

Ο βιότοπος του σώματός μου

Αυτό το θεμελιώδες μάθημα στη Μονάδα Υπευθυνότητας εστιάζει στην αυτοπειθαρχία και στο πώς οι υπεύθυνες ενέργειες επηρεάζουν τον εαυτό μας πρώτα και κύρια. Θα υπάρχει ένα τρέχον θέμα σε όλη αυτή την ενότητα που εστιάζει στην υπεύθυνη λήψη αποφάσεων και στην αυτοπειθαρχία με τρόπο που δείχνει υπευθυνότητα προς τον εαυτό, τους άλλους και το περιβάλλον. Θα εξεταστούν τα πρότυπα της βιοεπιστήμης και της μουσικής μέσω της μελέτης των οικοτόπων και των περιβαλλοντικών επιπτώσεων του θορύβου. Κάθε μάθημα θα κάνει παραλληλισμούς με την υπευθυνότητα, την αυτοπειθαρχία και, τελικά, την ευγένεια. Το επίκεντρο αυτού του πρώτου μαθήματος είναι η λήψη υπεύθυνων αποφάσεων για τη φροντίδα του φυσικού μας σώματος, του μυαλού και της καρδιάς μας: τα ενδιαφέροντα του σώματός μας.

Έννοια καλοσύνης

Υπευθυνότητα, Αυτοπειθαρχία,
Βιότοπος, Καλοσύνη

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

30-40 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Ενημερωτικό φυλλάδιο Προσωπικού Οικοτόπου
- ☐ Παράδειγμα φυλλαδίου για τον δάσκαλο

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:

- Εξερευνήστε υπεύθυνες και ανεύθυνες αποφάσεις σχετικά με τη φροντίδα του σώματος και του μυαλού μας.
- Προσδιορίστε μέρη του οικοτόπου του σώματος (φυσικό σώμα, μυαλό, καρδιά) και αξιολογήστε τρόπους για να τα διατηρήσετε ασφαλή και υγιή.
- Εξερευνήστε πώς μπορούμε να λάβουμε υπεύθυνες αποφάσεις σχετικά με το σώμα και το μυαλό μας.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Ως δάσκαλος είστε υπεύθυνοι για την ασφάλεια και την εκπαίδευση δεκάδων παιδιών. Πώς προετοιμάζεστε για το σχολείο κάθε μέρα; Κάθε δάσκαλος πρέπει να παρέχει κάποιο είδος σχεδίων μαθήματος ως απόδειξη προγραμματισμού. Ο αποτελεσματικός σχεδιασμός προχωρά πολύ περισσότερο από αυτό. Η χαρτογράφηση μιας ενότητας με βάση τον αριθμό των ημερών τάξης σε συνδυασμό με τους παραχωρημένους χρονικούς περιορισμούς μπορεί να αλλάξει εντελώς το αρχικό μάθημα. Πολλάκις Ο προγραμματισμός μας γίνεται όλο και πιο σύντομος όσο περισσότερο διδάσκουμε. Ωστόσο, κάθε χρόνο λαμβάνουμε ένα εντελώς νέο σύνολο μαθητών. Αυτή την εβδομάδα, αφιερώστε λίγο επιπλέον χρόνο για να αξιολογήσετε την τρέχουσα τάξη σας. Ποιες ειδικές ανάγκες έχουν (τόσο δυνατά όσο και αδύνατα σημεία) που απαιτούν διαφορετική προσέγγιση από τα προηγούμενα χρόνια; Εάν αυτή είναι η πρώτη χρονιά που διδάσκετε, δοκιμάστε να κατηγοριοποιήσετε τους μαθητές σας με βάση το μαθησιακό στυλ και όχι το ακαδημαϊκό επίπεδο. Μπορεί να αρχίσετε να εκτιμάτε λίγο περισσότερο κάθε μαθητή, κάτι που τελικά οδηγεί σε έναν δάσκαλο που ανταποκρίνεται με καλοσύνη και όχι με απογοήτευση.

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Ρυθμίστε το *Προσωπική Κατοικία* φυλλάδιο για να αντικατοπτρίζει μαθητές με σωματικούς περιορισμούς. Εξετάστε το ενδεχόμενο να βρείτε μια δωρεάν εκτύπωση στο διαδίκτυο ενός ατόμου σε αναπηρικό καροτσάκι ή οτιδήποτε αντιπροσωπεύει καλύτερα τον περιορισμό. Μπορεί να θέλετε να κάνετε μια διάσκεψη με τον μαθητή πρώτα για να δείτε ποιο *Προσωπική Κατοικία* το φυλλάδιο που θα προτιμούσε καθώς δεν έχει την ικανότητα να περπατήσει δεν σημαίνει ότι δεν έχει πόδια να φροντίσει κ.λπ.



