

Γνωρίζοντας και σεβόμενοι τον εαυτό μας

Αυτό το μάθημα επιτρέπει στους μαθητές να επεξεργαστούν την έννοια του σεβασμού σε προσωπικό επίπεδο θεσπίζοντας ένα σύντομο σύνολο κανόνων που θα τους βοηθήσουν να ρυθμίσουν τον τρόπο με τον οποίο συμπεριφέρονται στο μυαλό, το σώμα και την καρδιά τους καθημερινά, τόσο στο σπίτι όσο και στο σχολείο.

Υπο-έννοια σεβασμού

Αυτοφροντίδα, Καλοσύνη

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

45 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Φοιτητικά περιοδικά (εάν αυτό δεν είναι μέρος του προγράμματος σπουδών σας, οποιοδήποτε χαρτί σημειωματρίου θα λειτουργούσε) για ιδέες αυτοσεβασμού
- ☐ Χαρτί (κατά προτίμηση ανθεκτικό χαρτόνι) για κανόνες αυτοσεβασμού
- ☐ Σκεύη γραφής - μπορεί να είναι δείκτες εάν ενθαρρύνουν τους μαθητές να ζωγραφίσουν ή να διακοσμήσουν τη δουλειά τους
- ☐ Ταινία-κασέτα

Χάρτης προτύπων

Αυτό το μάθημα ευθυγραμμίζεται με τις Ικανότητες CASEL, τα Εθνικά Πρότυπα Αγωγής Υγείας και τα Κοινά Βασικά Πρότυπα Πολιτείας. Ανατρέξτε στο Χάρτης προτύπων Για περισσότερες πληροφορίες.

Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Ορίστε τον σεβασμό και τον αυτοσεβασμό.
- Αναπτύξτε ένα σύνολο προσωπικών κανόνων γύρω από τον αυτοσεβασμό.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Είναι εξαιρετικά σημαντικό να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας ως δάσκαλος προτού να περιμένετε να μοιράζεστε το ίδιο επίπεδο σεβασμού μέσα στην τάξη σας. Πώς ασκείτε τον αυτοσεβασμό προσωπικά; Η τροφοδοσία του σώματός σας, η διασφάλιση του κατάλληλου ύπνου και η χάραξη λίγης ώρας ησυχίας κάθε μέρα είναι καταπληκτικές επιλογές για να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας προετοιμάζοντας την τάξη σας κάθε μέρα.

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να σχεδιάσουν τις ιδέες τους εάν έχουν περιορισμένες δεξιότητες γραφής.
- Μην πιέζετε όλους τους μαθητές να μοιραστούν τις ιδέες τους εάν αισθάνονται άβολα.
- Μπορείτε να συνδυάσετε μαθητές ή να τους βάλετε σε μικρές ομάδες εάν οι μαθητές δυσκολεύονται να σκεφτούν μόνοι τους ιδέες και κανόνες σεβασμού του εαυτού τους.
- Χρησιμοποιήστε υπολογιστές (εάν υπάρχουν) για τους μαθητές να δημιουργήσουν τη λίστα κανόνων τους για να προωθήσουν την πρακτική ηλεκτρολόγησης και την προσαρμογή.



ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΓΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ
ΜΑΘΗΣΗ.

Δείτε την τελευταία σελίδα
για λεπτομέρειες.



Μερίδιο

3-5 λεπτά

Θα ξεκινήσουμε φέτος με μια ενότητα για το *Respect*. Ξέρω ότι έχετε ξανακούσει αυτόν τον όρο. Μπορεί κάποιος να μοιραστεί τον ορισμό του για τη λέξη σεβασμός; Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών. Βάλτε βασικούς όρους στον πίνακα.

Πώς ξέρετε ότι κάποιος σας δείχνει σεβασμό; Πρόσκληση απαντήσεων. κρατήστε σημειώσεις στον πίνακα.

Πώς δείχνετε με τη σειρά σας σεβασμό σε κάποιον; Πρόσκληση απαντήσεων. Σημειώστε τις ομοιότητες μεταξύ του τρόπου με τον οποίο οι μαθητές τηρούν σεβασμό και του τρόπου με τον οποίο σέβονται.

Όταν σε σέβεται κάποιος άλλος, πώς σε κάνει να νιώθεις; Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.



Εμπνέω

5-7 λεπτά

Για αυτήν την ενότητα, θα εξετάσουμε τον σεβασμό με διάφορους τρόπους. Θα δούμε πώς σεβόμαστε τους άλλους και πώς σεβόμαστε αυτό που έχουμε και πού πάμε. Θα μιλήσουμε επίσης για το τι σημαίνει να κάνεις συζητήσεις με σεβασμό και πώς να ακούς τους άλλους με σεβασμό. Θα ξεκινήσουμε, ωστόσο, μιλώντας για το τι σημαίνει να σεβόμαστε τον εαυτό μας.

Ο αυτοσεβασμός είναι μια από τις πιο ισχυρές μορφές σεβασμού και καλοσύνης. Γιατί πιστεύετε ότι είναι αυτό; *Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών. υπενθυμίστε στους μαθητές ότι είναι δύσκολο να είμαστε σεβαστοί και ευγενικοί με τους άλλους, αν πρώτα δεν είμαστε σεβαστοί και ευγενικοί με τον εαυτό μας. Δεν μπορούμε να χαρίσουμε ό,τι δεν έχουμε.

