

Επιμείνετε στον στόχο σας!

Αυτό το μάθημα εστιάζει στην επιμονή και στο πώς συνδέεται με την ειλικρίνεια. Οι μαθητές θα εργαστούν για να δημιουργήσουν έναν προσωπικό μαθηματικό στόχο και να προσδιορίσουν τα βήματα για την επίτευξη αυτού του στόχου. Σημείωση: Η ρύθμιση του στόχου μπορεί να πάρει χρόνο. Μπορεί να θέλετε να χωρίσετε αυτή τη δραστηριότητα σε δύο ξεχωριστά μαθήματα τελειώνοντας μετά την ενότητα Inspire.

Υπο-έννοια ακεραιότητας

Επιμονή, Καλοσύνη

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

45 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Οργανωτής γραφικών SMART στόχου για κάθε μαθητή
- ☐ Φύλλο δέσμευσης για κάθε μαθητή
- ☐ Μολύβια

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:

- Θέστε έναν προσωπικό στόχο που σχετίζεται με τα μαθηματικά.
- Χρησιμοποιήστε επιμονή για να πετύχετε έναν στόχο.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Η τελευταία υπόσχεση στην τάξη σας σχετίζεται με την πρώτη μας ιδέα φέτος: Σεβασμός. Υπόσχεση #4: «Υπόσχομαι να δείχνω σεβασμό στους μαθητές μου ανά πάσα στιγμή». Αυτό μπορεί να φαίνεται προφανές. Φυσικά και σεβόμαστε τους μαθητές μας! Αν θέλουμε να είμαστε αληθινά ειλικρινείς με τον εαυτό μας, μπορούμε να αναγνωρίσουμε ότι θα υπάρχουν πάντα κάποιοι μαθητές που θα είναι ένας αγώνας για εμάς με τον ένα ή τον άλλο τρόπο. Μπορεί να έχουμε αντίθετες προσωπικότητες, μπορεί να δυσκολεύονται να είναι σε ομαδικό περιβάλλον, μπορεί να υπάρχουν προκλήσεις συμπεριφοράς κ.λπ. Ανεξάρτητα από τον λόγο πίσω από αυτό, πρέπει να εργαστείτε για να εξασφαλίσετε το ίδιο επίπεδο σεβασμού για αυτούς όπως και για την υπόλοιπη τάξη. Αφιερώστε λίγο χρόνο με την υπόσχεση αυτής της εβδομάδας. Εξετάστε ακριβώς ΠΩΣ δείχνετε σεβασμό σε κάθε μαθητή. Τα λόγια και οι πράξεις σας μέσα και έξω από την τάξη εκφράζουν σεβασμό σε κάθε μαθητή. Όταν συζητάτε δύσκολα θέματα που σχετίζονται με έναν μαθητή, μπορείτε να το κάνετε με ειλικρινή, αλλά με σεβασμό και συμπόνια, τρόπο; Συνεχίζετε να υποστηρίζετε τους μαθητές σας ακόμα και όταν το επίπεδο σεβασμού που δίνετε δεν ανταποκρίνεται από τον μαθητή ή/και την οικογένεια; Η ακεραιότητα ξεκινά από εσάς. Πες αυτό που εννοείς και εννοείς αυτό που λες. Τα καλά σας λόγια και οι πράξεις σας κάνουν τη διαφορά!

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Χωρίστε τους μαθητές σε ζευγάρια και αφήστε τους να βοηθήσουν τον καθένα άλλα αναγνωρίζω βήματα.
- Επιτρέψτε στους μαθητές να υπαγορεύουν τα βήματά τους σε έναν συνομήλικό ή τον δάσκαλο αν το γράψιμο είναι αγώνας.

- Επιτρέψτε στους μαθητές να ζωγραφίσουν για κάθε βήμα, εάν χρειάζεται.



Μερίδιο

5-7 λεπτά

Παίξτε 20 ερωτήσεις, αλλά προσαρμόστε τον αριθμό των ερωτήσεων ώστε να ισούται με το μέγεθος της τάξης σας. Επιλέξτε ένα αντικείμενο στην τάξη ως το επίκεντρο αυτής της δραστηριότητας (γραφείο, κατοικίδιο στην τάξη, σημαία, κ.λπ.). Ζητήστε από κάθε άτομο στην τάξη να σας κάνει μια ερώτηση. Μόλις η τάξη αναγνωρίσει το αντικείμενο, ζητήστε τους να το φωνάξουν ομαδικά. Εάν ολοκληρώσετε τον πρώτο γύρο γρήγορα, επαναλάβετε το παιχνίδι ξανά με ένα πιο απαιτητικό αντικείμενο. Εάν δεν μπορούν να αναγνωρίσουν το στοιχείο σας αφού όλοι έχουν κάνει μια ερώτηση, αποκαλύψτε το σωστό στοιχείο.

