

Κουπόνια καλοσύνης

Αυτό το μάθημα επικεντρώνεται στο πώς μπορούμε να ανταποκριθούμε με ευγένεια, προγραμματίζοντας εκ των προτέρων την καλοσύνη για δώρο καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας καθώς τα μέλη της οικογένειας αποφασίζουν χρησιμοποιώντας ένα βιβλίο κουπονιών.

Έννοια καλοσύνης

Υπευθυνότητα, Ευγένεια,
Αυτοπειθαρχία

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

45 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Βασικά είδη τέχνης
- ☐ Πρότυπο βιβλίου κουπονιών

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:

- Προσδιορίστε τρόπους με τα παιδιά μπορεί να ανταποκριθεί με καλοσύνη προς τους άλλους σε διάφορες καταστάσεις.
- Κάντε πράξεις καλοσύνης στο σπίτι.

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, σχεδιάστε 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 σου. Πώς μπορείτε να ανταποκριθείτε με καλοσύνη;

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Επιτρέψτε στους μαθητές να ζωγραφίσουν ή να υπαγορεύσουν τις πράξεις καλοσύνης στο βιβλίο κουπονιών τους.
- Δώστε ιδέες στους μαθητές να τις συμπεριλάβουν στο βιβλίο κουπονιών τους.



Μερίδιο

3-5 λεπτά

Το να γίνουμε υπεύθυνοι πολίτες στο σχολείο μας χρειάζεται μεγάλη εξάσκηση. Ας επισημάνουμε μερικούς τρόπους με τους οποίους ήμασταν υπεύθυνοι την περασμένη εβδομάδα:

- Ποιος είναι ένας τρόπος με τον οποίο χρησιμοποιήσατε την αυτοπειθαρχία όταν περπατάμε στις αίθουσες;
- Ποιος είναι ένας τρόπος με τον οποίο έχετε κάνει υπεύθυνες επιλογές με την εργασία σας;
- 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 στην 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! Σκεφτείτε ξανά σήμερα το πρωί όταν ο καθένας μας έφτασε στο σχολείο. Τι επιλογές έκανες; Πώς μπορέσατε να ανταποκριθείτε με ευγένεια όταν ήρθατε εδώ; (Επέλεξα καλά λόγια με τον οδηγό του λεωφορείου, επέλεξα να κρατήσω την πόρτα ανοιχτή για τους άλλους κ.λπ.)

- Δημιουργήστε ένα γράφημα 3 στηλών στον πίνακα. Επισημάνετε τις ενότητες Μαθητής, Δάσκαλος και Γονέας.
 - Ως τάξη, καταιγισμός ιδεών ως πολλές ΕΠΙΛΟΓΕΣ όσο το δυνατόν κάτω από κάθε επικεφαλίδα. Πώς μπορεί ο καθένας μας να ανταποκριθεί με αγάπη;
 - Υπενθυμίστε στους μαθητές ότι μπορούμε να ανταποκριθούμε με καλοσύνη, ακόμη 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 δημιουργήσουν εξατομικευμένα βιβλία με κουπόνια καλοσύνης για να τα χρησιμοποιήσουν οι οικογένειές τους στο σπίτι όπως τους βολεύει. Κάθε μαθητής πρέπει να σχεδιάσει τουλάχιστον 5 κουπόνια.

- Βήμα 1: Ως τάξη, σκεφτείτε ιδέες για ευγενικές ενέργειες που μπορούν να ολοκληρωθούν στο σπίτι. Μερικές ιδέες περιλαμβάνουν να στρώσετε το τραπέζι, να μαζέψετε τα ρούχα σας, να αγκαλιάσετε, να αφήσετε το σακίδιό σας, να βοηθήσετε έναν αδερφό κ.λπ.
- Βήμα 2: Κάθε μαθητής επιλέγει 5-10 κουπόνια (προσωπικής επιλογής) για να τα συμπεριλάβει στο βιβλίο του. Κάθε κουπόνι μπορεί να περιλαμβάνει κόνες και λέξεις για τον παραλήπτη. Ο μαθητής μπορεί να υπαγορεύσει τις λέξεις σε έναν συνεργάτη ή δάσκαλο εάν χρειάζεται.
- Βήμα 3: Κάθε μαθητής θα συγκεντρώσει το βιβλίο του και θα δημιουργήσει ένα εξώφυλλο.
- Βήμα 4: Οι μαθητές θα πάρουν το βιβλίο με το κουπόνι τους στο σπίτι και θα αναφέρουν τον τρόπο λειτουργίας τους οικογένεια έχει χρησιμοποιήσει τα κουπόνια όλη την εβδομάδα.



