

Ωρα για τσάι

Αυτό το μάθημα επικεντρώνεται στη φροντίδα μέσω των τρόπων. Τα λόγια σας, οι πράξεις σας και η γενική σας στάση όταν αλληλεπιδράτε με άλλους μπορεί να σας μεταδώσουν τη φροντίδα εάν είναι ευγενικό και με σεβασμό. Οι μαθητές θα δημιουργήσουν ένα εξατομικευμένο σουπλά και θα συμμετάσχουν σε ένα απλό πάρτι τσαγιού για να εξασκήσουν βασικούς τρόπους κατά τη διάρκεια των γευμάτων για να ασκήσουν φροντίδα για τους άλλους.

Φροντίδα Υπο-Έννοια

Συμπόνια, Εξυπηρέτηση, Καλοσύνη

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

45 λεπτά. (Μπορεί να χωριστεί σε δύο μαθήματα διάρκειας 30 λεπτών εάν το επιθυμείτε.)

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Παγωμένο τσάι ή ζεστό τσάι
- ☐ Κύπελλα Dixie
- ☐ Ασημικά
- ☐ Χάρτινα πιάτα
- ☐ Χαρτοπετσέτες (προαιρετικά)
- ☐ Χαρτί κατασκευής
- ☐ Βασικά είδη τέχνης

Χάρτης προτύπων

Αυτό το μάθημα ευθυγραμμίζεται με τις Ικανότητες CASEL, τα Εθνικά Πρότυπα Αγωγής Υγείας και τα Κοινά Βασικά Πρότυπα Πολιτείας. Ανατρέξτε στο Χάρτης προτύπων Για περισσότερες πληροφορίες.



ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΓΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ
ΜΑΘΗΣΗ.

Δείτε την τελευταία σελίδα για λεπτομέρειες.

Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα είναι σε θέση να:

- Εξηγήστε πώς να δείξετε φροντίδα μέσω της χρήσης σωστών τρόπων.
- Δείξετε σωστούς τρόπους σε ένα περιβάλλον γεύματος.
- Εξασκηθείτε στη βοήθεια, την καλοσύνη και τη συμπόνια σε ένα ομαδικό περιβάλλον.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Η συμπόνια και η ενσυναίσθηση πάνε χέρι-χέρι. Όταν βιώνετε αυτό το τράβηγμα της συμπόνιας, μπορείτε συχνά να εκφράσετε ενσυναίσθηση ταυτόχρονα. Την περασμένη εβδομάδα επικεντρωθήκαμε στο να δώσουμε μεγαλύτερη προσοχή στα συχνά ξεχασμένα στην κοινότητά σας. Αυτή την εβδομάδα, η πρόκληση πηγαίνει ακόμα πιο βαθιά. Επιλέξτε ένα άτομο στην κοινότητά σας για να συμπάσχετε και τοποθετήστε τον εαυτό σας στη θέση του για μια μέρα.

Πώς είναι η μέρα του/της; Τι αγώνες μπορεί να συναντήσει; Ποιο μπορεί να είναι το αποκορύφωμα της ημέρας; Αν είναι δυνατόν, προσπαθήστε να ζήσετε μια μέρα όπως θα ζούσε αυτό το άτομο. Εάν αυτό δεν είναι δυνατό, δοκιμάστε να οπτικοποιήσετε την ημέρα ή να γράψετε ημερολόγιο σχετικά με αυτήν. Η συμπόνια μας οδηγεί στο να νιώθουμε συναισθήματα. Ωστόσο, η αληθινή ενσυναίσθηση μας επιτρέπει να τοποθετούμε τον εαυτό μας στη θέση του άλλου ατόμου, με όλα τα ψηλά και τα χαμηλά, τους αγώνες και τους πανηγυρισμούς. Αυτή η απλή άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει να εξασκήσετε την ενσυναίσθηση πιο εύκολα με όλους τους διαφορετικούς ανθρώπους τόσο σε τοπικό όσο και σε διεθνές επίπεδο.

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Προκομμένα σχήματα για σουπλά για να βοηθήσουν τους μαθητές να αντιμετωπίσουν προκλήσεις λεπτής κινητικής δεξιότητας.

- Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες μεικτής ικανότητας ομιλίας κατά τη διάρκεια του πάρτι τσαγιού.



Μερίδιο

3-5 λεπτά

- Ζητήστε από τους μαθητές να μιλήσουν για μια στιγμή που κάποιος τους φρόντισε.
- Πώς ένιωσες να σε φροντίζουν;
- Ποιο ήταν το αγαπημένο σου κομμάτι;
- Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη βοήθεια και τη συμπόνια για να φροντίσετε άλλους έτσι;



Εμπνέω

Τι είναι οι τρόποι;

7-10 λεπτά

Εξηγήστε ότι οι τρόποι είναι οι λέξεις και οι πράξεις που επιλέγετε να χρησιμοποιείτε όταν είστε με άλλους.

