

# Ταχυδρομείο καλοσύνης

Αυτό το δεύτερο μάθημα στην ενότητα Θάρρος εστιάζει στο θάρρος να είσαι ευγενικός με τους άλλους δημιουργώντας επιστολές καλοσύνης για ένα διαφορετικό άτομο κάθε μέρα για μια ολόκληρη εβδομάδα!

## Υπο-έννοια του θάρρους

Καλοσύνη

## Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

45 λεπτά.

## Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Βασικά είδη τέχνης
- ☐ Γιγαντιαία μανίλα φάκελος ή κουτί παπουτσιών διακοσμημένο ως γραμματοκιβώτιο
- ☐ 5 φύλλα αλληλογραφίας Kindness για κάθε μαθητή
- ☐ 5 βασικοί λευκοί φάκελοι για κάθε μαθητή
- ☐ *Sheila Rae η γενναία του Κέβιν Χένκες*

## 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 μεγáλο:

- Δημιουργήστε 5 εξατομικευμένες επιστολές καλοσύνης για να μεταδώσετε με θάρρος την καλοσύνη στους άλλους στην τάξη.
- Εξηγήστε πώς χρειάζεται θάρρος για να είστε ευγενικοί με τους άλλους.

## Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Έχετε ακούσει ποτέ τη φράση, "πληρώστε το προς τα εμπρός"; Αναφέρεται στη δράση ενός ατόμου που κάνει μια παραγνωρισμένη καλή πράξη για έναν ξένο με την προϋπόθεση ότι ο παραλήπτης θα το «πληρώσει» με τη σειρά του κάνοντας μια καλή πράξη για κάποιον άλλο. Ίσως το άτομο που έχετε απέναντί σας να έχει ήδη πληρώσει για την παραγγελία του καφέ σας ή να έχει μείνει ένα θετικό σημείωμα στο γραφείο σας.

Αυτά είναι και τα δύο καταπληκτικά παραδείγματα αυτής της απλής, αλλά ισχυρής ιδέας. Αυτή την εβδομάδα, αναζητήστε τρόπους να ανταποκριθείτε με ευγένεια, εντοπίζοντας τρεις διαφορετικούς τρόπους για να το πληρώσετε στους συναδέλφους με κάποιο τρόπο. Αφιερώστε λίγο χρόνο κάνοντας μικρές εκπλήξεις για τους γύρω σας, προσθέτοντας μια μικρή σημείωση με την καλή πράξη που τους ενθαρρύνει να διατηρήσουν την αλυσίδα συνεχίζοντας μεταδίδοντας λίγη καλοσύνη και σε κάποιον άλλο.

## Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Επιτρέψτε στους μαθητές να ζωγραφίσουν μια εικόνα και στη συνέχεια να υπαγορεύσουν το κομμάτι γραφής για κάθε γράμμα που στέλνουν.
- Δώστε προτροπές έναρξης προτάσεων για κάθε επιβεβαίωση για να αυξήσετε την κατανόηση.
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές υψηλότερου επιπέδου να γράψουν 2-3 προτάσεις μετά την αρχή της πρότασης σχετικά με το πώς το άλλο άτομο ήταν ευγενικό.
- Όταν εξετάζετε την ευγένεια με την τάξη, οδηγήστε τους σε μια σωματοαισθητηριακή δραστηριότητα κύκλου «pay it forward». Οι μαθητές κάθονται σε κύκλο και κρατιούνται από

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

τα χέρια. Ο δάσκαλος θα ξεκινήσει ένα σφίξιμο χεριών και θα τους ζητήσει να το περάσουν γύρω από τον κύκλο. Ο δάσκαλος μπορεί να παράσχει ένα ρυθμικό άσμα για να διατηρήσει την προσοχή και να παρέχει δομή. (ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΕΙΑ ΝΑ ΡΟΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΧΕΡΙ ΣΑΣ ΣΤΟ ΔΙΚΟ ΜΟΥ. ΟΤΑΝ ΝΙΩΣΕΤΕ ΕΝΑ ΣΤΥΨΙΜΟ, ΠΕΡΑΣΤΕ ΤΟ ΚΑΤΩ ΤΗ ΓΡΑΜΜΗ.) Εξηγήστε πόσο θαρραλέο είναι να «το πληρώνεις μπροστά» και να κάνεις καλές πράξεις για τους άλλους.



