

Φροντίδα

Αυτή την εβδομάδα εστιάζουμε στην ευγνωμοσύνη, που είναι το ον ευγνώμονες και εκτιμώντας αυτά που έχεις και τους γύρω σου. Η τάξη θα διερευνήσει την ευγνωμοσύνη καθώς σχετίζεται με την προσωπική τους ζωή, εστιάζοντας στη θετικότητα και την καλοσύνη ως εργαλεία για την αύξηση της φροντίδας και της ευγνωμοσύνης.

Ξεκινήστε την ενότητα με το μάθημα ολόκληρης της τάξης και στη συνέχεια στοχεύστε να ολοκληρώσετε τουλάχιστον δύο από τα μίνι μαθήματα με τους μαθητές σας όλη την εβδομάδα. Κάθε μίνι μάθημα έχει σχεδιαστεί για να παρουσιάζει στοιχεία του κύριου μαθήματος με νέους και συναρπαστικούς τρόπους.

Κύριο Μάθημα

Μάθημα όλης της
τάξης
30 λεπτά

START
HERE

Σχολική Ευγνωμοσύνη

Αυτή την εβδομάδα εστιάζουμε στην ευγνωμοσύνη που σημαίνει να είσαι ευγνώμων και να εκτιμάς αυτό που έχεις και τους γύρω σου. Η τάξη θα διερευνήσει την ευγνωμοσύνη καθώς σχετίζεται με την προσωπική τους ζωή, εστιάζοντας στη θετικότητα και την καλοσύνη ως εργαλεία για την αύξηση της φροντίδας και της ευγνωμοσύνης. (Δείτε τη σελίδα 2 για λεπτομέρειες του μαθήματος.)

Μίνι Μαθήματα

Για Μικρές Ομάδες
15 λεπτά



Ευγνωμοσύνη για τη χώρα

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των 6-8 και ζητήστε από κάθε ομάδα να συζητήσει γιατί είναι ευγνώμων για τη χώρα της. Δείξτε ενσυναίσθηση ότι, ανάλογα με το τρέχον κλίμα, μπορεί να είναι δύσκολο να καταλήξουμε σε κάτι, αλλά μερικές φορές είναι σημαντικό να είμαστε δημιουργικοί με την ευγνωμοσύνη μας για να διατηρήσουμε την ευγενική μας εστίαση ακόμα και όταν οι άλλοι δεν το κάνουν!

Για Συνεργάτες
15 λεπτά



Ευχαριστήριες κάρτες

Χωρίστε την τάξη σε τυχαίους συνεργάτες. Ζητήστε από κάθε ζευγάρι να γράψει ένα ευχαριστήριο σημείωμα σε έναν ενήλικα στο σχολείο για το οποίο είναι πολύ ευγνώμονες. Ενθαρρύνετε τους να είναι συγκεκριμένοι με την ευγνωμοσύνη τους!

Για Ιδιώτες
15 λεπτά



Τεντώνοντας την ευγνωμοσύνη σας

Journal: Πώς εκφράζεις την ευγνωμοσύνη σου στους ανθρώπους με τους οποίους ζεις; Προσδιορίστε το άτομο με το οποίο παλεύετε περισσότερο και σκεφτείτε 3 διαφορετικούς τρόπους για να του δείξετε ευγνωμοσύνη αυτή την εβδομάδα.

Με επίκεντρο την
τεχνολογία
15 λεπτά



Τεχνολογική Βοήθεια

Πώς σας βοηθά η τεχνολογία στις σχολικές σας εργασίες; Μοιραστείτε 1-2 ευχαριστίες γύρω από αυτό το θέμα με έναν συνεργάτη. Εάν το επιτρέπει ο χρόνος, συζητήστε τις απαντήσεις σας με την τάξη ως σύνολο.

Σχολική Ευγνωμοσύνη

Αυτή την εβδομάδα εστιάζουμε στην ευγνωμοσύνη, η οποία είναι να είστε ευγνώμονες και να εκτιμάτε αυτό που έχετε και τους γύρω σας. Η τάξη θα διερευνήσει την ευγνωμοσύνη καθώς σχετίζεται με την προσωπική τους ζωή, εστιάζοντας στη θετικότητα και την καλοσύνη ως εργαλεία για την αύξηση της φροντίδας και ευγνωμοσύνη.

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος
30 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Μεγάλο κρεοπωλείο
- ☐ Βασικά είδη τέχνης
- ☐ Ταινία-κασέτα

Χάρτης προτύπων

Αυτό το μάθημα ευθυγραμμίζεται με τις Ικανότητες CASEL, τα Εθνικά Πρότυπα Αγωγής Υγείας, τα Πρότυπα της Διεθνούς Εταιρείας Τεχνολογίας στην Εκπαίδευση, κατά περίπτωση, και τα Κοινά Βασικά Πρότυπα Πολιτείας. Ανατρέξτε στο Χάρτη προτύπων Για περισσότερες πληροφορίες.

Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Εξερευνήστε πώς δείχνουν ευγνωμοσύνη για αυτά που έχουν και τους γύρω τους.
- Επεκτείνετε την ικανότητά τους να παρέχουν αυτόκλητη ευγνωμοσύνη καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας τους.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Η επιστήμη δείχνει ότι η ευγνωμοσύνη μπορεί να βελτιώσει τη νοητική μας εστίαση, να μειώσει το άγχος μας και να βελτιώσει την αυτοεκτίμησή μας και σχέσεις με άλλους. Αλλά το να έχεις μια «στάση ευγνωμοσύνης» μπορεί να είναι πιο εύκολο να το πεις παρά να το κάνεις. Αυτή την εβδομάδα, καθώς διδάσκετε τους μαθητές για τα οφέλη της ευγνωμοσύνης, θυμηθείτε να εμπλακείτε στην ευγνωμοσύνη. Τι πάει καλά στην τάξη σας αυτή τη στιγμή; Τι πάει καλά στην προσωπική σου ζωή; Ποια είναι τα μικρά εγκόσμια πράγματα που συνήθως θεωρείτε δεδομένα που, στην πραγματικότητα, θα είχαν τεράστιο αντίκτυπο αν είχαν φύγει; Να είστε ευγνώμονες για αυτούς. Κάντε το αυτό στην πράξη γράφοντας τουλάχιστον πέντε πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες κάθε πρωί πριν ξεκινήσετε τη σχολική σας μέρα. Δημοσιεύστε τα όπου μπορείτε να τα σκεφτείτε καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και όπου μπορούν να δουν οι μαθητές (αν αισθάνεστε άνετα να μοιραστείτε τη λίστα σας). Το να σας δουν οι μαθητές να ασκείτε ευγνωμοσύνη θα τους διευκολύνει να το κάνουν μόνοι τους.



Μερίδιο

2-3 λεπτά

Σκεφτείτε ξανά το θέμα μας για την αυτοφροντίδα. Ποιος είναι ένας τρόπος με τον οποίο μπορέσατε να αυξήσετε την αυτοφροντίδα σας στο σπίτι; Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.



Εμπνέω

3-5 λεπτά

Την περασμένη εβδομάδα διερευνήσαμε την ανάγκη να φροντίζουμε τον εαυτό μας μέσω της χρήσης θετικής ομιλίας για τον εαυτό μας και τις συνέπειες όταν δεν το κάνουμε. Αυτή την εβδομάδα η εστίασή μας μετατοπίζεται σε αυτό της ευγνωμοσύνης για τους άλλους και για όσα έχουμε. Για αυτήν την ενότητα, θα βασίσουμε την κατανόησή μας στον ορισμό ότι η ευγνωμοσύνη είναι: «Να είσαι ευγνώμων και να εκτιμάς αυτό που έχεις και τους γύρω σου». Συχνά ξεχνάμε να δείξουμε ευγνωμοσύνη για ό,τι έχουμε και για ό,τι μας παρέχεται, επειδή απλά περιμένουμε αυτά τα αντικείμενα και τα μέρη.

Η ευγνωμοσύνη είναι εύκολη όταν λαμβάνετε κάτι προφανές ή τεράστιο που σας φέρνει χαρά ή σας βοηθάει πάρα πολύ. Αυτό μπορεί να είναι μια έκπληξη από ένα αγαπημένο σας πρόσωπο ή κάτι νέο και χρήσιμο από τον δάσκαλό σας που κάνει τη σχολική σας μέρα λιγότερο περίπλοκη. Σκεφτείτε ξανά μια εποχή που εκτιμούσατε πολύ κάτι που λάβατε ως δώρο ή που σας βοήθησε πραγματικά σε μια δύσκολη στιγμή. (Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.)

Τα μεγάλα δώρα είναι καταπληκτικά και είναι πολύ πιο εύκολο να τα αναγνωρίσουμε και να τα ευχαριστήσουμε. Ωστόσο, καθώς συνεχίζουμε να μεγαλώνουμε και να ωριμάζουμε στην ικανότητά μας να δείχνουμε ευγνωμοσύνη και καλοσύνη στους άλλους, χρειάζεται να καταβάλουμε συνειδητή προσπάθεια να ενσωματώσουμε αυτήν την έννοια στην καθημερινή μας σκέψη.

