

Ευγνωμοσύνη Scavenger Hunt

Αυτό το μάθημα εισάγει τους μαθητές στην έννοια της ευγνωμοσύνης και τους δίνει την ευκαιρία να κατανοήσουν τι σημαίνει για αυτούς ευγνωμοσύνη στην καθημερινή, συνηθισμένη ζωή. Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να κάνει τους μαθητές να γνωρίζουν τα μικρά πράγματα για τα οποία είναι (ή, ίσως, θα έπρεπε) να είναι ευγνώμονες και ότι η ευγνωμοσύνη δεν χρειάζεται να είναι μια μεγάλη χειρονομία. Μπορούμε να είμαστε ευγνώμονες ακόμα και για συνηθισμένα πράγματα.

Φροντίδα Υπο-Έννοια

Συμπόνια, Ευγνωμοσύνη, Ηλεευγένεια, ευγένεια

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

45 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Φυλλάδιο κυνηγιού οδοκαθαριστών (επισυνάπτεται)

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:

- Ορίστε την ευγνωμοσύνη.
- Αναγνωρίστε διάφορα πράγματα για τα οποία είναι ευγνώμονες.
- Δείξτε ευγνωμοσύνη προς εκείνους που δείχνουν εξυπηρετικότητα.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Χρησιμότητα. Η λέξη από μόνη της μπορεί να φέρει στο μυαλό τόσο θετικές όσο και αρνητικές εικόνες. Είστε ο τύπος που βοηθάει σε όλα; Ή είστε από αυτούς που αποφεύγουν να βοηθήσουν επειδή δεν βρίσκετε τον χρόνο; Η εύρεση μιας ισορροπίας όσον αφορά την εξυπηρετικότητα είναι ζωτικής σημασίας για την αυτοσυντήρηση σε αυτό το επάγγελμα.

Ο καθορισμός και η διατήρηση σαφών ορίων με την ομάδα σας, το σχολείο σας και ναι, ακόμη και με την οικογένειά σας, θα σας βοηθήσει να οργανώσετε καλύτερα τον χρόνο σας, επιτρέποντάς σας έτσι είτε να συνδυάσετε τη βοήθεια που παρέχετε είτε να βρείτε χρόνο για να προσφέρετε περισσότερα περιστασίες. Η εξυπηρετικότητα είναι ένα καταπληκτικό χαρακτηριστικό χαρακτήρα, αλλά συχνά μπορεί να είναι υπερβολικά αναμενόμενο με τους δασκάλους. Μίλα όταν φορολογείσαι. Σε κανέναν δεν αρέσει ένας γκρινιάρης βοηθός! Χρειάζεστε ιδέες για το ΠΩΣ να πείτε όχι;

Δείτε αυτόν τον πόρο: <http://teacherhabits.com/effective-way-teachers-say-no/>

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Ενεργοποιήστε τους υπότιτλους για το βίντεο για μαθητές με ακοήπεριορισμούς.
- Το φυλλάδιο έχει χώρους για να ζωγραφίσουν οι μαθητές τις ιδέες τους, αν δεν αισθάνονται άνετα να γράψουν για αυτές.
- Λάβετε υπόψη το κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο των μαθητών. οι μαθητές που βρίσκονται σε κατάσταση φτώχειας μπορεί να δυσκολεύονται να σκεφτούν καθημερινά πράγματα

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

για τα οποία πρέπει να είναι ευγνώμονες, επομένως καθοδηγήστε τη συζήτηση όπου χρειάζεται για να βεβαιωθείτε ότι όλες οι συνεισφορές των μαθητών εκτιμώνται και ανταποκρίνονται.

- Λάβετε υπόψη τους σωματικούς περιορισμούς των μαθητών. Εάν υπάρχουν μαθητές σε αναπηρικά καροτσάκια, για παράδειγμα, που δεν μπορούν να περπατήσουν, εκφράζοντας ευγνωμοσύνη για τα πόδια που μπορούν να περπατήσουν και να τρέξουν μπορεί να ευαισθητοποιήσει. Δείτε τις σημειώσεις παρακάτω.



