

Απογραφή Προσωπικής Υπευθυνότητας

Αυτό το μάθημα δίνει στους μαθητές την ευκαιρία να αναλογιστούν τον εαυτό τους για το πόσο καλά εκπληρώνουν τυπικές καθημερινές ευθύνες μέσω ενός καταλόγου προσωπικής ευθύνης. Οι μαθητές θα σκεφτούν επίσης τρόπους για να βελτιώσουν την απόδοσή τους με μία ευθύνη και θα εξασκήσουν την ευαλωτότητα εντοπίζοντας ένα άτομο που μπορεί να τους θεωρήσει υπεύθυνους για την πρόοδό τους.

Υπο-έννοια καλοσύνης
Αυτοπειθαρχία

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος
30-35 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά
☐ Απογραφή Προσωπικής Υπευθυνότητας

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:

- Σκεφτείτε την εκπλήρωση της προσωπικής ευθύνης.
- Προσδιορίστε στρατηγικές για την αυτοβελτίωση της υπευθυνότητας.
- Συνδέστε την έννοια της ευθύνης και της υπευθυνότητας.

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 γηθείτε 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;

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Οι μαθητές που δυσκολεύονται να διαβάσουν μπορεί να χρειαστούν βοήθεια για να διαβάσουν το φύλλο εργασίας Προσωπική Ευθύνη Απογραφή. Αυτό θα μπορούσε να γίνει σε μια μεγάλη ομάδα όπου ο δάσκαλος διαβάζει κάθε ευθύνη και δίνει χρόνο στους μαθητές να απαντήσουν προσωπικά.



Μερίδιο

5-7 λεπτά

Στο τελευταίο μας μάθημα, πραγματοποιήσαμε μια Περιβαλλοντική Απογραφή εδώ στο σχολείο. Από εκείνο το μάθημα, τι κάνατε όλοι για να είστε πιο υπεύθυνοι όσον αφορά το πώς φροντίζουμε τη Γη και το περιβάλλον;

Προσκαλέστε τους μαθητές να μοιραστούν.

Δεν είναι καλό να είμαστε πιο σκόπιμοι και υπεύθυνοι για το πώς βοηθάμε τη Γη;



Εμπνέω

7-10 λεπτά

Τώρα θα κάνουμε μια Απογραφή Προσωπικής Υπευθυνότητας. Θα αφιερώσουμε λίγα λεπτά για να απαντήσουμε σε ορισμένες ερωτήσεις σχετικά με τις προσωπικές μας ευθύνες που έχουμε εδώ στο σχολείο, στο σπίτι και στην κοινότητά μας. Θυμηθείτε, στο πρώτο μάθημα καταγράψαμε ποιες είναι μερικές από τις ευθύνες μας και μετά μιλήσαμε για το πώς πρέπει να είμαστε αυτοπειθαρχημένοι για να βεβαιωθούμε ότι εκπληρώνουμε τις ευθύνες μας. Ωστόσο, δεν αξιολογήσαμε πραγματικά πόσο καλά διαχειριζόμαστε τις ευθύνες μας σε τακτική βάση. Έτσι, σήμερα θα αφιερώσουμε λίγο χρόνο για να αξιολογήσουμε με ειλικρίνεια πόσο καλά τα πάμε με τις καθημερινές μας υποχρεώσεις.

Δώστε το φυλλάδιο Απογραφή Προσωπικής Υπευθυνότητας και δώστε στους μαθητές 3-5 λεπτά για να το συμπληρώσουν. Μπορεί να πάει πιο γρήγορα αν διαβάσετε κάθε ευθύνη δυνατά, ή, μπορείτε να δώσετε στους μαθητές χρόνο να διαβάσουν και να προβληματιστούν για τον καθένα σιωπηλά.



Εξουσιοδοτώ

10-15 λεπτά

Ας αξιολογήσουμε τα αποθέματά μας τώρα! Μετρήστε τα συνολά σας για κάθε στήλη και σημειώστε τα στην τελευταία σειρά.

