τα να πάρουν την κάρτα τους στο σπίτι και να την κολλήσουν με ταινία στο μπάνιο ή δίπλα στο κρεβάτι τους και να ασκούν αυτή τη δραστηριότητα καθημερινά κάθε μέρα αυτή την εβδομάδα. Η θετική αυτοσυζήτηση είναι συνήθεια που δημιουργείται αν την κάνεις καθημερινά!