



Επιμέρους έννοιες που καλύπτονται: συμπόνια, ευγνωμοσύνη, εξυπηρετικότητα, ενσυναίσθηση, καλοσύνη

Τα μαθήματα του Kindness in the Classroom διδάσκουν δεξιότητες καλοσύνης μέσω ενός πλαισίου βήμα προς βήμα εμπνεύστε, ενδυναμώστε, ενεργήστε, στοχάστε και μοιραστείτε. Κάθε μάθημα ξεκινά με το βήμα «κοινή χρήση» για την ενίσχυση της μάθησης από προηγούμενα μαθήματα. Το κομμάτι «πράξη» συνυφαίνεται στα μαθήματα αλλά λαμβάνει χώρα πραγματικά στα έργα.

Σε αυτή την ενότητα, οι μαθητές μαθαίνουν πώς να φροντίζουν τον εαυτό τους και τους άλλους. Τα μαθήματα 1 και 2 δίνουν στους μαθητές στρατηγικές για την κατανόηση και τη διαχείριση του άγχους, ώστε να μπορούν να φροντίζουν τον εαυτό τους, και τα μαθήματα 3 και 4 δίνουν στους μαθητές την ευκαιρία να εντοπίσουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να φροντίσουν τους άλλους. Το μάθημα 4 εστιάζει συγκεκριμένα στην ενσυναίσθηση και στο πώς οι μαθητές μπορούν να δείξουν συμπόνια για τους άλλους μέσω της ενσυναίσθησης, ταυτίζοντας προσωπικά με καταστάσεις που παρατηρούν ή αποτελούν μέρος των.

### Στόχος ενότητας

Οι μαθητές θα:

- Προσδιορίστε στρατηγικές που θα βοηθήσουν στη διαχείριση του άγχους και στη βελτίωση του αυτοσεβασμού.
- Συζητήστε τις έννοιες της φροντίδας και της συμπόνιας.
- Κατανοήστε τον ορισμό της ενσυναίσθησης.

### Εισαγωγή Φοιτητών

Καλώς ήρθατε στη Μονάδα Φροντίδας! Θα μάθετε πολλές πολύτιμες δεξιότητες σε αυτή την ενότητα που θα σας βοηθήσουν να φροντίζετε καλύτερα τον εαυτό σας και τους άλλους. Για παράδειγμα, θα μάθετε πώς να αναγνωρίζετε τι σας προκαλεί άγχος και πώς να το διαχειρίζεστε, ώστε να αγχώνεστε λιγότερο. Θα μάθετε επίσης τι σημαίνει να δείχνεις φροντίδα και συμπόνια για τους άλλους, ιδιαίτερα μέσω μιας δεξιότητας που ονομάζουμε ενσυναίσθηση. Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να σχετίζεσαι με κάποιον που βιώνει κάτι που έχεις βιώσει και εσύ. Όταν συμπάσχουμε με τους άλλους, μπορούμε πιο εύκολα να δείξουμε φροντίδα και συμπόνια για αυτούς. Τα μαθήματα αυτής της ενότητας θα σας δείξουν πώς μπορείτε να γίνετε πιο προσεκτικός άνθρωπος!

- Αναγνωρίζοντας το καλό και το κακό άγχος
- Στρατηγικές διαχείρισης και μείωσης του άγχους
- Φροντίδα για τους άλλους στην κοινότητά σας
- Ενσυναίσθηση

Ας ξεκινήσουμε με το πρώτο μας μάθημα!