Ρωτήστε την τάξη: *Καταφέρατε να καταλάβετε το αντικείμενο; Σας βοήθησε να κάνετε ερωτήσεις; Αν ναι, χρησιμοποιήσατε επιμονή για να μάθετε τις απαντήσεις!*



Εμπνέω

Τι είναι η Επιμονή;

5 λεπτά

Εξηγήστε ότι η επιμονή είναι όταν συνεχίζουμε να προσπαθούμε, ακόμα και όταν κάτι είναι δύσκολο. Σημαίνει ότι αρνούμαστε να τα παρατήσουμε! Έχετε παλέψει ποτέ με κάτι νέο; Ίσως όταν μάθατε πώς να διαβάζετε, να γράφετε ή να παίζετε ένα όργανο; Όλες αυτές οι δεξιότητες χρειάζονται εξάσκηση, γιατί η εξάσκηση κάνει τέλεια! Κάθε φορά που πρέπει να εξασκήσουμε κάτι, χρησιμοποιούμε επιμονή. Μερικές φορές είναι πολύ, πολύ δύσκολο να μάθουμε νέα πράγματα. Μπορεί να μας αρέσει να τα παρατάμε γιατί δεν θα μάθουμε ποτέ πώς να το κάνουμε. Όταν νιώθεις έτσι, ΣΥΝΕΧΙΣΕ! Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε επιμονή για να μάθετε αυτή τη νέα δεξιότητα. Τα καλά λόγια από τους φίλους σας, η βοήθεια από τους γονείς σας ή η συμπόνια από εμένα, καθώς ο δάσκαλός σας μπορούν να σας βοηθήσουν να συνεχίσετε. Όλοι μπορούμε να σας βοηθήσουμε να επιμείνετε και να πετύχετε τους στόχους σας!

Επιμονή στον Αθλητισμό

5-7 λεπτά

Γράφω *Επιμονή* στο κατάστρωμα, στον πίνακα. Ρωτήστε την τάξη για το όνομα του αγαπημένου τους αθλήματος. Όποιο άθλημα είναι το πιο δημοφιλές θα είναι το επίκεντρό σας για τη δραστηριότητα. Σχεδιάστε ένα απλό σύμβολο για να βοηθήσετε ολόκληρη την τάξη να καταλάβει ποιο άθλημα συζητάτε. Κάντε τις παρακάτω ερωτήσεις για να τονίσετε την επιμονή. Γράψτε τις απαντήσεις με απλή κουκκίδα στον πίνακα:

- Πώς παίζετε αυτό το άθλημα;
- Τι πρέπει να κάνετε για να γίνετε σπουδαίοι σε αυτό το άθλημα;
- Ποια συγκεκριμένα πράγματα πρέπει να εξασκήσετε αν θέλετε να γίνετε καλύτεροι;

Η εκμάθηση ενός νέου αθλήματος μπορεί να είναι εξαιρετικά δύσκολη. Όχι μόνο πρέπει να μάθετε και να κατανοήσετε τους κανόνες, πρέπει επίσης να

εξασκήσετε νέες δεξιότητες και να θέσετε στόχους για να γίνεστε λίγο καλύτεροι κάθε μέρα. Όλα αυτά θέλουν επιμονή!



Εξουσιοδοτώ

30 λεπτά

Σήμερα θα κάνουμε προσωπικούς στόχους που σχετίζονται με τα μαθηματικά. Θα επιμείνουμε για να επιτύχουμε αυτούς τους στόχους τις επόμενες εβδομάδες. Καθώς κάνουμε καταιγισμό ιδεών για τους στόχους μας, θα θυμόμαστε το ακρωνύμιο SMART. (Δώστε τον γραφίστα SMART Goal για να τον ακολουθήσουν οι μαθητές.)

S= Συγκεκριμένο. Ο καθένας από εμάς πρέπει να επιλέξει έναν πολύ συγκεκριμένο στόχο. Ας σκεφτούμε κάποιους στόχους. «Θέλω να είμαι καλύτερος στα μαθηματικά». Είναι συγκεκριμένο; Τι είδους μαθηματικά; Αυτό είναι πολύ ασαφές! "Θα απομνημονεύσω και τους 3 πίνακες πολλαπλασιασμού σε δύο εβδομάδες." Αυτό είναι πολύ συγκεκριμένο!

