

Επιβεβαίωση Κινητό

Αυτό το αρχικό μάθημα στην ενότητα Θάρρος εστιάζει στην ευγένεια ως την απόλυτη μορφή θάρρους. Αυτό το μάθημα ξεκινά με την καλοσύνη προς τον εαυτό μέσω της δημιουργίας ενός κινητού επιβεβαίωσης.

Υπο-έννοια του θάρρους

Καλοσύνη

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

45 λεπτά.

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Καλαμάκια
- ☐ Συνδετήρες
- ☐ Σύννεφα επιβεβαίωσης για κάθε μαθητή

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:

- Δημιουργήστε 3-5 προσωπικές επιβεβαιώσεις για να δείξετε καλοσύνη στον εαυτό σας.
- Εξηγήστε πώς χρειάζεται θάρρος για να είμαστε ευγενικοί με τον εαυτό μας.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Πολλοί άνθρωποι συνδέουν τον όρο «θάρρος» με το να είσαι δυνατός, να αντιστέκεσαι στην καταπίεση και να μάχεσαι για το σωστό. Ενώ όλοι αυτοί οι ορισμοί στην πραγματικότητα αναφέρονται σε διάφορους τύπους θάρρους, υπάρχει μια άλλη εστίαση που είναι εξίσου πολύτιμη: το θάρρος να απαντήστε με καλοσύνη. Αυτή η ενότητα θα επικεντρωθεί στην ευγένεια ως μια μορφή γενναίας δράσης. Η ικανότητά σας να εμπνέετε καλοσύνη στην καθημερινότητά σας είναι το πιο θαρραλέο πράγμα που μπορείτε να κάνετε για τον εαυτό σας. Όταν αλλάζουν οι σκέψεις σου, αλλάζουν και οι συμπεριφορές σου, κάτι που τελικά οδηγεί σε θετική αλλαγή και στους γύρω σου. Αυτή η αλυσιδωτή αντίδραση ευγένειας ξεκινά από εσάς! Αυτή την εβδομάδα, γράψτε μια ιδιαίτερα ευγενική σκέψη για τον εαυτό σας και δημοσιεύστε την στον καθρέφτη του μπάνιου σας. Επαναλάβετε το στον εαυτό σας δυνατά κάθε φορά που το διαβάζετε. Στην αρχή αυτό μπορεί να αισθάνεται άβολο και περιττό. Ωστόσο, όσο περισσότερο ακούτε καλά λόγια δυνατά, τόσο πιο πιθανό είναι να τα εσωτερικεύσετε. Πώς μπορείτε να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας σήμερα;

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Επιτρέψτε στους μαθητές να ζωγραφίσουν μια εικόνα για κάθε επιβεβαίωση.
- Ζητήστε από τους μαθητές να υπαγορεύουν την επιβεβαίωσή τους στον δάσκαλο ή σε άλλο μαθητή καθώς γράφουν τις λέξεις σε κάθε σύννεφο.
- Δώστε προτροπές έναρξης προτάσεων για κάθε επιβεβαίωση για να αυξήσετε την κατανόηση.
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές υψηλότερου επιπέδου να προσθέσουν μια πρόσθετη πρόταση κάτω από την επιβεβαίωσή τους που παρέχει ένα παράδειγμα.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Δημιουργήστε ένα τραγούδι που συμπληρώνει το κενό για επιβεβαιώσεις που θέλουν να μοιραστούν οι εθελοντές και ζητήστε από την τάξη να το τραγουδήσει μερικές φορές. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη μελωδία για να "Είμαι ελεύθερος, είμαι απεριόριστος". <https://youtu.be/grETJUjRDIE>
Παράδειγμα: είμαιγενναίος, Είμαιέξυπνος. εγώ μπορώκούνια πολύ ψηλά. Είμαιφροντίδα, Είμαικαλό στο χρωματισμό. Αυτή τη στιγμή, αμέσως τώρα!



Μερίδιο

5 λεπτά

Ζητήστε από τους μαθητές να συγκεντρωθούν στην ώρα του κύκλου σας ή στην περιοχή της κοινότητας.

Πώς μπορούμε να είμαστε υπεύθυνοι...

- Στην κουζίνα ή στα υπνοδωμάτιά μας;
- Στο λεωφορείο?
- Στην παιδική χαρά?
- Στην καφετερία?

Όταν κάνουμε υπεύθυνες επιλογές, δείχνουμε καλοσύνη στους άλλους και στον χώρο μας!