Μερίδιο

3-5 λεπτά

Σήμερα θα ξεκινήσουμε τη Μονάδα Υπευθυνότητας. Σε όλα τα μαθήματα, θα μιλήσουμε για το να είμαστε υπεύθυνοι με τον εαυτό μας, με τους άλλους και με το περιβάλλον μέσα από μια συζήτηση για τα ενδαιτήματα. Ξέρει κανείς τι είναι ο βίοτοπος;

Προσαρμόστε αυτήν την ερώτηση ανάλογα με το αν έχετε ήδη συζητήσει τους βιοτόπους φέτος ή όχι. Απάντηση πρόσκλησης μαθητή.

Αυτό είναι σωστό! Ένας βίοτοπος είναι ένας χώρος διαβίωσης για ανθρώπους, ζώα και κάθε ζωντανό οργανισμό, όσο μικρό κι αν είναι. Όλοι έχουμε ενδαιτήματα - κάποια τα έχουμε για τον εαυτό μας, όπως ίσως τα υπνοδωμάτιά μας - και κάποια τα μοιραζόμαστε με άλλους, όπως η τάξη μας.



Εμπνέω

7-10 λεπτά

Πρόκειται να μιλήσω λίγο για το τι σημαίνει ευθύνη. Μπορεί κάποιος να μας δώσει έναν καλό ορισμό της ευθύνης;

Καλέστε πολλούς μαθητές να πάρουν μια ποικιλία ιδεών.

Καλός! Υπευθυνότητα σημαίνει να είστε αξιόπιστοι για να κάνετε τα πράγματα που απαιτούνται ή αναμένονται από εσάς. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι είμαστε έτοιμοι για το σχολείο το πρωί. Ίσως σημαίνει να φροντίζεις ένα κατοικίδιο. Ίσως σημαίνει να κάνεις δουλειές στο σπίτι. Ίσως είναι να φροντίζουμε τα πράγματά μας, όπως να φροντίζουμε να κάνουμε τα μαθήματά μας το βράδυ, ότι τα παλτά μας είναι σωστά κρεμασμένα στα ντουλάπια μας και ότι τα γραφεία μας είναι οργανωμένα. Ο καθένας έχει κάτι για το οποίο είναι υπεύθυνος. Όλοι εξαρτόμαστε από τον εαυτό μας και από τους άλλους για να κάνουμε το σωστό, να κάνουμε ό,τι ζητείται και αναμενόμενο και να κάνουμε ό,τι είναι χρήσιμο. Αυτό είναι που διατηρεί τα ενδαιτήματά μας λειτουργεί ομαλά! Το πιο σημαντικό πράγμα για το οποίο είστε υπεύθυνοι, είστε εσείς!

Αφιερώστε λίγο χρόνο τώρα για να σκεφτείτε, να ζευγαρώσετε, να μοιραστείτε. Γυρίστε στον γείτονά σας και μιλήστε για τα πράγματα για τα οποία είστε υπεύθυνοι να κάνετε για τον εαυτό σας -- όχι για τους άλλους ή για την οικογένειά σας -- αλλά για εσάς, ώστε να παραμείνετε υγιείς και

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

ευτυχισμένοι.προσωπικός βιότοπος του σώματος, του μυαλού και της καρδιάς σας. Μερικά παραδείγματα μπορεί να περιλαμβάνουν το βούρτσισμα των δοντιών σας ώστε τα δόντια σας να παραμείνουν δυνατά. Κάντε μπάνιο ή ντους ώστε το σώμα σας να παραμένει καθαρό. να κάνεις τα μαθήματά σου για να μην μείνεις πίσω στο σχολείο, να διαβάζεις βιβλία για να μεγαλώσεις το μυαλό σου, να προσφέρεις εθελοντικά για να βοηθήσεις ώστε η καρδιά σου να τακτοποιηθεί ισχυρότερη, ή πηγαίνοντας στο γιατρό για τακτικούς ελέγχους! Μοιραστείτε μερικούς από τους τρόπους με τους οποίους είστε υπεύθυνοι και φροντίστε τον εαυτό σας.

Απάντηση πρόσκλησης μαθητή.

Από πολλές απόψεις, το σώμα μας, η καρδιά μας και το μυαλό μας είναι δικά μας προσωπικούς βιότοπους. Αυτά είναι τα μέρη όπου μόνο εσείς μπορείτε να είστε. Και, γνωρίζουμε ότι η προσωπική μας επιτυχία εξαρτάται από την υγεία των προσωπικών μας ενδιακτημάτων, του σώματος, του μυαλού και της καρδιάς μας. Κανείς άλλος δεν μπορεί να φροντίζει το σώμα, την καρδιά και το μυαλό σας με τον ίδιο τρόπο όπως εσείς, επομένως είναι σημαντικό να λάβουμε σοβαρά υπόψη την ευθύνη της φροντίδας του εαυτού μας!