M= Μετρήσιμο. Πρέπει να μπορούμε να μετράμε τους στόχους μας. Πώς θα ξέρουμε όταν τελειώσουμε; Αν πούμε, «θέλω να είμαι καλύτερος στα μαθηματικά», αυτό δεν μας δίνει αρκετές πληροφορίες για να γνωρίζουμε εάν έχουμε επιτύχει τον στόχο μας. Το «Θα απομνημονεύσω και τους 3 πίνακες πολλαπλασιασμού», δείχνει ακριβώς αυτό που θα μετρήσουμε: τους πίνακες πολλαπλασιασμού των 3.

A= Εφικτό. Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να επιτύχετε αυτόν τον στόχο μέχρι την προθεσμία που ορίζετε. "Θα απομνημονεύσω όλους τους πίνακες πολλαπλασιασμού από το 1-15 σε μια εβδομάδα", δεν είναι εφικτό. Θα πάρει περισσότερο χρόνο από αυτό. Εάν συμβεί αυτό, περιορίστε τον στόχο σας. «Θα απομνημονεύσω τους πίνακες πολλαπλασιασμού των 3 σε μια εβδομάδα», είναι ένας στόχος που μπορεί πραγματικά να καταφέρετε!

R= Ρεαλιστικό και σχετικό. «Θα πετάξω στο φεγγάρι τον επόμενο μήνα», δεν είναι ρεαλιστικό. Αυτήν τη στιγμή είσαι αστροναύτης; Προφανώς όχι, οπότε αυτός ο στόχος δεν είναι ρεαλιστικός. Ο στόχος σας θα πρέπει επίσης να είναι κάτι που πραγματικά νιώθετε κίνητρο να πραγματοποιήσετε. Κάθε άτομο μπορεί να βελτιωθεί σε κάποιο τομέα στα μαθηματικά. Αυτό θα είναι το επίκεντρό μας σήμερα.

T= Time Sensitive. Ένας ΕΞΥΠΝΟΣ στόχος έχει χρόνο. Ξέρετε ακριβώς πότε περιμένετε να επιτύχετε τον στόχο σας επειδή τον προσδιορίζετε. «Θα απομνημονεύσω τους πίνακες πολλαπλασιασμού των 3», δεν μας λέει πότε περιμένουμε να ολοκληρώσουμε τον στόχο.

Ας αφιερώσουμε λίγο χρόνο για να σκεφτούμε τι μαθαίνουμε στα μαθηματικά. (Αυτό θα εξαρτηθεί από το πρόγραμμα σπουδών σας. Ορισμένες ιδέες μπορεί να είναι δανεισμός, πολλαπλασιασμός, κλάσματα κ.λπ.).

Καταγράψτε αυτές τις έννοιες στον πίνακα. Εάν έχετε μαθητές που είναι στα ενισχυτικά μαθηματικά, προσπαθήστε να προσθέσετε και έννοιες χαμηλότερου επιπέδου, ώστε να αισθάνονται ότι συμπεριλαμβάνονται.

- Δείτε προσεκτικά τη λίστα μας. Σε ποια περιοχή θα θέλατε να γίνετε καλύτεροι; Γράψτε το στο πλαίσιο δίπλα στο S για συγκεκριμένα.
- Πόσο καιρό πιστεύετε ότι θα πάρει αυτός ο στόχος; Γράψτε την απάντηση στο πλαίσιο δίπλα στο M για μετρήσιμο.