Εμπνέω

Τι είναι το θάρρος;

7-10 λεπτά

Εξηγήστε ότι το θάρρος σημαίνει ότι είστε γενναίοι όταν αντιμετωπίζετε νέες ή δύσκολες καταστάσεις. Αυτή η ενότητα θα επικεντρωθεί στο θάρρος καθώς σχετίζεται με την καλοσύνη. Το να είμαστε ευγενικοί απαιτεί να είμαστε γενναίοι και πρόθυμοι να δοκιμάσουμε κάτι νέο ή δύσκολο με τον εαυτό μας, τους άλλους, ακόμα και με τους χώρους μας (όπως την τάξη ή το σχολείο μας). Όταν έχουμε το θάρρος να είμαστε ευγενικοί, νιώθουμε καλύτερα με τον εαυτό μας και βοηθάμε και τους άλλους να νιώσουν καλύτερα!

Εξηγήστε ότι υπάρχουν 3 τρόποι για να δείξετε θάρρος μέσω της καλοσύνης:

- Καλοσύνη στον εαυτό σας: Μπορεί να ακούγεται ανόητο, αλλά χρειάζεται θάρρος για να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας. Οι περισσότεροι από εμάς δεν σκεφτόμαστε πώς συμπεριφερόμαστε στους εαυτούς μας, αλλά η ευγένεια στην πραγματικότητα ξεκινά από αυτά που λέτε και κάνετε πρώτα στον εαυτό σας! Εάν δεν μπορείτε να είστε ευγενικοί μαζί σας, πώς μπορείτε να περιμένετε να είστε ευγενικοί με τους άλλους;
- Καλοσύνη προς τους άλλους: Μερικές φορές μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να συμπεριφέρεσαι στους άλλους με καλοσύνη. Μπορείτε να

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

είστε γενναίοι και να χρησιμοποιήσετε θάρρος για να εστιάσετε τα λόγια και τις πράξεις σας στην καλοσύνη σε οποιαδήποτε κατάσταση. Ακόμα κι αν οι άλλοι είναι κακοί, μπορείτε να επιλέξετε να δείξετε θάρρος μέσω της καλοσύνης. Μπορεί να εκπλαγείτε βλέποντας πόσο γρήγορα αλλάζουν οι άλλοι όταν τους πλημμυρίζετε με καλοσύνη!

- Καλοσύνη προς το περιβάλλον (Σχολείο): Το σχολείο μας είναι ένα υπέροχο μέρος για να μαθαίνεις κάθε μέρα. Γιατί; Γιατί ο καθένας από εμάς κάνει το ρόλο του για να είναι ασφαλές, χαρούμενο και φιλόξενο κάθε μέρα. Η θαρραλέα επιλογή σας να δείξετε ευγένεια στον τρόπο με τον οποίο φροντίζετε το σχολείο, συμπεριφερόμενοι με ευγένεια στα υλικά μας, σεβόμενοι τον χώρο μας και με ασφάλεια στην παιδική χαρά, είναι όλοι οι τρόποι που βοηθούν να γίνει το σχολείο μας το υπέροχο μαθησιακό περιβάλλον που έχουμε σήμερα!

Τι είναι μια επιβεβαίωση;

7-10 λεπτά

Εξηγήστε ότι ένας τρόπος για να δείξετε καλοσύνη στον εαυτό σας είναι χρησιμοποιώντας επιβεβαιώσεις. Η επιβεβαίωση είναι μια μεγάλη λέξη που σημαίνει «καλά λόγια». Όταν λέτε ή διαβάζετε καλά λόγια για τον εαυτό σας κάθε μέρα, σας βοηθά να αισθάνεστε καλύτερα για το ποιοι είστε μέσα σας. Όσο καλύτερα νιώθεις για τον εαυτό σου, τόσο περισσότερο θάρρος έχεις να είσαι γενναίος σε νέες και δύσκολες καταστάσεις, όπως την πρώτη μέρα στο σχολείο!



Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

Σήμερα θα επικεντρωθούμε στο πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το θάρρος για να είμαστε ευγενικοί με τον εαυτό μας. Εξηγήστε ότι κάθε μαθητής θα δημιουργήσει ένα κινητό επιβεβαίωση χρησιμοποιώντας τα σύννεφα παρακάτω. Κάθε σύννεφο έχει μια αρχή πρότασης που ενθαρρύνει μια διαφορετική επιβεβαίωση για να συμπληρώσουν οι μαθητές. Υπάρχουν επίσης κενά σύννεφα για προχωρημένους μαθητές για να συμπληρώσουν πρόσθετες επιβεβαιώσεις όπως απαιτείται.

- Καταιγισμός ιδεών μερικές απαντήσεις χρησιμοποιώντας κάθε αρχή πρότασης ως τάξη για να μοντελοποιήσετε τη δραστηριότητα.