Πώς τους μιλάς; Πώς τους αντιμετωπίζετε; Πώς ενεργείτε κατά τη διάρκεια των γευμάτων; Πώς δείχνεις καλοσύνη και σεβασμό; Πώς νοιάζεσαι για τους άλλους όταν είσαι μαζί τους; Αυτές είναι όλες καλές ερωτήσεις που πρέπει να κάνετε στον εαυτό σας όταν ελέγχετε για καλούς τρόπους!

Πώς μοιάζουν οι καλοί τρόποι;

5-7 λεπτά

Εξηγήστε ότι τα καλά λόγια, οι πράξεις με σεβασμό και η στοργική στάση είναι όλα παραδείγματα καλών τρόπων.

- Ζητήστε από τους μαθητές να δώσουν παραδείγματα καλών τρόπων. Καταγράψτε τα στον πίνακα.
- Εστιάστε τη συζήτηση στους τρόπους κατά τη διάρκεια των γευμάτων αφού εξαντληθούν όλα τα παραδείγματα μεγάλης κλίμακας.

Σήμερα θα έχουμε την ευκαιρία να φροντίσουμε ο ένας τον άλλον μέσα από καλούς τρόπους στο τραπέζι!



Εξουσιοδοτώ

30-60 λεπτά

Οι μαθητές θα δημιουργήσουν εξατομικευμένα σουπλά χρησιμοποιώντας βασικά σχήματα και στη συνέχεια θα συμμετάσχουν σε ένα απλό «πάρτι τσαγιού» κατά τη διάρκεια του κανονικού σας σνακ για να εξασκήσουν τους καλούς τρόπους στο τραπέζι.

Μέρος 1: Δημιουργήστε σουπλά χρησιμοποιώντας ορθογώνια και κύκλους. Ένα πρότυπο παρέχεται παρακάτω εάν το επιθυμείτε. Φροντίστε να συμπεριλάβετε ένα τμήμα πιάτου, πιρούνι, μαχαίρι και κουτάλι και θέση ποτηροθήκης. Ζητήστε από τους μαθητές να χρωματίσουν σε κάθε σχήμα. Αυτό θα παρέχει μια φυσική ανασκόπηση χρώματος και σχήματος κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Ανάλογα με την ώρα, μπορεί να θέλετε να χωρίσετε αυτό το μάθημα σε δύο ημέρες ή
Αυτό θα μπορούσε να επιτευχθεί ακόμη και πριν και μετά το διάλειμμα.

Μέρος 2ο: Κάντε ένα πάρτι για να εξασκηθείτε στη φροντίδα ο ένας για τον άλλον μέσω καλών τρόπων.

- Χωρίστε την τάξη σας σε μικρές ομάδες (ή χρησιμοποιήστε τις υπάρχουσες ομαδοποιήσεις γραφείου αν είναι δυνατόν).
- Μέσα σε κάθε ομάδα, ζητήστε από ένα παιδί να στήσει όλα τα φλιτζάνια, ένα άλλο να βάλει τα πιάτα και πολλά να βοηθήσουν με τα ασημικά.
- Περάστε το τσάι και τα σνακ.
- Προσκαλέστε τους μαθητές να εξασκήσουν τους κατάλληλους τρόπους στο τραπέζι κατά τη διάρκεια του σνακ. Δείξτε αυτό πρώτα στο τραπέζι σας. Δώστε έμφαση στον τρόπο με τον οποίο τρώτε (κλειστό το στόμα), πίνετε (χωρίς να ρουφήξετε) και δημιουργήστε ευγενική συζήτηση (κάντε ερωτήσεις με σεβασμό και περιμένετε απαντήσεις πριν μιλήσετε).
- Κυκλοφορήστε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας για να καθοδηγήσετε συμπεριφορές φροντίδας, καλά λόγια και πράξεις με σεβασμό.
- Ενθαρρύνετε τις συμπεριφορές φροντίδας κατά τη διάρκεια του τμήματος καθαρισμού της δραστηριότητας.



Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Για να μετρήσετε την κατανόηση των καλών τρόπων, κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις και προτρέψτε τους μαθητές να σας ΔΕΙΞΟΥΝ την απάντηση:

- *Τι καλά λόγια μπορείτε να χρησιμοποιήσετε όταν τρώτε ένα γεύμα με κάποιον;*
(κάντε ερωτήσεις, περιμένετε απαντήσεις)
- *Πώς τρώμε με σεβασμό;* (το στόμα κλειστό)
- *Πώς πίνουμε με σεβασμό;* (χωρίς τσούξιμο)
- *Πώς μπορούμε να είμαστε χρήσιμοι πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τα γεύματα;*



Ιδέες επέκτασης

- Πλαστικοποιήστε τα σουπλά σας και χρησιμοποιήστε τα για κάθε ώρα σνακ για να συνεχίσετε να ασκείτε καλούς τρόπους
- Επέκταση στο σπίτι: στείλτε τα σουπλά στο σπίτι και ζητήστε από τους μαθητές να εξηγήσουν τους καλούς τρόπους στην οικογένειά τους κατά τη διάρκεια ενός γεύματος
- Περαιτέρω αυτή τη συζήτηση προσθέτοντας ένα μάθημα διατροφής που εστιάζει στο «Τρώγοντας το Ουράνιο Τόξο» μέσω υγιεινών διατροφικών επιλογών. Το Myplate.gov διαθέτει εξαιρετικούς πόρους για να επεκταθεί σε αυτόν τον τομέα.

