

Εισαγωγή τάξης

Αποστολή RAK: Προς την **κάνουν την ευγένεια κανόνα™** στα σχολεία, στους χώρους εργασίας, στα σπίτια και στις κοινότητές μας.

Καλώς ήρθατε στο Πρόγραμμα Σπουδών του Λυκείου μας! Είμαστε ενθουσιασμένοι που θα βοηθήσουμε εσάς και τους μαθητές σας να μάθετε περισσότερα για την καλοσύνη και να τη διαδώσετε σε όλη την κοινότητά σας. Στα δεξιά προτείνονται οι δραστηριότητες της Ημέρας 1. αν έχετε χρόνο, οι δραστηριότητες στο τέλος είναι ένας διασκεδαστικός τρόπος για να συνδεθείτε με τους μαθητές σας καθώς προετοιμάζονται για αυτό το μάθημα. Ο απαιτούμενος αυτοαπογραφή καλοσύνης είναι παρακάτω.

Εβδομαδιαίοι Στόχοι

Οι μαθητές θα:

1. Κατανοήστε τη διάταξη και τη δομή του μαθήματος.
2. Προεπισκόπηση του έργου Kindness Capstone.

Πόροι / Υλικά

- ☐ Πρόγραμμα διδασκαλίας της τάξης
- ☐ Πακέτο έργου Kindness Capstone
- ☐ Ευγένεια Αυτοαπογραφή

Σκεφτείτε / Αξιολογήστε

Παραδοτέα:

- ☐ Πόντοι ημερήσιας συμμετοχής (5 βαθμοί)
- ☐ **Εβδομάδα 1 Εισαγωγή Ημερολόγιο:** Τι θέλετε να μάθετε περισσότερο σε αυτό το μάθημα και γιατί θέλετε να το μάθετε; Σε μια κλίμακα 1-5 (1 χαμηλό, 5 υψηλό), πόσο συμμετέχετε αυτήν τη στιγμή στην κοινότητά σας; Εξηγήστε τη βαθμολογία σας. (5 βαθμοί)

Κοινοποίηση: ΗΜΕΡΑ 1

Αρχές συζήτησης:

- Τι σημαίνει για σένα καλοσύνη;
- Γιατί εγγραφήκατε σε αυτό το μάθημα;



Έμπνευση: ΗΜΕΡΑ 1

Ανάγνωση: Περιηγηθείτε στους μαθητές στο αναλυτικό πρόγραμμα της τάξης. Απευθυνθείτε σε ερωτήσεις.



Παρακολουθώ: Η Επιστήμη της

Καλοσύνης: <https://www.randomactsofkindness.org/kindness-videos/18-the-science-of-kindness>

- Ποια είναι μερικά παραδείγματα καλοσύνης που βλέπετε στην κοινότητά μας;
- Ποια είναι μια περιοχή της κοινότητάς μας που θα θέλατε να εξυπηρετήσετε και γιατί;

Ενδυνάμωση: ΗΜΕΡΑ 1

- Εισάγετε τους μαθητές στο Kindness Capstone Project (βλ. Οδηγό δασκάλου για λεπτομέρειες).
- Συμπληρώστε έναν αυτοαπογραφή καλοσύνης: (Θα το επισκεφτούμε ξανά την Εβδομάδα 15)



Αυτο-απογραφή καλοσύνης:

- Δώστε ένα αντίγραφο του Καταλόγου Αυτοαπογραφής Καλοσύνης παρακάτω.
- Αφήστε 5-7 λεπτά στους μαθητές να το ολοκληρώσουν.

Καθοδηγήστε μια συζήτηση:

- Ποια ιδέα ευγένειας είναι η πιο δυνατή σας;
- Με ποια έννοια ευγένειας θα θέλατε να συνεχίσετε να εργάζεστε σε όλη την υπόλοιπη τάξη; Εξήγησε την απάντησή σου.

Βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές αποθηκεύουν το απόθεμά τους μέχρι το τέλος της τάξης!

Προαιρετικές Δραστηριότητες Εβδομάδας 1

Ως τάξη, καθορίστε τι σας **κανόνες της τάξης** θα είναι. Χρησιμοποιήστε τις έξι έννοιες της ευγένειας για να βοηθήσετε στη δομή των κανόνων.

Ζητήστε από κάθε μαθητή να εκτελέσει ένα **τυχαία πράξη καλοσύνης** και αναφέρετε στην ομάδα τι έκαναν και πώς ελήφθησαν (εάν γνωρίζουν). Δείτε τον ιστότοπο της RAK για [ιδέες ευγένειας](#).

Βάλτε τους μαθητές να παίξουν **παιχνίδια παγοθραυστών** για να γνωριστούμε. Όσο περισσότερο γνωρίζονται και εμπιστεύονται ο ένας τον άλλον, τόσο πιο άνετα θα μοιράζονται.

Παρακολουθήστε μερικά από τα [βίντεο ευγένειας στον ιστότοπο της RAK](#) και να συζητήσουν τα έργα που έκαναν και τον αντίκτυπο. Εμπνέομαι!