## Μερίδιο

5 λεπτά

Παίξτε «Τα αγαπημένα μου πράγματα»:

- Παρατάξτε όλους στη δεξιά πλευρά του δωματίου. Επιλέξτε τυχαία έναν μαθητή για να σταθεί στην αριστερή πλευρά της αίθουσας. Κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις στον μαθητή:

*Ποιο είναι το αγαπημένο σου φαγητό?*

*Ποιο είναι το αγαπημένο σου μάθημα στο σχολείο?*

*Ποιο είναι το αγαπημένο σας χρώμα;*

*Ποιο είναι το αγαπημένο σας παιχνίδι για να παίξετε στο διάλειμμα;*

- Μετά από κάθε ερώτηση, ζητήστε από άλλους που αισθάνονται το ίδιο να ενωθούν με το άτομο στην άλλη πλευρά του δωματίου.
- Επαναλάβετε με 2-3 ακόμη μαθητές όσο το επιτρέπει ο χρόνος.

Χρειάζεται θάρρος για να μιλήσουμε για όσα μας αρέσουν. Όταν το κάνουμε, μαθαίνουμε ότι και οι άλλοι γύρω μας νιώθουν το ίδιο μερικές φορές!



## Εμπνέω

5 λεπτά

**Το θάρρος να είσαι ευγενικός με τους άλλους**

Εξετάστε την εξήγηση της Καλοσύνης προς τους Άλλους που εισαγάγατε στο τελευταίο μάθημα:

*Καλοσύνη προς τους άλλους: Μερικές φορές μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να συμπεριφέρεσαι στους άλλους με καλοσύνη. Μπορείτε να είστε γενναίοι και να χρησιμοποιήσετε θάρρος για να εστιάσετε τα λόγια και τις πράξεις σας στην καλοσύνη σε οποιαδήποτε κατάσταση. Ακόμα κι αν οι άλλοι είναι κακοί, μπορείτε να επιλέξετε να δείξετε θάρρος μέσω της καλοσύνης. Μπορεί να εκπλαγείτε βλέποντας πόσο γρήγορα αλλάζουν οι άλλοι όταν τους πλημμυρίζετε με καλοσύνη!*

ΕκφωνούνSheila Rae η γενναία του Κέβιν Χένκες

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

Σύνδεσμος YouTube: [www.youtube.com/watch?v=JTU6c9yAssY](https://www.youtube.com/watch?v=JTU6c9yAssY)

*Πώς πιστεύετε ότι είναι το να είσαι γενναίος και να δείχνεις θάρρος;*

Η Sheila Rae πιστεύει ότι το να είσαι μεγάλη, δυνατή και ατρόμητη είναι το μόνο που χρειάζεται για να έχεις θάρρος. Ωστόσο, η μικρή της αδερφή της δείχνει ότι θέλει θάρρος και για να είσαι ευγενικός.

Μετά την ιστορία χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις για να καθοδηγήσετε μια συζήτηση:

- Πώς χρησιμοποιεί η Sheila Rae το θάρρος κάθε μέρα;
- Πώς πιστεύει ότι μοιάζει η γενναία;
- Πώς συμπεριφέρεται στην αδερφή της όταν λέει ότι φοβάται;
- Πώς χρησιμοποιεί η αδερφή της την καλοσύνη για να τη βοηθήσει τελικά;
- Πιστεύετε ότι η Σίλα άξιζε την καλοσύνη της αδερφής της; Γιατί ή γιατί όχι?



## Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

Εξηγήστε ότι αυτή την εβδομάδα όλοι θα δημιουργούν μηνύματα καλοσύνης για τους άλλους στην τάξη. Κάθε άτομο θα λαμβάνει καθημερινά ένα νέο μήνυμα καλοσύνης, που θα διαβαστεί δυνατά από τον δάσκαλο και θα παραδοθεί στο μαθητή στο τέλος της σχολικής ημέρας. Μέχρι το τέλος της εβδομάδας, κάθε άτομο θα έχει λάβει 5 κομμάτια αλληλογραφίας καλοσύνης!

Οδηγίες:

