

Δωσε μου πεντε!

Αυτό το μάθημα επικεντρώνεται στο πώς μπορούμε να ανταποκριθούμε με καλοσύνη, σχεδιάζοντας εκ των προτέρων να αποπνέουμε καλοσύνη όλη την εβδομάδα σε τυχαία διαστήματα.

Υπο-έννοια ευθύνης

Αυτοπειθαρχία, Καλοσύνη

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

45 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Βασικά είδη τέχνης
- ☐ Ψαλίδι
- ☐ Απλό χαρτί

Χάρτης προτύπων

Αυτό το μάθημα ευθυγραμμίζεται με τις Ικανότητες CASEL, τα Εθνικά Πρότυπα Αγωγής Υγείας και τα Κοινά Βασικά Πρότυπα Πολιτείας. Ανατρέξτε στο [Χάρτη 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 μεγáλο:

- Προσδιορίστε τρόπους με τους οποίους τα παιδιά μπορούν να ανταποκριθούν με καλοσύνη προς τους άλλους σε διάφορες καταστάσεις.
- Κάντε πράξη καλοσύνης στο σχολείο.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Δεν είναι τυχαίο ότι το πρώτο μισό της λέξης ευθύνη είναι η λέξη απάντηση. Είμαστε υπεύθυνοι για το πώς ανταποκρινόμαστε στους άλλους. Αν και μπορεί να είναι ένας αγώνας, το να ανταποκρινόμαστε με καλοσύνη είναι ένα αληθινό δώρο που μπορούμε να προσφέρουμε στους γύρω μας. Η ομορφιά αυτής της απάντησης είναι ότι είναι εντελώς δωρεάν τόσο για εσάς όσο και για τον παραλήπτη. Μια αλλαγή στη στάση, μια προσαρμογή στην προοπτική σας, μια βαθιά ανάσα πριν αντιδράσετε: όλες αυτές οι ενέργειες σας επιτρέπουν να ανταποκριθείτε με καλοσύνη ανεξάρτητα από την κατάσταση που αντιμετωπίζετε. Τούτου λεχθέντος, ορισμένοι άνθρωποι και καταστάσεις μπορεί να απαιτήσουν από εσάς να σκάψετε λίγο βαθύτερα για να επινοήσετε την καλοσύνη που απαιτείται για να διατηρήσετε τον τόνο αισιόδοξο. Μην απελπίζεστε! Μπορείτε να ηγηθείτε με καλοσύνη σε κάθε κατάσταση. Το κλειδί είναι να προγραμματίσετε μπροστά! Αυτή την εβδομάδα, σκεφτείτε δύσκολες καταστάσεις που σας οδηγούν συχνά να αγωνίζεστε με μια ευγενική απάντηση. Πώς μπορείτε να προσθέσετε μια καλή λέξη σε αυτά τα σενάρια; Ακολουθούν μερικά παραδείγματα για να κάνετε τους χυμούς σας να ρέουν.

1) Εάν κάποιος είναι επιρρεπής στο παράπονο, αναπτύξτε τον με ευγένεια και προτείνετε να μαχαιρώσει για να δημιουργήσει κάτι για να διορθώσει/προσαρμόσει/αντικαταστήσει την περιοχή ανησυχίας.

2) Εάν μια συνάντηση της ομάδας συχνά τελειώνει με τις δύο πλευρές να γίνονται αντιπαραθέσεις, προγραμματίστε εκ των προτέρων να γράψετε τις σκέψεις που συνεισφέρουν σε κάθε μέλος και στη συνέχεια να επισημάνετε τις ομοιότητες εντός της ομάδας για να αυξήσετε το buy in. Τώρα είναι η σειρά σας. Πώς μπορείτε να ανταποκριθείτε με καλοσύνη;

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Επιτρέψτε στους μαθητές να ζωγραφίσουν εικόνες ή να υπαγορεύσουν τις πράξεις καλοσύνης στην αποκοπή τους.
- Μεγεθύνετε το ολοκληρωμένο κομμάτι του δάσκαλου και ενσωματώστε απλές εικόνες για να αυξήσετε την κατανόηση και την κατανόηση.
- Υπενθυμίστε στους μαθητές κάθε μέρα τον στόχο της καλοσύνης.
- Ολοκληρώστε την καθημερινή πράξη καλοσύνης ΜΕ τους μαθητές για να διαμορφώσετε την ευγενική συμπεριφορά.