Κατοπτρίζω

3-5 λεπτά

Το να απαντάς με καλοσύνη είναι μια επιλογή που μπορείς να κάνεις κάθε μέρα. Το καλύτερο μέρος για να αρχίσουμε να ασκούμε αυτήν την ευγένεια είναι στο σπίτι με τις οικογένειές μας. Όταν δίνουμε καλοσύνη, είναι πιο πιθανό να τη λάβουμε και εμείς. Δεν υπάρχει καλύτερη στιγμή για να ξεκινήσετε από τώρα!



Ιδέες επέκτασης

- Αυτή η δραστηριότητα θα μπορούσε να τροποποιηθεί για να δημιουργηθεί ένα βιβλίο κουπονιών για ένα συγκεκριμένο άτομο στην οικογένεια κάθε μαθητή. Ίσως ένα μέλος της οικογένειας με το οποίο δυσκολεύονται να τα βγάλουν πέρα θα ήταν καλός αποδέκτης!
- Για να ενθαρρύνετε τους μαθητές να χρησιμοποιούν τα βιβλία κουπονιών, δημιουργήστε έναν πίνακα ανακοινώσεων που παρακολουθεί πόσα κουπόνια έχουν εξαργυρωθεί. Οι μαθητές φέρνουν πίσω κάθε κουπόνι αφού το χρησιμοποιήσουν. Κερδίστε το κουπόνι για να παρακολουθήσετε την καλοσύνη που απλώνεται σε όλα τα σπίτια!
- Το βιβλίο με κουπόνια θα μπορούσε επίσης να είναι ένα ωραίο δώρο για μητέρες ή μπαμπάδες ανάλογα με το χρονοδιάγραμμα της σχολικής σας χρονιάς!



ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ
ΜΑΘΗΣΗΣ.

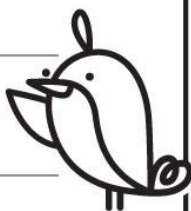
Η Συνεργασία για την Ακαδημαϊκή, Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση (ΚΑΣΕΛ) εξετάζει προγράμματα SEL που βασίζονται σε στοιχεία από το 2003. Το Kindness in the Classroom® συναντά το Πρόγραμμα SElect της CASEL και περιλαμβάνεται στο Οδηγό CASEL για Αποτελεσματικά Προγράμματα Κοινωνικής και Συναισθηματικής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

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

This KINDNESS coupon is good for



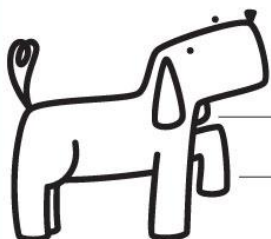
With love from _____

This KINDNESS coupon is good for



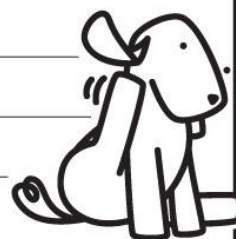
With love from _____

This KINDNESS coupon is good for



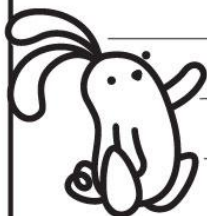
With love from _____

This KINDNESS coupon is good for



With love from _____

This KINDNESS coupon is good for



With love from _____

This KINDNESS coupon is good for



With love from _____

RANDOM ACTS ^{OF} KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS ^{OF} KINDNESS
FOUNDATION®