Είτε σε ομάδες είτε ως μεμονωμένα, ζητήστε από τους μαθητές να διαβάσουν, να εξηγήσουν και να απαντήσουν σε διάφορα [αποσπάσματα για την καλοσύνη από την ιστοσελίδα της RAK](#).

Βγες έξω και **εξερευνώ!** Στο πλαίσιο της προετοιμασίας για το Capstone, κάντε μια περιήγηση με τα πόδια στην κοινότητά σας. Αρχίστε να επισημαίνετε διάφορες επιχειρήσεις, τοποθεσίες, κυβερνητικά κτίρια ή υπηρεσίες που οι μαθητές πρέπει να ελέγχουν για το έργο τους.

Ευγένεια Αυτοαπογραφή

Κατευθύνσεις: Διαβάστε κάθε δήλωση και κατατάξτε τον εαυτό σας με ειλικρίνεια σε μια κλίμακα 1-5, με το 1 να είναι σπάνια ή ποτέ και το 5 να είναι πάντα ή με συνέπεια. Είναι σημαντικό να αφιερώνετε χρόνο για να απαντήσετε με ειλικρίνεια αφού δώσετε στον εαυτό σας χρόνο για να σκεφτείτε κάθε δήλωση. Αυτό είναι ένα προσωπικό απόθεμα και τα αποτελέσματα δεν χρειάζεται να κοινοποιηθούν απευθείας σε κανέναν.

Αφού αξιολογήσετε τον εαυτό σας κάτω από κάθε έννοια, προσθέστε τις βαθμολογίες και διαιρέστε με το τρία. Αυτός είναι ο αριθμός που θα σκιάσετε στο φυλλάδιο απογραφής καλοσύνης (παρακάτω).

Έννοια καλοσύνης #1—Σεβασμός

Δήλωση

Αυτοαξιολόγηση (1-5)

Αντιμετωπίζω τον εαυτό μου με αυτοσεβασμό καθημερινά, συμπεριλαμβανομένων των σκέψεων και των πράξεών μου.

Αντιμετωπίζω τους άλλους με σεβασμό καθημερινά, συμπεριλαμβανομένων των σκέψεων και των πράξεών μου.

Αλλάζω γρήγορα τη συμπεριφορά μου αν παρατηρήσω ότι δεν σεβάζομαι.

Προσθέστε και τις τρεις στήλες και διαιρέστε με το 3. Αυτός είναι ο Δείκτης Σεβασμού σας =

Έννοια καλοσύνης #2 — Φροντίδα

Δήλωση

Αυτοαξιολόγηση (1-5)

Αφιερώνω χρόνο καθημερινά για να παρέχω στον εαυτό μου ποιοτική αυτοφροντίδα, σωματική και ψυχική.

Νοιάζομαι για τους άλλους και την κοινότητα μέσω της εξυπηρετικότητας, της συμπόνιας και της ενσυναίσθησης.

Αναζητώ τους άλλους να εκφράσουν την ευγνωμοσύνη μου όταν λαμβάνω κάτι θετικό από αυτούς με λόγια ή πράξεις.

Προσθέστε και τις τρεις στήλες και διαιρέστε με το 3. Αυτό είναι το Caring Score σας =

Έννοια ευγένειας #3 — Συμμετοχικότητα

Εκτιμώ τους άλλους που είναι διαφορετικοί από εμένα και επιδιώκω να τους τιμώ με τα λόγια και τις πράξεις μου.

Χρησιμοποιώ τα λόγια και τις πράξεις μου για να βελτιώσω τη συνεκπαίδευση σε τομείς που μπορεί να λείπουν από το σχολείο και την κοινότητά μου.

Υπερασπίζομαι άλλους που αποκλείονται και εργάζομαι για να τους βοηθήσω να νιώσουν μέρος της ομάδας, του σχολείου και της κοινότητας.

Προσθέστε και τις τρεις στήλες και διαιρέστε με το 3. Αυτή είναι η Βαθμολογία Συμμετοχής σας =

Συνέχεια στην επόμενη σελίδα...

Έννοια καλοσύνης #4—Ακεραιότητα

Κάνω αυτό που ξέρω ότι είμαι σωστός και ευγενικός σε όλες τις καταστάσεις.

Τα λόγια μου σημαίνουν κάτι και οι άλλοι μπορούν να εμπιστευτούν αυτό που λέω ότι είναι αλήθεια.

Επιμένω ειλικρινά για να πετύχω νέους στόχους, αποφεύγοντας τον πειρασμό να κόψω τις γωνίες όταν προκύπτουν ευκαιρίες.

Προσθέστε και τις τρεις στήλες και διαιρέστε με το 3. Αυτή είναι η βαθμολογία ακεραιότητάς σας =

Έννοια καλοσύνης #5—Υπευθυνότητα

Αναλαμβάνω την ευθύνη των πράξεών μου, θετικών και αρνητικών, προσπαθώντας να διορθώσω τα πράγματα όταν δεν είναι.

Αναλαμβάνω την ευθύνη τόσο για τα λόγια όσο και για τις πράξεις μου σε καθημερινή βάση, αποφεύγοντας την παρόρμηση να κατηγορήσω άλλους.

