

Caring Day 1 • Εισαγωγή

Ορισμός RAK: Η φροντίδα είναι να αισθάνεσαι και να δείχνεις ενδιαφέρον για τους άλλους.

Αυτό το μάθημα εισάγει την έννοια της Φροντίδας και δίνει στους μαθητές την ευκαιρία να δημιουργήσουν μια νέα σύνδεση με κάτι που πιθανότατα έχουν ακούσει για όλη τους τη ζωή.

Εβδομαδιαίοι Στόχοι

Οι μαθητές θα:

- ☐ Δημιουργήστε έναν εξατομικευμένο ορισμό της φροντίδας τόσο σε ατομικό όσο και σε διαπροσωπικό επίπεδο.
- ☐ Εξετάστε την κοινότητά τους μέσα από ένα πρίσμα φροντίδας.

Πόροι / Υλικά

- ☐ **ΑΡΘΡΟ:** Οι έφηβοι νοιάζονται περισσότερο όταν νιώθουν υποστήριξη από άλλους
- ☐ **ΑΡΘΡΟ:** Η επίδραση της φροντίδας

Σκεφτείτε / Αξιολογήστε

Παραδοτέα:

- ☐ Πόντοι καθημερινής συμμετοχής
- ☐ **Καταχώριση στο περιοδικό φροντίδας:** Καταγράψτε τους 5 κορυφαίους τρόπους με τους οποίους άλλα άτομα μπορούν να φροντίσουν για εσάς και τους 5 κορυφαίους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να φροντίσετε τους άλλους.

Μερίδιο

Βρείτε και δείξτε στους μαθητές εικόνες ζώων που φροντίζουν το ένα το άλλο, ανθρώπων που βοηθούν και φροντίζουν ο ένας τον άλλον ή ανθρώπων και ζώων που βοηθούν και φροντίζουν ο ένας τον άλλον. Στη συνέχεια συζητήστε για το τι ένιωσαν όταν είδαν τις φωτογραφίες:

- Τι είδες σε αυτές τις φωτογραφίες;
- Πώς ένιωσες όταν είδες τις φωτογραφίες;
- Ανατρέξτε στον ορισμό RAK της Φροντίδας.
- Ονομάστε μια στιγμή που κάποιος σας βοήθησε ή σας φρόντισε ειδικά την ώρα που χρειάζεστε. Πώς αισθανθήκατε?



Εμπνέω

Ανάγνωση: Διάβασε το άρθρο [Οι έφηβοι νοιάζονται περισσότερο όταν νιώθουν υποστήριξη από άλλους](#) (3 λεπτά ανάγνωση)



Συζητώ:

- ☐ Νιώθετε περισσότερο ή λιγότερο φροντισμένοι τώρα από ό,τι όταν ήσασταν στο δημοτικό ή στο γυμνάσιο; Εξηγώ.
- ☐ Τι σε κάνει να νιώθεις ότι νοιάζεσαι τότε εναντίον. τώρα?
- ☐ Συμφωνείτε ότι όταν νοιάζεστε ή νιώθετε ότι σας φροντίζουν, είναι πιο πιθανό να νοιάζεστε για τους άλλους; Γιατί ή γιατί όχι?

Οι άνθρωποι είναι εκ φύσεως εγωκεντρικοί. Συχνά σκεφτόμαστε πρώτα τον εαυτό μας πριν σκεφτούμε τους άλλους. Και ενώ πρέπει να λάβουμε σοβαρά υπόψη τη φροντίδα του εαυτού μας, δεν θέλουμε να ξεχνάμε ότι πρέπει να νοιαζόμαστε και για τους άλλους. Για να το κάνουμε αυτό, πρέπει *ειδοποίηση* οι υπολοίποι. Πρέπει να ακούμε, να παρατηρούμε και να προσέχουμε.

Κάνω: Συνδυάστε όλους και βάλτε τους να σταθούν σε παράλληλες γραμμές απέναντι από τον σύντροφό τους. Ρυθμίστε ένα χρονόμετρο για 30 δευτερόλεπτα και βάλτε κάθε μαθητή να παρατηρήσει διανοητικά τρία πράγματα σχετικά με τον σύντρόφό του που θα το έκαναν αυτό το άτομο μοναδικό και ξεχωριστό ή που θα τον έκαναν να αισθάνεται ότι τον βλέπουν και τον φροντίζουν.

Εξουσιοδοτώ

Σύμφωνα με το άρθρο, [Η επίδραση της φροντίδας](#), ο εγκέφαλός μας είναι καλωδιωμένος να δίνει προτεραιότητα στον εορτασμό (την αίσθηση του να μας εκτιμούν, να τον βλέπουν και να τον φροντίζουν) πάνω από την ανάγκη να νιώθουμε ασφάλεια. Νιώθουμε καλά όταν κάποιος νοιάζεται για εμάς και αισθάνεται καλά όταν νοιαζόμαστε για τους άλλους.



ντοσουνέχισε...

Κάνω: Προσδιορίστε ένα άτομο που θα μπορούσατε να φροντίσετε σήμερα (αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τον εορτασμό ή την εκτίμηση του). Σκέψου ένα πράγμα που θα κάνεις *σήμερα* να γιορτάσουν, να εκτιμήσουν ή να νοιαστούν για αυτό το άτομο. Αυτή η πράξη μπορεί να είναι απλή αλλά πρέπει να είναι σκόπιμη. **Θα αναφέρετε αύριο τι κάνατε, πώς λήφθηκε, πώς αισθανθήκατε και πώς ένιωσε το άλλο άτομο.**