Σταματήστε και σκεφτείτε όλα τα πράγματα και τα μέρη που έχετε και χρησιμοποιείτε σήμερα. Τα ρούχα σας, τα σχολικά σας είδη, τα τρόφιμα που έχετε, η δυνατότητα να έρθετε στο σχολείο κ.λπ. Αναγνωρίζετε αυτά τα καθημερινά δώρα με κάποια μορφή ευγνωμοσύνης; Προφανώς αυτά τα πράγματα και τα μέρη δεν μπορούν να «λάβουν» ευγνωμοσύνη με την παραδοσιακή έννοια. Ωστόσο, οι ενέργειές σας και ο τρόπος που τις αντιμετωπίζετε δείχνουν την ευγνωμοσύνη σας. Διατηρείτε το δωμάτιό σας καθαρό και απαλλαγμένο από παλιά πιάτα και βρώμικα ρούχα; Βοηθάτε να κρατηθεί το σχολείο καθαρό με τις πράξεις σας; Είστε περήφανοι για το πώς συμπεριφέρεστε στα ρούχα, τα σχολικά σας κ.λπ.; Όλες αυτές οι ενέργειες δείχνουν ευγνωμοσύνη για τα καθημερινά πράγματα και μέρη στη ζωή μας.

Είναι αυτός ο τύπος σκόπιμης σκέψης που μπορεί πραγματικά να μετατοπίσει την άποψή σας για τη ζωή από το «να τα βγάζετε πέρα από κάθε μέρα» σε μια θετική και ευγνωμοσύνη. Όλα εξαρτώνται από το τι προσέχετε!

Η επιλογή είναι δική σου.



Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

Εξηγήστε ότι η τάξη θα εξασκήσει τώρα την πράξη της σκόπιμης ευγνωμοσύνης καθώς σχετίζεται με το σχολείο μας, δημιουργώντας ένα πανό Σχολικής Ευγνωμοσύνης που θα κρεμάσει στην είσοδο του σχολείου. Μπορεί να είναι εύκολο να παρατηρήσουμε όλα τα ελλείμματα στο σχολείο μας. Ίσως υπάρχουν πράγματα που πρέπει να διορθωθούν ή οι τοίχοι δεν είναι τόσο «όμορφοι» και διακοσμημένοι όσο πιστεύουμε ότι θα έπρεπε να είναι. Σήμερα εστιάζουμε σε όλα τα ΘΕΤΙΚΑ μέσα στο σχολείο μας. Πολλοί, πολλοί έφηβοι σε όλο τον κόσμο δεν έχουν ένα φυσικό κτίριο για να πάνε στο σχολείο. Πολλοί από αυτούς δεν έχουν καν την ευκαιρία να μορφωθούν! Ας εστιάσουμε σε αυτά που είμαστε ευγνώμονες στο σχολείο μας. Αν εμείς ως αρχηγοί του σχολείου δώσουμε τον τόνο, θα ακολουθήσουν και οι μαθητές της Στ' και της Ζ' τάξης.

Κατευθυντήριες γραμμές:

- Ανοίξετε ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί κρεοπωλείου αρκετά μεγάλο ώστε να επιτρέψετε σε κάθε μαθητή μια τοποθεσία για να γράψει/ζωγραφίσει την ευγνωμοσύνη του. (Σημείωση: εάν αυτό δεν είναι δυνατό, μπορείτε να δημιουργήσετε αφίσες.)
- Κάθε μαθητής πρέπει να γράψει και/ή να αποσπάσει μια ευγνωμοσύνη που έχει για το σχολείο.
- Πριν από την προσθήκη στο banner, κάθε μαθητής πρέπει να δηλώσει την ευγνωμοσύνη του. Οποιοσδήποτε ανόητες ή αρνητικές απαντήσεις δεν θα γίνουν δεκτές. Τονίστε τη σημασία του να λαμβάνετε αυτό το έργο στα σοβαρά, ώστε οι άλλοι να μπορούν να αισθάνονται περήφανοι για το σχολείο μας όπως εμείς.
- Προσκαλέστε τους μαθητές να βρουν ένα τμήμα του πανό.
- Αφήστε 10 λεπτά στους μαθητές να ολοκληρώσουν την ενότητα τους.
- Κρεμάστε το πανό στο μπροστινό μέρος του σχολείου. Εάν το επιτρέπει ο χώρος, προσκαλέστε το υπόλοιπο σχολείο να προσθέσει στο πανό ως ένδειξη ευγνωμοσύνης για το σχολείο τους.



Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Το να είσαι ευγνώμων για τους καθημερινούς ανθρώπους, πράγματα και μέρη στη ζωή σου είναι μια συνειδητή επιλογή. Αν δεν επιλέξετε να εστιάσετε στα καλά, μπορεί να μην συνειδητοποιήσετε πόσα θετικά πράγματα είναι συμβαίνουν στη ζωή σου. Σήμερα, επιλέξτε να αναζητήσετε το καλό. Προκαλέστε τον εαυτό σας να βρει ευγνωμοσύνη σε καταστάσεις που φαίνονται ρουτίνα ή βαρετές.

Καθώς απολύετε από την τάξη, ρωτήστε κάθε μαθητή: «Ποιο είναι ένα πράγμα για το οποίο είστε ευγνώμονες σήμερα;»