Χρησιμοποιώ την αυτοπειθαρχία για να πετύχω τους στόχους μου, ακόμα και όταν είναι δύσκολοι ή μακροπρόθεσμοι.

Προσθέστε και τις τρεις στήλες και διαιρέστε με το 3. Αυτός είναι ο Βαθμός Ευθύνης σας =

Έννοια καλοσύνης #6—Θάρρος

Είμαι υπηρέτης ηγέτης στο σχολείο και την κοινότητά μου και είμαι πρόθυμος να υπερασπιστώ αυτό που πιστεύω.

Είμαι πρόθυμος να αφήσω τους άλλους να φύγουν πρώτοι, να ηγηθούν και να έχω τα φώτα της δημοσιότητας, ακόμα κι αν νιώθω ότι θα μπορούσα να το κάνω καλύτερα ή πιο αποτελεσματικά.

Προάω την καλοσύνη στο σχολείο μας, στο σπίτι μου και στην κοινότητά μας.

Προσθέστε και τις τρεις στήλες και διαιρέστε με το 3. Αυτός είναι ο Βαθμός Θάρρους σας =

Συνέχεια στην επόμενη σελίδα...

Τώρα, αντιγράψτε τις βαθμολογίες σας από πάνω στα παρακάτω κενά.

Οι βαθμολογίες My Kindness Concept είναι:

Σεβασμός _____ Φροντίδα _____ Συμμετοχικότητα _____ Ακεραιότητα _____ Υπευθυνότητα _____ Θάρρος _____

Για να οπτικοποιήσετε τις βαθμολογίες σας, συμπληρώστε το παρακάτω γράφημα σκιάζοντας κάθε έννοια ευγένειας από το εσωτερικό του κύκλου προς τα έξω χρησιμοποιώντας την ακόλουθη ιεραρχία:

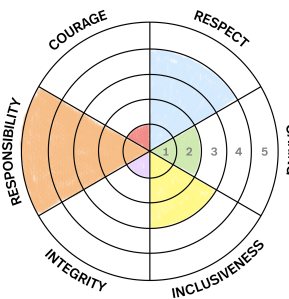
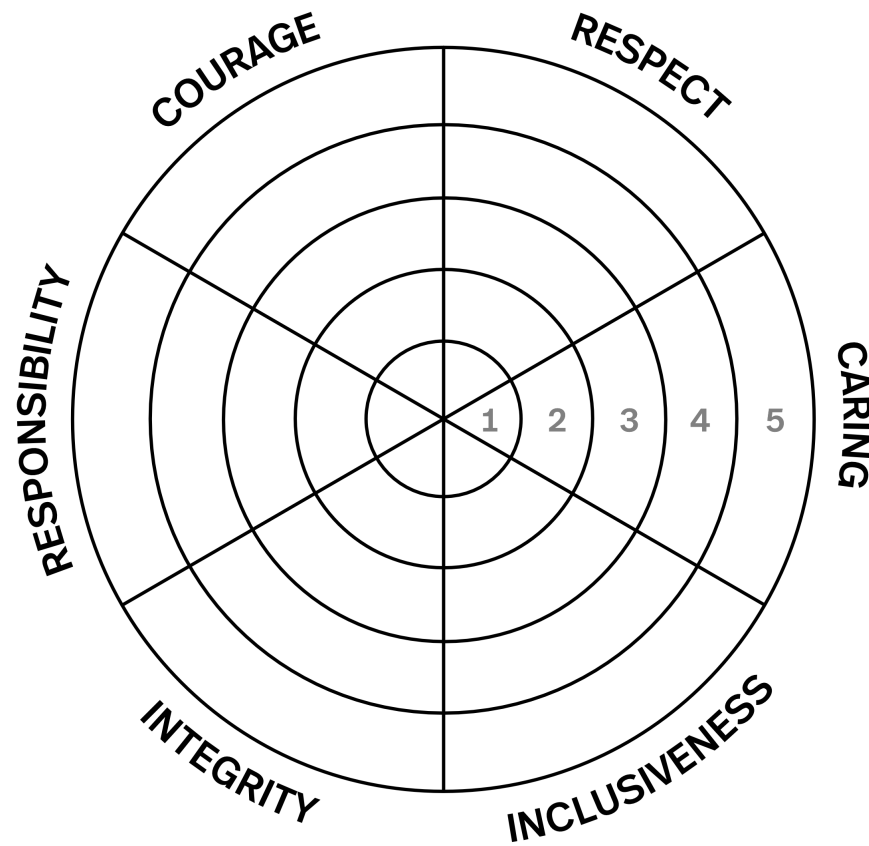
1 = Αδύναμος

2 = Ουδέτερο

3 = Μάθηση

4 = Μέτρια

5 = Δυνατό



Δείγμα Ολοκληρωμένου Αυτοκαταλόγου Καλοσύνης με τα ακόλουθα επίπεδα:
Σεβασμός: Μέτριος, Φροντίδα: Ουδέτερος, Συμμετοχικότητα: Μάθηση, Ακεραιότητα: Αδύναμος,
Ευθύνη: Δυνατός, Θάρρος: Αδύναμος.