## Ενότητα Μαθήματα

Τίτλος μαθήματος	Στόχοι μαθήματος	Απαιτούμενα υλικά
<b>Μάθημα 1</b> Πάρε πέντε	<ul style="list-style-type: none"><li>• Συγκρίνετε/αντιστάτε το καλό και το κακό άγχος.</li><li>• Προσδιορίστε στρατηγικές που θα βοηθήσουν στη διαχείριση του άγχους και στη βελτίωση του αυτοσεβασμού.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Λευκό ή έγχρωμο χαρτί - ιδανικά χαρτόνι - για τους μαθητές</li><li><input type="checkbox"/> Ίχνος των χεριών τους</li><li><input type="checkbox"/> Μαρκαδόροι</li></ul>
<b>Μάθημα 2</b> Δώσε πέντε	<ul style="list-style-type: none"><li>• Αναγνωρίστε τι τους προκαλεί άγχος.</li><li>• Εξετάστε πώς ο καθένας αγχώνεται από διαφορετικά πράγματα.</li><li>• Αναπτύξτε πέντε στρατηγικές για να φροντίζετε τους άλλους όταν αισθάνονται άγχος.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Λευκό χαρτί/χαρτί, όπως αυτό που χρησιμοποιήθηκε στο Μάθημα 1</li><li><input type="checkbox"/> Μαρκαδόροι</li><li><input type="checkbox"/> Σημάδια ασκήσεων με άγχος (μπορεί να είναι σε χαρτί, χαρτόνι ή ακόμα και γραμμένα στον λευκό/έξυπνο πίνακα αν υπάρχει χώρος)</li></ul>
<b>Μάθημα 3</b> Dear Me: A Letter on Compassion	<ul style="list-style-type: none"><li>• Συζητήστε τις έννοιες της φροντίδας και της συμπόνιας.</li><li>• Παρακολουθήστε το compassion in action μέσω του βίντεο για την Καρδιά του Joshua.</li><li>• Αναλογιστείτε τις κύριες ιδέες του βίντεο και συσχετίστε τις με τις δικές τους προσωπικές ευκαιρίες να δείξουν φροντίδα και συμπόνια.</li><li>• Γράψτε ένα γράμμα στον εαυτό τους μιλώντας για το πώς θα μπορούσαν να εμπλακούν περισσότερο στη φροντίδα των κοινοτήτων τους.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> φύλλο εργασίας Dear Me ή χαρτί τετραδίου μαθητή</li><li><input type="checkbox"/> Φάκελοι με επιστολή, ένα για κάθε μαθητή</li></ul>
<b>Μάθημα 4</b> Τι θα έκανες?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Κατανοήστε τον ορισμό της ενσυναίσθησης.</li><li>• Αναλογιστείτε υποθετικές καταστάσεις που προκαλούν ενσυναίσθηση και διατυπώστε μια απάντηση.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Τι είναι το Καλό Πράγμα να Κάνετε; Φύλλο εργασίας (δείτε μάθημα)</li></ul>

## Έργα Μονάδων

Τίτλος Εργασίας	Επισκόπηση έργου	Απαιτούμενα υλικά
<b>Έργο 1</b> Φροντίδα Lapbook	Οι μαθητές θα φτιάξουν ένα lapbook για το τι έμαθαν στη Μονάδα Φροντίδας. Τα μεγάλα θέματα περιλαμβάνουν τη φροντίδα, την ευγένεια, την αυτοφροντίδα, τη μείωση του άγχους, τη συμπόνια και την ενσυναίσθηση. Οι μαθητές μπορούν να συμπεριλάβουν όσα από αυτά τα θέματα θέλουν ή μπορούν να επικεντρωθούν σε ένα ή δύο που θεωρούν ότι είναι πιο σημαντικά για αυτούς. Ο σκοπός του βιβλίου lap είναι να επιτρέψει στους μαθητές να προβληματιστούν και να μοιραστούν τη μάθησή τους με δημιουργικό και πρακτικό τρόπο.	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Φάκελοι ή μεγάλα κομμάτια κατασκευαστικού χαρτιού</li><li><input type="checkbox"/> Ψαλίδι</li><li><input type="checkbox"/> Μαρκαδόροι</li><li><input type="checkbox"/> Περιοδικά (για αποκοπή εικόνων/λέξεων)</li><li><input type="checkbox"/> Πρότυπα φορητών υπολογιστών (αν θέλετε)</li></ul>
<b>Έργο 2</b> Μάθημα Εμπόδια Ενσυναίσθησης	Οι μαθητές συμμετέχουν σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων που γίνονται πιο δύσκολες από το συνηθισμένο, επειδή βρίσκονται σε μειονεκτική θέση. Οι μαθητές περνούν μέσα από μια διαδρομή με εμπόδια ενσυναίσθησης, πρώτον, με πλήρη ικανότητα και, δεύτερον, με επιβαλλόμενους περιορισμούς. Οι μαθητές χρονομετρούνται και στις δύο εμπειρίες και υπάρχει η ευκαιρία στο τέλος του έργου να συζητήσουν τις εμπειρίες τους και τη διαφορά ανάμεσα στο να μπορούν να προχωρήσουν στο μάθημα χωρίς περιορισμούς και με περιορισμούς.	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Μεγάλος χώρος τάξης ή χώρος γυμναστηρίου</li><li><input type="checkbox"/> Σχοινακι</li><li><input type="checkbox"/> Δύο κομμάτια χαρτιού? ένα που λέει, "Η τέταρτη τάξη είναι η καλύτερη!" και ένα που γράφει "La quatrième année est la meilleure!"</li><li><input type="checkbox"/> Ταινία κάλυψης για να τοποθετήσετε μια γραμμή ζιγκ ζαγκ στο πάτωμα</li><li><input type="checkbox"/> Ένα παπούτσι με γραβάτα</li><li><input type="checkbox"/> Ένα γάντι φούρνου ή χειμωνιάτικο γάντι(α)</li></ul>