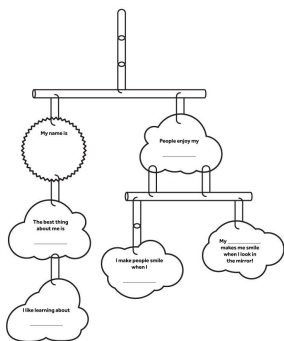
Το καλύτερο πράγμα για μένα είναι _____.

Το _____ μου με κάνει να χαμογελάω όταν κοιτάζομαι στον καθρέφτη!

Μου αρέσει να μαθαίνω για _____.

Ο κόσμος απολαμβάνει _____ μου.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



Κάνω τους ανθρώπους να χαμογελούν όταν _____.

- Ζητήστε από κάθε μαθητή να συμπληρώσει κάθε επιβεβαίωση, προσθέτοντας μια εικόνα στην πίσω πλευρά του σύννεφου.
- Συναρμολογήστε τα κινητά χρησιμοποιώντας τις παρακάτω οδηγίες: <http://www.enchantedlearning.com/crafts/mobiles/straws/>

Εδώ είναι μια εικόνα για όσους δεν έχουν πρόσβαση στο Διαδίκτυο. Τα καλαμάκια βρίσκονται οριζόντια, περνώντας μέσα από τους συνδετήρες. Απλώς αλλάξτε τον αριθμό των συνδετήρων για να εξισορροπήσετε κάθε επίπεδο του κινητού. Τοποθετήστε τα σύννεφα επιβεβαίωσης στο κάτω μέρος κάθε αλυσίδας συνδετήρων.

- Κρεμάστε τα κινητά επιβεβαίωσης πάνω από τα θρανία των μαθητών/τους προσωπικούς χώρους, αν είναι δυνατόν. Αν όχι, στείλτε τα στο σπίτι και ενθαρρύνετε τα να τα κρεμάσουν πάνω από το κρεβάτι τους για να τους υπενθυμίσουν το θάρρος που έχουν να είναι ευγενικοί με τον εαυτό τους!



Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Αφού ολοκληρώσετε τα κινητά, ενθαρρύνετε κάθε παιδί να διαβάσει μια επιβεβαίωση φωναχτά στην τάξη.

- Παρέχετε θετικά σχόλια στους μαθητές καθώς μοιράζονται.
- Υπενθυμίστε τους ότι και μόνο η πράξη του να μοιραστείτε μια προσωπική επιβεβαίωση χρειάζεται θάρρος!



Ιδέες επέκτασης

- Στο σπίτι, ζητήστε από κάθε μαθητή να διαβάσει μια από τις δηλώσεις του με τους γονείς του καθημερινά πριν τον ύπνο ή όταν σηκωθεί το πρωί. Κάθε λίγη καλοσύνη που εμποτίζεται στην ημέρα τους μπορεί να τους δώσει το κουράγιο να είναι ευγενικοί και με τους άλλους!



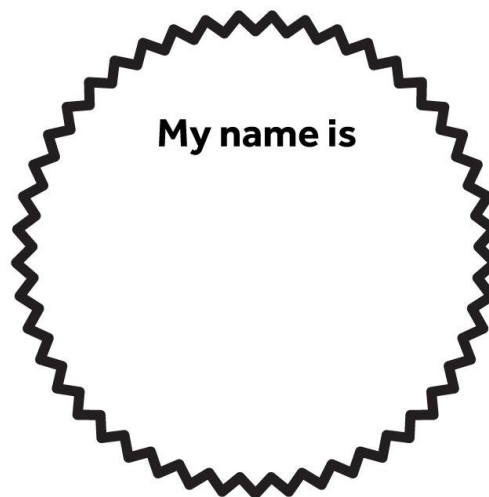
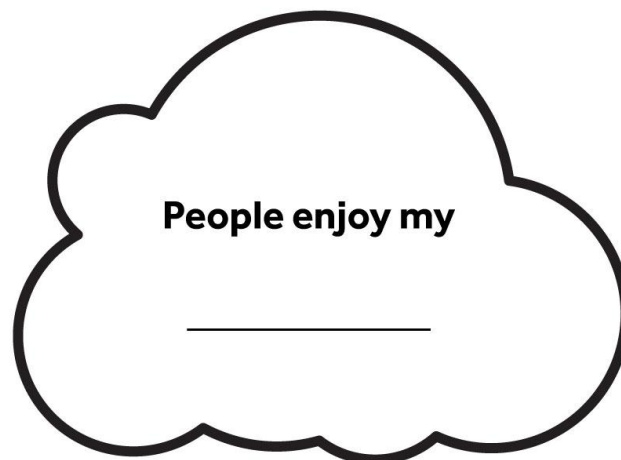
ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ

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 Οδηγός 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®



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®