



Επιμέρους Έννοιες που καλύπτονται: Συμπόνια, Ευγνωμοσύνη, 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.

Αυτή είναι η δεύτερη μονάδα από *Η ευγένεια στην τάξη* διδακτέα ύλη. Βασίζεται στη βάση του σεβασμού που παρουσιάζεται στην πρώτη ενότητα, με αυξημένη εστίαση στο πώς να εμβαθύνουμε και να εφαρμόσουμε αυτόν τον σεβασμό μέσω της φροντίδας και των υποενοιών της. Οι μαθητές συνεχίζουν να βρίσκουν μια ισορροπία ανάμεσα στο να μεγαλώνουν και να αγκαλιάζουν την καλοσύνη. Ενθαρρύνετε τη διαρκή σημασία της αυτοφροντίδας ως ζωτικής σημασίας βήμα στη διαδικασία επέκτασης της φροντίδας, της συμπόνιας και της ενσυναίσθησής σας για τους άλλους.

Στόχος ενότητας

Οι μαθητές θα:

- Χρησιμοποιήστε εργαλεία και μεθόδους αυτοφροντίδας για να αυξήσετε το αίσθημα της αυτοεκτίμησης.
- Επεκτείνετε τις δεξιότητές τους για ενσυναίσθηση και συμπόνια τόσο για τους ανθρώπους που γνωρίζουν προσωπικά όσο και για άλλους στην κοινότητά τους.
- Εξασκηθείτε στο να δίνετε και να λαμβάνετε ευγνωμοσύνη μέσα από ένα θεμέλιο καλοσύνης.

Εισαγωγή Φοιτητών

Φροντίδα - η ιδέα δεν είναι κάτι καινούργιο για εσάς σε αυτό το σημείο της ζωής σας. Εδώ και χρόνια φροντίζετε τον εαυτό σας (και πιθανώς και άλλους) με κάποια ιδιότητα. Ωστόσο, η αληθινή φροντίδα περιλαμβάνει ένα πνεύμα καλοσύνης μέσω ευγνωμοσύνης, συμπόνιας και ενσυναίσθησης. Αυτή η ενότητα θα επικεντρωθεί στην επέκταση των οριζόντων σας εντός αυτής της ιδέας. ΠΩΣ δείχνετε ότι νοιάζεστε; Πώς μοιάζει αυτό; Ακουγεται σαν? Νιώθω σαν? ΠΩΣ απαντάτε όταν οι άλλοι δείχνουν ότι ενδιαφέρονται; Η εστίασή μας κατά τη διάρκεια αυτής της ενότητας είναι η εξής:

- Η σημασία της αυτοφροντίδας
- Εκφράζοντας Ευγνωμοσύνη
- Διεύρυνση της Ενσυναίσθησης

Ενότητα Μαθήματα

Κύριος τίτλος μαθήματος	Εβδομαδιαίοι Στόχοι	Κύριο Υλικό Μαθήματος	Μίνι Μαθήματα
Μάθημα 1 Διάσπαρτες Κατηγορίες Αυτοφροντίδας	<ul style="list-style-type: none">Εξερευνήστε πώς επιδεικνύουν επί του παρόντος αυτοφροντίδα τόσο με σωματικό όσο και με ψυχικό τρόποΔημιουργήστε έναν προσωπικό στόχο για την αύξηση της αυτοφροντίδας ως μέρος της καθημερινότητάς τους	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Φυλλάδιο διάσπαρτων κατηγοριών (1 για κάθε ομάδα)<input type="checkbox"/> Μολύβια	<p><u>Μικρή ομάδα</u>- Λίστα ελέγχου αυτοφροντίδας</p> <p><u>Συνεργάτες</u>- Καθημερινές Προτεραιότητες</p> <p><u>Ατομο</u>- Αξιολόγηση Αυτοφροντίδας</p> <p><u>Εστίαση τεχνολογίας</u>- Πραγματική ζωή εναντίον MME</p>
Μάθημα 2 Απλή Ευγνωμοσύνη	<ul style="list-style-type: none">Εξερευνήστε πώς δείχνουν ευγνωμοσύνη προς το παρόν τι έχουν και τους γύρω τους.Επεκτείνετε την ικανότητά τους να παρέχουν αυτόκλητη ευγνωμοσύνη.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Κάρτες ευετηρίου<input type="checkbox"/> Μολύβια	<p><u>Μικρή ομάδα</u>- Παιχνίδια ρόλων ευγνωμοσύνης</p> <p><u>Συνεργάτες</u>- Συνεδρία Ευγνωμοσύνης</p> <p><u>Ατομο</u>- Gratitude Comic Strip</p> <p><u>Εστίαση τεχνολογίας</u>- Τεχνολογία για τη νίκη!</p>
Μάθημα 3 Επιλέξτε την ενσυναίσθησή σας	<ul style="list-style-type: none">Εξερευνήστε τη διαφορά μεταξύ συμπάθειας και ενσυναίσθησης.Αναπτύξτε την κατανόηση της ενσυναίσθησης όπως ισχύει για αυτούς προσωπικά.Εξασκήστε την ενσυναίσθηση σε διάφορα σενάρια σε όλη την καθημερινότητά τους.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Δεν υπάρχουν υλικά απαιτείται για αυτό το μάθημα	<p><u>Μικρή ομάδα</u>- Κοινοί Αγώνες</p> <p><u>Συνεργάτες</u>- Κοινά σημεία</p> <p><u>Ατομο</u>- Καλώς όρισε σπίτι</p> <p><u>Εστίαση τεχνολογίας</u>- Επίγνωση Επεκτάθηκε</p>
Μάθημα 4 Πρόκληση συμπόνιας	<ul style="list-style-type: none">Χρησιμοποιήστε την ενσυναίσθηση ως κίνητρο για να αυξήσετε τη συμπόνια στην καθημερινότητά σας.Ασκήστε τη συμπόνια τόσο σε τοπική όσο και σε εθνική κλίμακα.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Δεν υπάρχουν υλικά απαιτείται για αυτό το μάθημα	<p><u>Μικρή ομάδα</u>- Συμπόνια σε Δράση</p> <p><u>Συνεργάτες</u>- Συνεχής Συμπόνια</p> <p><u>Ατομο</u>- Κοινή χρήση συμπόνιας</p> <p><u>Εστίαση τεχνολογίας</u>- Compassion Apps</p>

Μονάδα έργου

Τίτλος Εργασίας	Επισκόπηση έργου	Απαιτούμενα υλικά
Φροντίδα για το Σχολείο μας	Η τάξη θα εργαστεί για να σχεδιάσει και να εκτελέσει ένα έργο υπηρεσιών προς όφελος του σχολείου τους.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Φυλλάδια ομάδας εργασίας (δείτε μάθημα)<input type="checkbox"/> Υπολογιστή<input type="checkbox"/> Βασικά είδη τέχνης<input type="checkbox"/> Τα άλλα υλικά θα διαφέρουν ανάλογα με το επιλεγμένο έργο