Μερίδιο

5-7 λεπτά

- Ρωτήστε τους μαθητές τι πιστεύουν ότι σημαίνει η λέξη ευγνωμοσύνη. Γράψτε λέξεις-κλειδιά από τους ορισμούς τους στον πίνακα ή κάντε έργο στον έξυπνο πίνακα.
- Πείτε στους μαθητές ότι πρόκειται να γράψετε έναν ορισμό της ευγνωμοσύνης με βάση τις λέξεις-κλειδιά που σημειώσατε. Ξεκινήστε τον ορισμό ως εξής: Ευγνωμοσύνη σημαίνει: (ευγνώμων, χαρούμενος, ευγνώμων, χαρούμενος για αυτό που έχεις).
 - Επιλέξτε περίπου τρία βασικά στοιχεία που μπορείτε να ενσωματώσετε στον ορισμό. Κρατήστε τα απλά για να θυμούνται οι μαθητές.
 - Συνδέστε την ευγνωμοσύνη με τη στάση: αίσθημα ευγνωμοσύνης = θετική στάση.

Εγώ Σε αυτό το μάθημα, θα μάθουμε περισσότερα για την ευγνωμοσύνη και τα διάφορα πράγματα για τα οποία είμαστε ευγνώμονες, ειδικά για τα μικρά πράγματα για τα οποία δεν συνειδητοποιούμε ότι είμαστε ευγνώμονες. Μερικές φορές το λέμε αυτό το να παίρνουμε κάτι «το δεδομένο». Απλώς υποθέτουμε ότι όλα τα πράγματα που χρειαζόμαστε και αγαπάμε θα είναι πάντα διαθέσιμα σε εμάς, και έτσι σταματάμε να τα βλέπουμε ως ξεχωριστά. Όμως, πραγματικά, τα περισσότερα πράγματα που έχουμε και απολαμβάνουμε σε καθημερινή βάση είναι ιδιαίτερα και θα μας έλειπαν αν έλειπαν!

Ποια είναι μερικά πράγματα που αν εξαφανίζονταν αυτή τη στιγμή, θα σας έλειπαν ή θα λυπηθήκατε;

Απάντηση πρόσκλησης μαθητή.

Συνδέστε την ευγνωμοσύνη με τη φροντίδα: συχνά οι άνθρωποι και τα πράγματα που εκτιμούμε είναι άνθρωποι και πράγματα που βοηθούν να φροντίσουμε εμάς και τις ανάγκες μας με κάποιο τρόπο.



Εμπνέω

5-7 λεπτά

Παρακολουθήστε τους 25 λόγους για να είστε ευγνώμονες του Kid President στο YouTube [3:46] - <https://www.youtube.com/watch?v=yA5QptIJRE4>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Αυτό είναι ένα διασκεδαστικό βίντεο που απολαμβάνουν τα παιδιά. Ο Kid President κάνει καλή δουλειά διαλέγοντας κοινά, ανόητα πράγματα για τα οποία είναι ευγνώμων. Θα κάνει τους μαθητές σας να σκεφτούν καθημερινά πράγματα για τα οποία μπορούν επίσης να είναι ευγνώμονες.

Εάν δεν έχετε πρόσβαση σε έναν έξυπνο πίνακα, το Διαδίκτυο ή άλλα μέσα για να εμφανίσετε το βίντεο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την ακόλουθη λίστα καθημερινών αντικειμένων για να σκεφτείτε τους μαθητές σας (ή να χρησιμοποιήσετε παραδείγματα μαθητών από τις απαντήσεις τους παραπάνω):

- Βρύσες στο σχολείο που μας δίνουν καθαρό νερό να πίνουμε όποτε θέλουμε.
- Ύπνος (Ο εγκέφαλός μας χρειάζεται την ευκαιρία να επανεκκινήσει! Μπορείτε να φανταστείτε αν δεν κοιμηθήκατε ποτέ;!)
- Δόντια (Πώς αλλιώς θα φάγαμε;)
- Δάχτυλα (Πώς θα ήταν διαφορετική η ζωή αν δεν είχατε δάχτυλα;)
- Χρωματιστά
- Οδηγοί λεωφορείων
- Ασημικά
- Αγαπημένα φαγητά
- Σαββατοκύριακα!

Όταν απαριθμούμε φυσικά χαρακτηριστικά για τα οποία είμαστε ευγνώμονες, να προσέχετε τους μαθητές με σωματικούς περιορισμούς, αναπηρίες ή διαφορές. (Για παράδειγμα, είναι σε αναπηρικό καροτσάκι και έτσι τα παπούτσια μπορεί να μην είναι τόσο σημαντικά· ή εάν υπάρχει μαθητής με σωματική παραμόρφωση στα χέρια του, τότε τα δάχτυλα μπορεί να μην είναι κατάλληλα για λίστα.) Αυτό δεν αποθαρρύνεται άλλοι μαθητές χωρίς αυτούς τους περιορισμούς να μην είναι ευγνώμονες για τις ικανότητές τους, αλλά είναι σημαντικό να είναι ευαίσθητοι σε όλους τους μαθητές.