Μερίδιο

5-10 λεπτά

Έχουμε δουλέψει πολύ σκληρά για να γίνουμε υπεύθυνοι πολίτες της τάξης του νηπιαγωγείου μας! Ας δούμε πώς έχουμε δείξει ευθύνη μέχρι στιγμής αυτόν τον μήνα:

- Πώς χρησιμοποιήσατε την αυτοπειθαρχία και την υπευθυνότητα για να ολοκληρώσετε τη σχολική σας εργασία κατά τη διάρκεια της εργασίας μας;
- Ποια είναι μια υπεύθυνη επιλογή που κάνατε χθες στην παιδική χαρά; Σε ειδικές προσφορές;
- Ποιος είναι ένας τρόπος με τον οποίο μπορέσατε να χρησιμοποιήσετε την αυτοπειθαρχία για να περιμένετε κάτι όταν το θέλατε πραγματικά;
- Πώς καταφέρατε να είστε υπεύθυνοι για την τάξη μας την περασμένη εβδομάδα;

Όλες αυτές οι επιλογές είναι τρόποι με τους οποίους μπορούμε να ανταποκριθούμε με καλοσύνη προς τον εαυτό μας, τους άλλους και το περιβάλλον/χώρο μας!



Εμπνέω

Απαντώντας με καλοσύνη

7-10 λεπτά

Το πρώτο μέρος της λέξης ΕΥΘΥΝΗ είναι στην πραγματικότητα ΑΠΑΝΤΗΣΗ. Η απάντηση είναι άλλη λέξη για επιλογή. Μπορούμε να ανταποκριθούμε ευγενικά ή κακώς. Μπορούμε να επιλέξουμε την ευγένεια ή την κακία. Έχετε αυτή την επιλογή πολλές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας στην πραγματικότητα! Ας αναλογιστούμε το πρωί που ο καθένας μας σηκώθηκε και ήταν έτοιμος για το σχολείο. Τι επιλογές έκανες; Πώς μπορέσατε να ανταποκριθείτε με καλοσύνη στο σπίτι; (Επέλεξα καλά λόγια με τη μαμά μου, επέλεξα να μαζέψω τα ρούχα μου κ.λπ.)

- Δημιουργήστε ένα γράφημα 3 στηλών στον πίνακα. Επισημάνετε τις ενότητες: Τάξη, Παιδική χαρά, Σπίτι.
- Ως τάξη, σκεφτείτε όσο το δυνατόν περισσότερες ευγενικές επιλογές κάτω από κάθε τίτλο.
- Θυμίστε τους: *Μπορούμε να ανταποκριθούμε με καλοσύνη, ακόμα και όταν οι άλλοι επιλέγουν να είναι κακοί ή αγενείς! Χρειάζεται*

αυτοπειθαρχία για να δείξεις καλοσύνη ό,τι κι αν γίνει. Μπορούμε να το κάνουμε!



Εξουσιοδοτώ

20 λεπτά

Οι μαθητές θα εξασκηθούν στην επιλογή της καλοσύνης όλη την εβδομάδα εστιάζοντας σε 5 πράξεις καλοσύνης. Κοιτάξτε πίσω στη γιγαντιαία λίστα των ευγενικών επιλογών σας. Ως τάξη, επιλέξτε 5 ευγενικές απαντήσεις στις οποίες θα εστιάσετε αυτήν την εβδομάδα: 2 στην τάξη, 2 στην παιδική χαρά και 1 στο σπίτι.

Κάθε μαθητής θα χαράξει το χέρι του (με βοήθεια αν χρειαστεί), θα το κόψει και δακατέργαστες/γράψτε αυτές τις 5 πράξεις καλοσύνης στα δάχτυλα.

