

Τυχαίες Πράξεις Καλοσύνης:

Σημειώσεις γραφείου

Αυτό είναι το τελευταίο μάθημα στην ενότητα Θάρρος μας. Επικεντρώνεται στον συνονόματο ολόκληρου του οργανισμού: Τυχαίες Πράξεις Καλοσύνης. Η τάξη θα γράψει αυτοκόλλητες σημειώσεις ενθάρρυνσης και θα τις κολλήσει τυχαία στο γραφείο ενός άλλου μαθητή (θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν και ντουλάπια, αν οι μαθητές έχουν) για να τα ανακαλύψει αργότερα. Δάσκαλοι, εξετάστε το ενδεχόμενο να αναθέσετε εκ των προτέρων τους μαθητές σε συγκεκριμένες τάξεις ή τεταρτημόρια ή σειρές θρανίων στις τάξεις για να διασφαλίσετε ότι όλοι στην ομάδα στόχο θα λαμβάνουν μια σημείωση. Μπορείτε επίσης να συγκεντρώσετε μια ομάδα «σκούπας» από τους φυσικά πιο συμπονετικούς, εξυπηρετικούς μαθητές σας, οι οποίοι μπορούν να εξασφαλίσουν ότι όλοι θα συμπεριληφθούν.

Έννοια καλοσύνης

Θάρρος, Καλοσύνη, Τυχαία

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

45 λεπτά.

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Αυτοκόλλητες σημειώσεις (αρκεί για κάθε μαθητή να έχει 5 ή 6 σημειώσεις)
- ☐ Στυλό, μολύβια, προμήθειες τέχνης για τη σύνταξη μηνυμάτων σε αυτοκόλλητες σημειώσεις.

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

Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Ολοκληρώστε μια τυχαία πράξη καλοσύνης.
- Εξηγήστε πώς χρειάζεται θάρρος για να είστε ευγενικοί με τους άλλους χωρίς αναγνώριση.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Καθώς μπαίνουμε στην τελευταία εβδομάδα περίπου της σχολικής χρονιάς, το θάρρος να ανταποκριθούμε με καλοσύνη μας οδηγεί έξω από την τάξη και πίσω με τις οικογένειες και τους φίλους μας, καθώς οι καλοκαιρινές διακοπές πλησιάζουν στο όχι και τόσο μακρινό μέλλον. Έχετε το θάρρος να απαντήσετε με καλοσύνη στο σπίτι; Μερικές φορές, μπορεί συχνά να αισθάνεστε πιο δύσκολο να κλίνετε σε καλοσύνη με τους πιο κοντινούς σας ανθρώπους, καθώς είναι επίσης οι άνθρωποι που ξέρουν από πρώτο χέρι πώς να πατούν τα κουμπιά σας και να μειώνουν τη διάθεσή σας. Ωστόσο, η πραγματική δοκιμασία για την ικανότητά σας να ανταποκρίνεστε με καλοσύνη είναι το πώς συμπεριφέρεστε σε όσους βρίσκονται στον στενό σας κύκλο. Αυτή την εβδομάδα, και όλο το καλοκαίρι φέτος, χρησιμοποιήστε το συνονόματό μας, Τυχαίες Πράξεις Καλοσύνης, ως σύνθημα για το πώς να συμπεριφέρεστε στους άλλους κάθε μέρα. Γίνετε πιο συνειδητοί για τους πιο κοντινούς σας ανθρώπους. Βρείτε ένα μικρό πράγμα που μπορείτε να κάνετε για καθένα από αυτά καθημερινά. Κάτι μικρό, αλλά με νόημα. Κάτι απλό, αλλά ευγενικό. Καμία τυχαία πράξη καλοσύνης δεν είναι πολύ μικρή για να επηρεάσει μια άλλη. Η συγκεντρωμένη προσπάθειά σας να κάνετε τον άμεσο κόσμο σας καλύτερο έχει μια κυματοειδή επίδραση στον ευρύτερο κόσμο γύρω σας. Πώς μπορείτε να ανταποκρίνεστε θαρραλέα με καλοσύνη σε καθημερινή βάση;

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Βοηθήστε τους νεοεμφανιζόμενους συγγραφείς να γράψουν τις σημειώσεις τους, ώστε το μήνυμα να είναι σαφές στον παραλήπτη.
- Σκεφτείτε το ενδεχόμενο να χρησιμοποιήσετε τους πιο ενσυναίσθητους, ευγενικούς, εξυπηρετικούς μαθητές ως «καθαριστές» για να διασφαλίσετε ότι όλοι στην ομάδα-στόχο λαμβάνουν μια νότα ενθάρρυνσης και καλοσύνης.



Μερίδιο

5-7 λεπτά

*Έχει τύχει ποτέ κανείς εδώ μια πραγματικά καλή έκπληξη;
Τι ήταν αυτό και πώς σας έκανε να νιώσετε;*

Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.

Άκουσα μερικές πολύ καλές εκπλήξεις και κάποια διασκεδαστικά συναισθήματα ως αποτέλεσμα! Όταν κάποιος κάνει κάτι καλό για σένα που δεν το περίμενες, σε κάνει να νιώθεις αγάπη και εκτίμηση και ζεστασιά μέσα σου. Και ξέρετε τι, το άτομο που έκανε αυτό το καλό πράγμα για εσάς αισθάνεται επίσης αυτά τα πράγματα!