- Αντιστοιχίστε έναν φάκελο Manila ή ένα κουτί παπουτσιών ως γραμματοκιβώτιο καλοσύνης. Αποθηκεύστε το στο γραφείο του δασκάλου για να αποθαρρύνετε τα κρυφοκοιτάσματα, κάτι που θα είναι πολύ δελεαστικό γνωρίζοντας ότι υπάρχει ένα γράμμα εκεί για κάθε μαθητή! Οι μαθητές αυτής της ηλικίας ΛΑΤΡΕΥΟΥΝ να λαμβάνουν αλληλογραφία.
- Εξηγήστε πώς να συμπληρώσετε το φύλλο αλληλογραφίας καλοσύνης που βρίσκεται παρακάτω. Εξασκηθείτε στην ολοκλήρωσή του χρησιμοποιώντας ως παράδειγμα τον δάσκαλο. Διαβάστε την αρχή της πρότασης, «Με κάνεις να χαμογελάσω όταν \_\_\_\_\_» και αφήστε τους μαθητές να απαντήσουν. Μοντελοποιήστε πώς να γράψετε την απάντηση στη σελίδα. Δώστε έμφαση στη σημασία της προσθήκης μιας λεπτομερούς απεικόνισης κάτω από την πρόταση για να βοηθήσετε το άτομο να αισθανθεί ιδιαίτερα ξεχωριστό!
- Καλέστε κάθε μαθητή και βάλτε τους να επιλέξουν ένα μπιστούι με το όνομα ενός άλλου μαθητή (ή χρησιμοποιήστε ένα διαφορετικό σύστημα τυχαιοποίησης που έχετε ήδη σε εφαρμογή). Διαβάστε το όνομα του ατόμου που ζωγράφισαν, αν εξακολουθεί να παλεύει με τα φωνητικά.
- Τοποθετήστε ετικέτα στο φύλλο τους με το όνομα του ατόμου που επέλεξαν. Αυτό θα σας βοηθήσει να θυμάστε τότε θα τα διαβάσετε δυνατά αργότερα.
- Δώστε οδηγίες σε κάθε μαθητή να συμπληρώσει την αρχή της πρότασης με μια απάντηση που σχετίζεται με το άτομο που επέλεξε.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

Αυτό μπορεί να είναι δύσκολο αν επέλεγαν ένα άτομο με το οποίο δυσκολεύονται να τα πάνε καλά. Ενθαρρύνετέ τα να σκεφτούν πολύ σκληρά και βρείτε τουλάχιστον ένα παράδειγμα μιας στιγμής που τους έκαναν να χαμογελάσουν.

- Δώστε έναν απλό φάκελο στον κάθε μαθητή να τοποθετήσει την αλληλογραφία του. Ενθαρρύνετε τον να διακοσμήσει τον φάκελο. Υπενθυμίστε τους να γράψουν το όνομα του παραλήπτη στο εξωτερικό του φακέλου.
- Ζητήστε από κάθε μαθητή να τοποθετήσει την αλληλογραφία του στο καθορισμένο γραμματοκιβώτιο στο γραφείο του δασκάλου.
- Στο τέλος της σχολικής ημέρας, καλέστε κάθε παιδί καθώς βγάζετε την αλληλογραφία. Αφήστε τους να ανοίξουν την αλληλογραφία τους και μετά διαβάστε τη δήλωση καλοσύνης δυνατά σε ολόκληρη την τάξη. Δώστε το ταχυδρομείο στον μαθητή για να το κρατήσει ως επιβεβαίωση που μπορεί να κοιτάξει πίσω το καλοκαίρι.
- Επαναλάβετε αυτή τη δραστηριότητα καθημερινά για μια ολόκληρη εβδομάδα για να δημιουργήσετε κάθε παιδί μέσα από την καλοσύνη!



## Κατοπτρίζω

5 λεπτά

Στο τέλος της εβδομάδας, αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τη δραστηριότητα ως τάξη:

- Πώς σας φάνηκε να λαμβάνετε το μήνυμα καλοσύνης κάθε μέρα;
- Πώς σας φάνηκε που το διαβάσατε δυνατά σε όλη την τάξη;
- Τι θα κάνετε τώρα με την αλληλογραφία σας;

Αν και είναι σημαντικό να έχουμε θάρρος μέσω της γενναιότητας και της αφοβίας, το απόλυτο παράδειγμα θάρρους είναι η καλοσύνη. Όταν είστε σε θέση να δείξετε καλοσύνη στους άλλους ανεξάρτητα από το πώς σας συμπεριφέρονται ή πόσο καλά μπορεί να τους γνωρίζετε, ο κόσμος θα είναι ένα καλύτερο μέρος. Ας σκορπίσουμε την καλοσύνη στους άλλους όπου κι αν πάμε!



## Ιδέες επέκτασης

- Σκεφτείτε το ενδεχόμενο να στείλετε μηνύματα καλοσύνης σε άλλες τάξεις, σε άλλους δασκάλους και στο διοικητικό προσωπικό επίσης!
- Επέκταση σπιτιού - ζητήστε από τους μαθητές να δημιουργήσουν αλληλογραφία καλοσύνης για τους ανθρώπους με τους οποίους ζουν.



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/>

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

# You make me smile when...



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---