Εξουσιοδοτώ

15-20 λεπτά

Τώρα πρόκειται να συμπληρώσουμε ένα διάγραμμα σώματος που περιγράφει πώς φροντίζουμε τον προσωπικό μας βιότοπο.Μοίρασε τοΟ προσωπικός μου βιότοπος φύλλα εργασίας.

Θέλω να σκεφτείτε τι έχουμε μιλήσει μέχρι στιγμής στις υπόλοιπες ενότητες μας: Σεβασμός, Φροντίδα, Συμμετοχικότητα και Ακεραιότητα. Σκεφτείτε τις βασικές ιδέες που μάθαμε. Στη συνέχεια, στο διάγραμμα του σώματός σας, σχεδιάστε ή γράψτε για όλους τους τρόπους με τους οποίους κάνετε υπεύθυνες επιλογές κρατήστε τα δικα σου προσωπικός βιότοπος (το σώμα, το μυαλό και η καρδιά σας) υγιής, ασφαλής και χαρούμενος.

Εδώ είναι ο προσωπικός μου βιότοπος.

Είναι σημαντικό να έχουμε ένα παράδειγμα αυτού του μαθήματος, ώστε οι μαθητές να είναι ξεκάθαροι για το τι πρέπει να κάνουν.Δημιουργήστε ένα παράδειγμα χρησιμοποιώντας το παρακάτω φυλλάδιο για να δείξετε στους μαθητές σας τον προσωπικό σας βιότοπο.

Μπορείτε να δείτε πώς...Εξηγήστε το διάγραμμα και επισημάνετε τις υπεύθυνες αποφάσεις που παίρνετε και ποιο μέρος του σώματος (ή του νου ή της καρδιάς) επηρεάζουν.



Κατοπτρίζω

5 λεπτά

Εάν το επιτρέπει ο χρόνος, ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν τις ζωγραφιές τους με την τάξη, είτε χρησιμοποιώντας εθελοντές μαθητές είτε σκεφτείτε, ζευγαρώστε, μοιραστείτε.

Υπάρχουν πολλά πράγματα για τα οποία είμαστε υπεύθυνοι καθημερινά και μας βοηθούν να διατηρούμε υγιείς, χαρούμενους, δυνατούς και αξιόπιστους. Εάν κάνουμε επιλογές που δεν είναι υπεύθυνες ή απρόσεκτες,

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

διακινδυνεύουμε τα προσωπικά μας ενδιαφέροντα. Μερικοί βιότοποι μπορούν να ξαναχτιστούν αν σπάσουν, σωστά; Εάν η φωλιά ενός πουλιού καταστραφεί σε μια καταιγίδα, μπορεί να φτιάξει μια νέα. Εάν το κατάλυμα ενός κάστορα ξεβραστεί από πλημμύρα, ο κάστορας μπορεί να το αναδιαρθρώσει. Μερικές φορές οι προσωπικοί μας βιότοποι πληγώνονται. σπάμε ένα άκρο, κόβουμε, αρρωσταίνουμε. Ευτυχώς, έχουμε τρόπους να μας βοηθήσουν να βελτιώσουμε το περιβάλλον του σώματός μας. Όμως, αν κάνουμε απρόσεκτες επιλογές, τότε κινδυνεύουμε να βλάψουμε τους βιότοπούς μας. Για παράδειγμα, ίσως δεν φοράμε το κράνος μας όταν κάνουμε ποδήλατο. ίσως δεν κοιμόμαστε αρκετά ή ξεχνάμε να πάρουμε το φάρμακό μας όπως θα έπρεπε.) Είναι μεγάλη δουλειά να είμαστε υπεύθυνοι, αλλά είμαστε οι καλύτεροι άνθρωποι για να φροντίσουμε τα προσωπικά μας περιβάλλοντα. Ας εργαζόμαστε καθημερινά για να κάνουμε καλές, υγιείς και υπεύθυνες επιλογές για το σώμα, το μυαλό και την καρδιά μας.