Εμπνέω

5-7 λεπτά

Σήμερα θα γίνουμε RAKtivists - ή Random Acts of Kindness ακτιβιστές! Θα κάνουμε κάτι μικρό που θα κάνει τη μέρα κάποιου άλλου λίγο πιο φωτεινή!

Τι είναι οι Τυχαίες Πράξεις Καλοσύνης;

Εξηγήστε ότι μια τυχαία πράξη καλοσύνης είναι μια διασκεδαστική έκπληξη καλοσύνης που δίνεται σε κάποιον άλλο χωρίς να ξέρει ποτέ ότι ήσουν εσύ! Αυτές οι πράξεις καλοσύνης δεν ανακοινώνονται, δεν προγραμματίζονται και δεν ανταμείβονται. Κάνετε ευγενικά πράγματα για τους άλλους μόνο και μόνο επειδή θέλετε κάποιος άλλος να αισθάνεται καλά, όχι επειδή θέλετε να σας προσέξει κανείς. Το κόλπο για να ολοκληρώσετε τυχαίες πράξεις καλοσύνης είναι να μην σας πιάσουν.



Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

Σήμερα θα γράψουμε ένα γρήγορο μήνυμα ευγένειας σε έναν άλλο μαθητή σε ένα αυτοκόλλητο σημείωμα και θα το βάλετε κρυφά στο γραφείο του/της ενώ αυτή η τάξη είναι έξω από την τάξη.

Στον λευκό πίνακα (ή στον έξυπνο πίνακα), έχω μερικές εύκολες φράσεις που μπορείτε να βάλετε στο sticky note σας, μαζί με μια ωραία εικόνα αν θέλετε:

Το σχολείο μας είναι καλύτερο γιατί είσαι εδώ!
Έχετε ένα υπέροχο χαμόγελο!
Ελπίζω να περνάτε καλά!
Κάντε το σήμερα τόσο υπέροχο όσο είστε!
Σε ευχαριστώ που είσαι ο εαυτός σου!

Εάν έχετε άλλη ιδέα για μια φράση, παρακαλώ ενημερώστε με τι είναι και μπορώ να σας βοηθήσω.

Δεν θα ξέρετε ποιος είναι το γραφείο στο οποίο βάζετε τη σημείωση, επομένως μην ανησυχείτε για την προσθήκη του ονόματος κανενός. Απλώς θα βεβαιωθείτε ότι η σημείωση κολλάει γρήγορα, αλλά με ασφάλεια και μετά συνεχίστε να κινείστε!

Ως δάσκαλος, θα χρειαστεί να επικοινωνήσετε αυτό το σχέδιο με τον άλλο δάσκαλο της τάξης που πρόκειται να ενθαρρύνετε. Βεβαιωθείτε ότι ξέρει ότι μπαίνετε μέσα (πιθανώς για να βεβαιωθείτε ότι η πόρτα παραμένει ξεκλείδωτη και για να επικοινωνήσετε την καλύτερη ώρα για να μπίτε όταν οι άλλοι μαθητές είναι έξω).



Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Αφιερώστε λίγο χρόνο στη συνέχεια ρωτώντας τους μαθητές για το πώς ένιωσαν βάζοντας το σημείωμα στα θρανία. Μιλήστε για άλλα RAK που μπορούν να κάνουν, είτε στο σχολείο είτε στο σπίτι. Υπάρχουν πολλές λίστες στο διαδίκτυο για να σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε ιδέες. Το Ίδρυμα RAK έχει μια καλή λίστα με 10 (συμπεριλαμβανομένης της ιδέας των αυτοκόλλητων σημειώσεων) για να ξεκινήσει η συζήτηση: <https://www.randomactsofkindness.org/the-kindness-blog/2933-10-kindness-week-ideas-for-schools>



Ιδέες επέκτασης

- Οι Τυχαίες Πράξεις Καλοσύνης μπορούν και πρέπει να πραγματοποιηθούν πέρα από την τάξη. Ως τάξη, δημιουργήστε ένα διάγραμμα T και επισημάνετε τις ενότητες σπίτι και στάθμευση. Βρείτε ιδέες για να κάνετε τυχαίες πράξεις καλοσύνης και στις δύο τοποθεσίες. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να κάνουν μια τυχαία πράξη καλοσύνης καθημερινά καθ' όλη τη διάρκεια του καλοκαιριού.
- Δημιουργήστε (ή ζητήστε από τους μαθητές να δημιουργήσουν) ένα γράφημα «RAKtivist» που μπορούν να κρεμάσουν στο ψυγείο τους στο σπίτι ή στην κρεβατοκάμαρά τους. Βάλτε τους να παρακολουθούν τα RAK τους και να θέσουν στόχους (ίσως 5 RAK την εβδομάδα ή 10 το μήνα, κ.λπ.). Συνεργαστείτε με τον δάσκαλο της τρίτης τάξης για να χρησιμοποιήσετε τα διαγράμματα για να ξεκινήσετε την εβδομάδα πίσω στο σχολείο το επόμενο φθινόπωρο.



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/>