Ως τάξη, θα εστιάσετε σε μια πράξη καλοσύνης κάθε μέρα. Φροντίστε να επισημαίνετε και να εξηγείτε κάθε ευγενική ενέργεια καθημερινά για να βοηθήσετε την τάξη να εστιάσει πιο συγκεκριμένα καθώς προχωρά η μέρα. Για το σπιτικό, παρουσιάστε το την Παρασκευή και χρησιμοποιήστε την ώρα του μαθήματος για να σκεφτείτε λεπτομέρειες για κάθε μαθητή, ώστε να αισθάνονται έτοιμοι να ενεργήσουν ευγενικά μόλις επιστρέψουν στο σπίτι τους. Χρώμα σε κάθε δάχτυλο αφού ολοκληρώσετε την πράξη της καλοσύνης.

Παράδειγμα 5 ημερών Απάντηση με δραστηριότητες καλοσύνης:

- Δευτέρα - Πείτε σε κάποιον νέο κάτι ωραίο για τον εαυτό του.
- Τρίτη - Καθαρίστε μια περιοχή στην τάξη χωρίς να σας ζητηθεί.
- Τετάρτη - Κρατήστε την πόρτα ανοιχτή για κάποιον καθώς βγαίνετε έξω ή επιστρέφετε από το διάλειμμα.
- Πέμπτη - Πάρτε ένα παιχνίδι με το οποίο δεν παίξατε και αφήστε το.
- Παρασκευή - Δώστε στον γονέα/κηδεμόνα σας το φάκελό σας χωρίς να σας το ζητήσουν.

Κάθε τάξη θα έχει διαφορετική λίστα. Διασκεδάστε και θυμηθείτε να απαντήσετε με καλοσύνη καθώς οι μαθητές σας επιχειρούν αυτές τις πράξεις καλοσύνης! Η εξάσκηση κάνει τέλειο.



Κατοπτρίζω

5-10 λεπτά

Ζητήστε την τάξη σας να συγκεντρωθεί στην ώρα του κύκλου σας/την περιοχή της κοινότητας. Κάθε μέρα συζητήστε τη δραστηριότητα χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς ένιωσες να απαντάς με καλοσύνη σήμερα;
- Ποιο ήταν το ένα πράγμα που κάνατε διαφορετικά για να βεβαιωθείτε ότι μέινετε ευγενικοί;
- Βρεθήκατε να κάνετε κάτι που δεν σας άρεσε πραγματικά; Αν ναι, πώς μέινετε ευγενικοί και θετικοί;
- Ποιος είναι ένας άλλος τρόπος με τον οποίο μπορείτε να ανταποκριθείτε με καλοσύνη στην τάξη/στην παιδική χαρά/στο σπίτι;



Ιδέες επέκτασης

- Αυτή η δραστηριότητα θα μπορούσε να τροποποιηθεί ώστε να περιλαμβάνει και τις 4-5 ειδικές προσφορές που μπορεί να έχει η τάξη σας. Κάθε μέρα θα μπορούσε να αντιπροσωπεύει μια διαφορετική ειδική τάξη.
- Όταν ολοκληρώσουν το φύλλο τους, ως ανταμοιβή επιτρέψτε στους μαθητές να προσθέσουν ένα αποτύπωμα χεριού σε έναν πίνακα ανακοινώσεων «Χρωματιστά Χέρια Καλοσύνης». Ζητήστε από τους μαθητές να βουτήξουν ή να ζωγραφίσουν τα χρώματα που επέλεξαν παραπάνω στις παλάμες/δάχτυλά τους για να καθρεφτίσουν το φύλλο τους. Αφήστε τους να σφραγίσουν τον πίνακα αρκετές φορές όπως επιθυμείτε.
- Αυτή η δραστηριότητα θα μπορούσε επίσης να αλλάξει για να προωθήσει τυχαίες πράξεις καλοσύνης ως τάξη. Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε κρυφά άλλες τάξεις;



ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ
ΜΑΘΗΣΗΣ.

Η Συνεργασία για την Ακαδημαϊκή, Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση (ΚΑΣΕΛ) 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/>