Ιδέες επέκτασης

- Στείλτε διαγράμματα στο σπίτι με τους μαθητές και ζητήστε τους να εξηγήσουν στους γονείς/κηδεμόνες τους πώς οι μαθητές είναι υπεύθυνοι για τους βιότοπους του σώματός τους. Στη συνέχεια, ζητήστε από τους γονείς/κηδεμόνες να συμπεριλάβουν ιδέες για το πώς μπορούν να βοηθήσουν τον μαθητή τους να φροντίσει τον προσωπικό του βιότοπο. Παραδείγματα μπορεί να περιλαμβάνουν βοήθεια με φάρμακα, μαγείρεμα υγιεινών τροφών, λήψη του μαθητή σε ραντεβού με γιατρό, διασφάλιση ότι ο μαθητής ασκείται αρκετά, κ.λπ. Όταν τελειώσουν, οι μαθητές μπορούν να φέρουν τα διαγράμματα πίσω στην τάξη για να τα μοιραστούν με άλλους ή να τα υποβάλουν για πρόσθετη πίστωση/αναγνώριση.

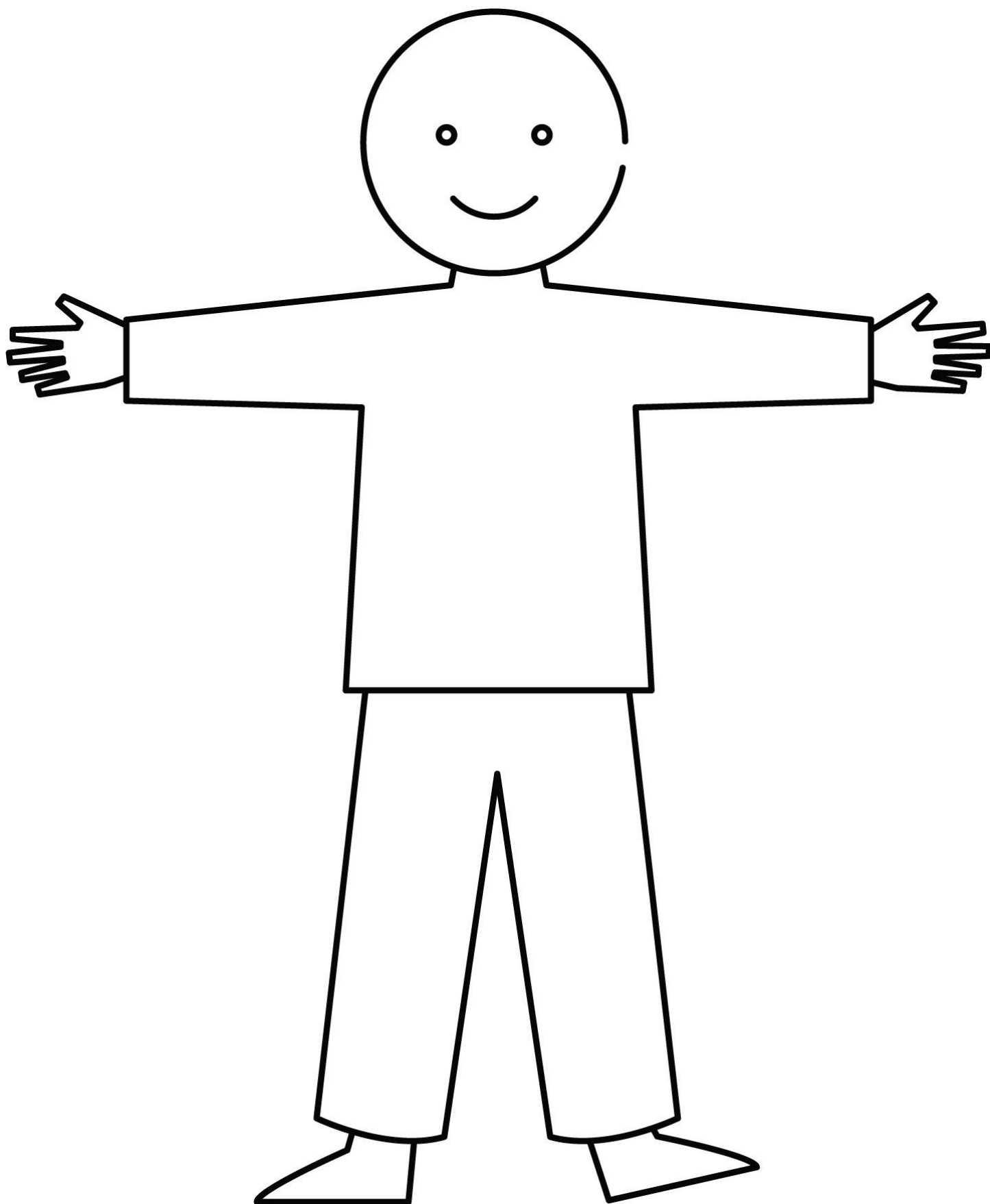


ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ
ΜΑΘΗΣΗΣ.

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®