Εξουσιοδοτώ

10-15 λεπτά

Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να κάνει τους μαθητές να γνωρίζουν τα μικρά πράγματα για τα οποία είναι (ή, ίσως, θα έπρεπε) να είναι ευγνώμονες.

Αυτή ήταν μια διασκεδαστική λίστα από τον Kid President, έτσι δεν είναι; Θα πάμε σε μια ευγνωμοσύνηκυνήγι θησαυρούσήμερα. Χρησιμοποιήστε το συνημμένο φυλλάδιο για να κρατήσετε σημειώσεις για μικρά πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες εδώ στο σχολείο (ή στο σπίτι, αν αυτό γίνεται στο τέλος της ημέρας). Τσεκάρετε το αντικείμενο όταν βλέπετε ή βιώνετε κάτι για το οποίο είστε ευγνώμονες και είτε γράψτε τι ήταν για το οποίο είστε ευγνώμονες είτε σχεδιάστε μια γρήγορη εικόνα του. Στην (τελική ή πρωινή) συνάντηση, θα μοιραστούμε τις ανακαλύψεις μας για το κυνήγι οδοκαθαριστών!



Κατοπτρίζω

5 λεπτά

Η ευγνωμοσύνη μοιάζει πολύ με αυτό που μελετήσαμε στην τελευταία μας ενότητα: ΣΕΒΑΣΜΟΣ και ΕΥΓΕΝΕΙΑ. Γνωρίζατε ότι όταν νιώθετε ευγνωμοσύνη ή ευγνώμη, είστε πιο ευτυχισμένοι; Οι επιστήμονες έχουν

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

δείξει ότι το να αναγνωρίζουμε πότε νιώθουμε ευγνωμοσύνη ενεργοποιεί τον εγκέφαλό μας να νιώθει ευτυχισμένος. Η επιστήμη δείχνει όταν κάνουμε καλά πράγματα για τους άλλους για να τους κάνουμε ευτυχισμένους, όταν νοιαζόμαστε για αυτούς, είμαστε επίσης ευτυχισμένοι. Όλες αυτές οι ιδέες συνδέονται! Δεν είναι ωραίο;! Παρατηρήσατε αν νιώσατε πιο ευτυχισμένοι σήμερα καθώς αναζητούσατε πράγματα για τα οποία ήσασταν ευγνώμονες; Τι θα γινόταν αν ξοδέψαμε χρόνο εκτιμώντας πραγματικά όλα τα πράγματα που έχουμε ή έχουμε να ζήσουμε; Πώς μπορούμε να δείχνουμε ευγνωμοσύνη προς τους άλλους όταν είναι εξυπηρετικοί και ευγενικοί;



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/>

Ευγνωμοσύνη = Θετική στάση!

Ποια είναι μερικά πράγματα που προσέξατε σήμερα και για τα οποία δεν είχατε καν συνειδητοποιήσει ότι ήσασταν ευγνώμονες;

Να είστε σε επιφυλακή σήμερα για τα παρακάτω!

Παρατηρήστε πώς αισθάνεστε όταν σκέφτεστε πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες.

Κάτι μικρό για το οποίο είστε ευγνώμονες;	Κάτι ΜΕΓΑΛΟ για το οποίο είστε ευγνώμονες;	Ένα άτομο για το οποίο είστε ευγνώμονες;	Ένα δωμάτιο για το οποίο είστε ευγνώμονες;	Κανόνας είσαι ευγνώμων για:
Μια μυρωδιά για την οποία είστε ευγνώμονες;	Ένα σχολικό υλικό για το οποίο είστε ευγνώμονες;	Ένα φαγητό για το οποίο είστε ευγνώμονες;	Ένα ζώο για το οποίο είστε ευγνώμονες;	Ένα σχολικό μάθημα για το οποίο είστε ευγνώμονες;
Ένα ρούχο για το οποίο είστε ευγνώμονες;	Ένα άτομο στο σχολείο για το οποίο είστε ευγνώμονες;	Ένα ιδιαίτερο μέρος για το οποίο είστε ευγνώμονες;	Ένας φίλος για τον οποίο είστε ευγνώμονες;	Ένα άτομο στο σπίτι για το οποίο είστε ευγνώμονες;