Δώστε στους μαθητές ένα λεπτό για να το κάνουν αυτό.

(Προαιρετικό) Προσκαλέστε τους μαθητές να μοιραστούν μερικά από τα αποτελέσματά τους. Ίσως διαβάσετε ξανά κάθε ευθύνη και ζητάτε από τους μαθητές να σηκώνουν τα χέρια ψηλά για πάντα, κυρίως, σπάνια, ποτέ. Προσκαλέστε τους μαθητές να μοιραστούν πώς/γιατί σημείωσαν τις απαντήσεις τους. Εάν πιστεύετε ότι αυτό εκθέτει τους μαθητές πάρα πολύ προσωπικά, παραλείψτε αυτήν τη δραστηριότητα.

Τώρα, θα μιλήσουμε για ένα άλλο κομμάτι ευθύνης που ονομάζεται λογοδοσία. Όταν είμαστε υπεύθυνοι για κάτι, είμαστε επίσης υπόλογοι για αυτό, που σημαίνει ότι οι άνθρωποι βασίζονται σε εμάς για να κάνουμε αυτό που είπαμε ότι θα κάνουμε. Και, αν δεν κάνουμε αυτό που πρέπει να

κάνουμε, θα απογοητεύσουμε κάποιον άλλο ή θα δημιουργήσουμε περισσότερη δουλειά ή άγχος στους άλλους. Είναι καλό να ζητάμε από τους άλλους να μας βοηθήσουν να είμαστε υπόλογοι για τις ευθύνες μας.

Ποιοι είναι μερικοί από τους ανθρώπους που σας θεωρούν υπεύθυνους για τις ευθύνες που έχετε;

Απάντηση πρόσκλησης μαθητή. Ενδέχεται να επισημαίνονται απαντήσεις όπως γονείς, δάσκαλοι, φίλοι ή προπονητές.

Τώρα, λδες ξανά το απόθεμά σου. Προσδιορίστε μια ευθύνη που σημειώσατε στη στήλη συνήθως, σπάνια ή ποτέ στην οποία θέλετε να εργαστείτε για τη δημιουργία ενός "Πάντα". Στη συνέχεια, απαντήστε στις τρεις ερωτήσεις προβληματισμού κάτω από το απόθεμά σας. Η τελευταία ερώτηση σας ζητά να προσδιορίσετε ένα άτομο που μπορεί να σας βοηθήσει να είστε υπεύθυνοι για την καλύτερη δουλειά ως προς την ευθύνη για την εργασία που επιλέξατε. Μέρος της δουλειάς σας σήμερα θα είναι να ζητήσετε από το άτομο που προσδιορίσατε να σας βοηθήσει με αυτήν την ευθύνη.

Δώστε στους μαθητές λίγο χρόνο να απαντήσουν στις τρεις ερωτήσεις προβληματισμού. επιπλεύστε το δωμάτιο για να βοηθήσετε και να ενθαρρύνετε.



Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Προσκαλέστε μερικούς μαθητές να μοιραστούν τις σκέψεις τους. Υπενθυμίστε στους μαθητές ότι πρέπει να ρωτήσουν το άτομο που προσδιόρισαν ως υπεύθυνο εταίρο τους εάν θα βοηθήσουν τον μαθητή να κάνει καλύτερη δουλειά εκπληρώνοντας την ευθύνη που θέλουν να βελτιώσουν.



Ιδέες επέκτασης

- Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν επιστολές στους εταίρους τους, εξηγώντας την πρόκληση ευθύνης και πώς μπορούν να βοηθήσουν. Ζητήστε από τους μαθητές να παραδώσουν τις επιστολές τους.
- Ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν τα αποθέματά τους με τους γονείς/κηδεμόνες τους και να συζητήσουν τα αποτελέσματα.
- Για μια επέκταση μαθηματικών, συλλέξτε τα δεδομένα αποθέματος και σχηματίστε γραφικά τα αποτελέσματα για ολόκληρη την τάξη.



ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASL
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ

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 CASL και περιλαμβάνεται στο Οδηγό CASL για Αποτελεσματικά Προγράμματα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης.

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

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

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Απογραφή Προσωπικής Υπευθυνότητας

Βάλτε ένα "X" στη στήλη που αντιπροσωπεύει καλύτερα τις συνήθειες εμπειρίες σας.

Ευθύνη	Πάντα	Ως επί το πλείστον	Σπανίως	Ποτέ
Όταν ο γονιός ή ο κηδεμόνας μου μου ζητάει να κάνω μια αγγαρεία στο σπίτι (όπως να στρώσω το τραπέζι, να πλύνω τα πιάτα, να καθαρίσω το δωμάτιό μου κ.λπ.), το κάνω αμέσως χωρίς παράπονα ή διαπραγματεύσεις.				
Όταν ο δάσκαλός μου μου δίνει εργασία, το κάνω αμέσως στο σπίτι χωρίς υπενθυμίσεις ή πίεση από τους γονείς/κηδεμόνες μου.				
Χρησιμοποιώ παρακαλώ, ευχαριστώ, και είστε ευπρόσδεκτοι κατάλληλα χωρίς υπενθυμίσεις.				
Όταν είμαι σε μια αθλητική ομάδα, παρακολουθώ μαθήματα μουσικής, σε μια θεατρική ομάδα ή συμμετέχω σε κάποια άλλη εξωσχολική δραστηριότητα (κοινωνική ή θρησκευτική), ακούω τον εκπαιδευτή/αρχηγό/προπονητή, ακολουθώ τους κανόνες και δίνω το 100% κάθε φορά.				
Ακολουθώ τους κανόνες και δίνω το καλό παράδειγμα για τους άλλους (συμπεριλαμβανομένης της οικογένειας και των φίλων).				
Παραμένω συγκεντρωμένος στην τάξη και ποτέ δεν ονειροπολώ ή δεν εύχομαι να κάνω κάτι άλλο.				
Βουρτσίζω τα δόντια μου κάθε πρωί και κάθε βράδυ.				
Τρώω υγιεινές τροφές και παίζω ή κάνω δραστηριότητες για να κρατήσω το σώμα μου δυνατό.				
Μιλώ ήρεμα με τα αδέρφια ή τους γονείς μου, ακόμα κι όταν θυμώνω.				

Διατηρώ το δωμάτιό μου καθαρό και οργανωμένο.				
Όταν βγάζω κάτι (στο σπίτι ή στο σχολείο), το ξαναβάζω εκεί που το βρήκα και στην ίδια κατάσταση που το βρήκα.				
Αν παρατηρήσω ότι ένας μαθητής στο σχολείο είναι αγενής με έναν άλλο μαθητή, θα πω κάτι.				
Αν δω σκουπίδια έξω στο έδαφος, τα μαζεύω και τα βάζω σε έναν κοντινό κάδο απορριμμάτων.				
Όταν βγαίνω από ένα δωμάτιο, σβήνω τα φώτα (αν δεν υπάρχει κανένας άλλος στο δωμάτιο).				
Όταν βουρτσίζω τα δόντια μου ή πλένω τα χέρια μου, δεν αφήνω το νερό να τρέχει για μεγάλα χρονικά διαστήματα.				
Προσφέρω εθελοντικά στην κοινότητά μου για να βοηθήσω άλλους.				
ΣΥΝΟΛΟ				

Αναστοχασμός ευθύνης

1. Ποια είναι ΜΙΑ ευθύνη που θα μπορούσατε να βελτιώσετε;
2. Πώς θα βελτιωθείτε;
3. Από ποιον θα ζητήσετε να είναι ο υπεύθυνος συνεργάτης σας;
Αυτό θα πρέπει να είναι ένα άτομο που θα σας βοηθήσει να είστε πιο υπεύθυνοι για αυτό το συγκεκριμένο έργο.