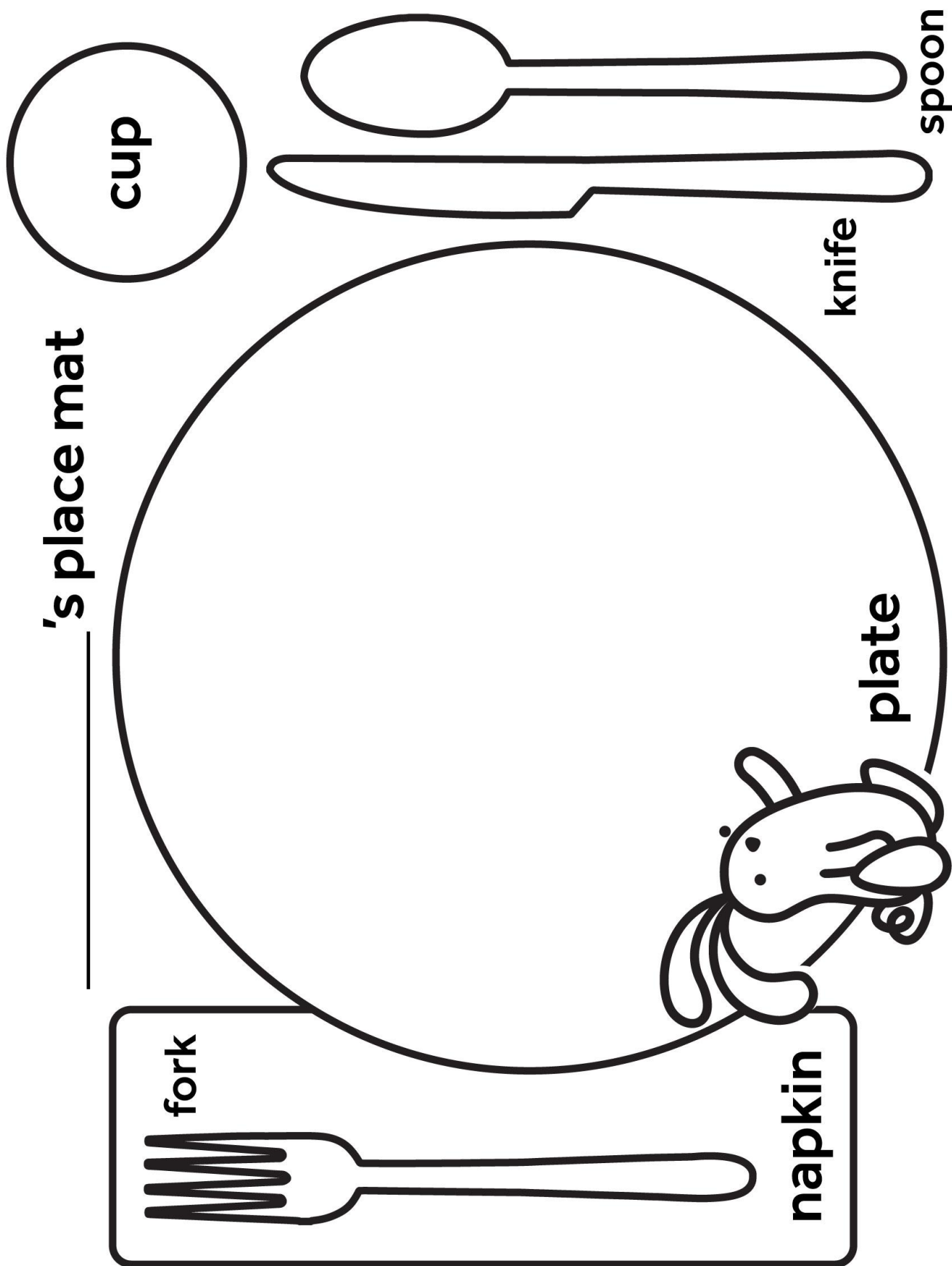


ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ
ΜΑΘΗΣΗΣ.

Η Συνεργασία για την Ακαδημαϊκή, Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση (ΚΑΣΕΔ) εξετάζει προγράμματα SEL που βασίζονται σε στοιχεία από το 2003. Το Kindness in the Classroom® συναντά το Πρόγραμμα SElect της CASEL και περιλαμβάνεται στο Οδηγό CASEL για Αποτελεσματικά Προγράμματα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης.

Το Kindness in the Classroom® πληρούσε ή ξεπέρασε όλα τα κριτήρια της CASEL για υψηλής ποιότητας προγραμματισμό SEL. Το Kindness in the Classroom® έλαβε τον υψηλότερο χαρακτηρισμό της CASEL για υψηλής ποιότητας προγραμματισμό SEL.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®