Θέλω όλοι να ανοίξουν τα ημερολόγιά τους [αν ισχύει. αν όχι, βγάλτε ένα κομμάτι χαρτί] και γράψτε αυτές τις τρεις λέξεις:

ΜΥΑΛΟ
ΣΩΜΑ
ΚΑΡΔΙΑ

Πίσω από καθεμία από αυτές τις λέξεις, γράψτε ή σχεδιάστε τουλάχιστον τρεις τρόπους με τους οποίους σέβεστε και είστε ευγενικοί με το μυαλό, το σώμα σας και την καρδιά σας. Επιτρέψτε μου να δώσω μερικά παραδείγματα για να κινηθούν οι ιδέες σας:

ΜΥΑΛΟΣ - Πηγαίνω στο σχολείο για να μπορώ να μαθαίνω περισσότερα κάθε μέρα!

ΣΩΜΑ - Τρώω υγιεινά τρόφιμα, ώστε να παραμένω δυνατή και να μεγαλώνω.

ΚΑΡΔΙΑ - Βοηθώ τους άλλους, κάτι που με κάνει να νιώθω καλά.

Δώστε στους μαθητές 3-5 λεπτά για να γράψουν/ζωγραφίσουν.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



Εξουσιοδοτώ

7-10 λεπτά

Κανονικά ξεκινάμε κάθε σχολική χρονιά γράφοντας ή μαθαίνοντας τους κανόνες της τάξης. Ένας από αυτούς τους κανόνες είναι να σέβεσαι τους άλλους και την τάξη. Αυτό που θέλω να κάνετε τώρα, όμως, είναι να γράψετε τρεις έως πέντε προσωπικούς κανόνες για φέτος για αυτοσεβασμό. Ποια είναι τρία με πέντε πράγματα που θα κάνετε για τον εαυτό σας ή θα σκεφτείτε για τον εαυτό σας και θα σας υπενθυμίσουν να συμπεριφέρεστε πάντα στον εαυτό σας με καλοσύνη και σεβασμό;

Πάρτε το χρόνο σας και κάντε μια ωραία δουλειά γράφοντας καθαρά ή σχεδιάζοντας μια εικόνα για να αντιπροσωπεύσετε τους κανόνες του αυτοσεβασμού σας. Θέλω να τα κολλήσετε με ταινία είτε μέσα στο ημερολόγιό σας, μέσα ή πάνω από το γραφείο σας, είτε στο ντουλάπι σας (cubby). οπουδήποτε μπορείτε να υπενθυμίζετε καθημερινά για τους τρόπους με τους οποίους θα φροντίσετε τον εαυτό σας φέτος. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ιδέες που μόλις δημιουργήσατε στα ημερολόγια/κομμάτια χαρτί σας για να ξεκινήσετε.

Μοιράστε σταθερό χαρτόνι, αν είναι δυνατόν, για να ενθαρρύνετε τη διάρκεια ζωής του χαρτιού (ώστε να μην σχίζεται εύκολα). εξετάστε το ενδεχόμενο πλαστικοποίησης εάν υπάρχει μια δωρεάν επιλογή στο σχολείο σας.



Κατοπτρίζω

5 λεπτά

Προσκαλέστε τους μαθητές να μοιραστούν έναν από τους κανόνες αυτοσεβασμού τους.

Υπενθυμίστε στους μαθητές ότι για να σέβονται τους άλλους, πρέπει πρώτα να σέβονται τον εαυτό τους. Θα τους παρακολουθείτε όλο το χρόνο για να βεβαιωθείτε ότι ακολουθούν τους δικούς τους κανόνες και φροντίζουν το μυαλό, το σώμα και την καρδιά τους.



Ιδέες επέκτασης

- Στο σχολείο: Σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε την παρατήρηση του αυτοσεβασμού ως μέρος των μελλοντικών πρωινών συναντήσεων ή των εισιτηρίων εξόδου. τραβήξτε την προσοχή στους μαθητές που ακολουθούν τους κανόνες τους και κάνουν καλές επιλογές σχετικά με τον αυτοσεβασμό. Επαινέστε τους μαθητές που φροντίζουν τον εαυτό τους.

Αντιγράψτε κάθε έναν από τους κανόνες τους πριν τους βάλουν οι μαθητές στην ειδική τους θέση, ώστε να τους βοηθήσετε να λογοδοτήσουν για όσα εντόπισαν στην αρχή της σχολικής χρονιάς. Αυτός θα μπορούσε να είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να παρακολουθείτε την πρόοδο σε αυτόν τον τομέα! Μπορείτε να εισαγάγετε το φύλλο «κανόνων» τους στους φακέλους σπουδαστών και να τους χρησιμοποιήσετε ως σημεία ομιλίας σε φθινοπωρινά συνέδρια.

- Στο σπίτι: Βάλτε ένα αντίγραφο των κανόνων αυτοσεβασμού του κάθε μαθητή στο αρχείο του για να το μοιραστείτε με τους γονείς στα φθινοπωρινά συνέδρια ή στείλτε ένα αντίγραφο στο σπίτι με μαθητές για να το μοιραστείτε με τους γονείς. αυτοί οι κανόνες πρέπει να τηρούνται στο σπίτι αλλά και στο σχολείο. Στείλε τοσυννοδευτική επιστολή γονέα «Μονάδα Σεβασμού», για την εισαγωγή της ενότητας και την επισκόπηση όλων των προσεχών μαθημάτων, ώστε οι γονείς να μπορούν να ενισχύσουν τα μηνύματα στο σπίτι.



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 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®