- Με σκληρή δουλειά και επιμονή, θα καταφέρω να πετύχω αυτόν τον στόχο στον χρόνο που μου επιτρέπεται; Γράψτε την απάντησή σας στο πλαίσιο δίπλα στο Α για εφικτό. Εάν η απάντησή σας είναι αρνητική, θα χρειαστεί να επιστρέψετε στην κορυφή και να ξεκινήσετε από την αρχή.
- Είναι ο στόχος σας ρεαλιστικός και σχετικός; Αυτό είναι το μέρος του στόχου σας όπου γράφετε ΠΩΣ θα φτάσετε στο στόχο σας. Ίσως θα χρησιμοποιήσετε flashcards ή θα εξασκηθείτε με έναν φίλο ή θα παίξετε ένα μαθηματικό παιχνίδι στον υπολογιστή. Καταγράψτε όλα τα βήματα που θα κάνετε για να γίνετε όλο και καλύτεροι προς την επίτευξη του στόχου σας.
- Πόσο καιρό θα σας πάρει για να πετύχετε τον στόχο σας; Θέλουμε να επιλέγουμε στόχους που θα χρειαστούν 1-2 εβδομάδες. Η εκμάθηση της ανάγνωσης διαρκεί χρόνια. Ωστόσο, η κατανόηση των κλασμάτων ή η εκμάθηση άρτιων και περιττών αριθμών μπορεί να επιτευχθεί σε μικρότερο χρονικό διάστημα. Γράψτε το χρόνο που θα επιτρέψετε στον εαυτό σας στο πλαίσιο δίπλα στο Τ για ευαίσθητο χρόνο.
- Αφού συμπληρώσετε τον προγραμματιστή σας, μεταφέρετε τον στόχο SMART στο φύλλο δέσμευσής σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η εργασία μπορεί να είναι πολύ προκλητική, ακόμη και για πολλούς ενήλικες. Μην κάνετε πολύ άρπα εάν οι μαθητές καταλήξουν σε έναν στόχο MART, έναν στόχο SMAT ή ακόμα και έναν στόχο ART. Μερικοί μαθητές δεν είναι αρκετά αναπτυξιακά έτοιμοι να κατανοήσουν και τις πέντε έννοιες που απαιτούνται για τη δημιουργία ενός στόχου SMART.



Κατοπτρίζω

5 λεπτά

- Έχετε βάλει ποτέ έναν στόχο για τον εαυτό σας; Αν ναι, πώς ένιωσες που το πέτυχες;
- Πώς θα μπορούσαμε ανταμοιβή τον εαυτό μας μόλις πετύχουμε τους προσωπικούς μας στόχους;
- Τι μπορούμε να κάνουμε αν εργαζόμαστε για την επίτευξη του στόχου μας και συνειδητοποιούμε ότι ήταν πολύ δύσκολο αυτή τη στιγμή;

Η επιμονή μας βοηθά να μαθαίνουμε νέα πράγματα. Κάθε άτομο σε αυτό το δωμάτιο έχει ήδη επιτύχει έναν στόχο! Σκεφτείτε την αρχή της 3ης δημοτικού. Τι φαινόταν υπερδεμένο ή τρομακτικό τότε που μπορείτε να κάνετε τώρα χωρίς τη βοήθειά μου; Εάν είμαστε ειλικρινείς ότι χρειαζόμαστε βοήθεια και χρησιμοποιούμε επιμονή για να πετύχουμε τους στόχους μας, όλα είναι πιθανά!



Ιδέες επέκτασης

- Ζητήστε από τα παιδιά να επαναλάβουν αυτή τη διαδικασία με έναν προσωπικό στόχο της επιλογής τους.

Ερώτηση φορητού υπολογιστή RAK (Δείτε το έργο RAK Notebook στη μονάδα Respect για περισσότερες λεπτομέρειες):

- Ξαναγράψτε το στόχο σας σε ένα πρόσθετο φύλλο δέσμευσης και κολλήστε το στο σημειωματάριό σας.
- Καταχωρίστε τα βήματά σας παρακάτω και προσθέστε πλαίσια δίπλα τους.

- Ελέγξτε κάθε βήμα για να δείξετε την πρόοδό σας.
- Χρησιμοποιήστε επιμονή για να παραμείνετε συγκεντρωμένοι και να πετύχετε τον στόχο σας!




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/>

ΕΞΥΠΝΟΣ. ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ

ΜΙΚΡΟΣΥΓΓΕΚΡΙΜΕΝΟΣ	Τακρίβως θέλω να συμβεί?	
ΜΕΥΚΟΛΟ	Θα ξέρω ότι πέτυχα τον στόχο μου όταν...	
ΕΝΑΠΟΦΑΣΙΜΟΣ	Με επιμονή, είναι δυνατόν να επιτευχθεί αυτός ο στόχος εντός της προθεσμίας;	
ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΧΕΤΙΚΟ	Ο στόχος μου είναι αρκετά σημαντικός για να κάνω ένα σχέδιο πράξη. Θα ακολουθήσω αυτό το συγκεκριμένο σχέδιο για να φτάσω στο στόχο μου:	
TIME-BOUND	Θα φτάσω τον στόχο μου με:	