

Ποίημα «Εγώ είμαι».

Αυτό είναι το πρώτο μάθημα στο Courage Unit και εστιάζει στο θάρρος να είμαστε ο μοναδικός μας εαυτός. Οι μαθητές θα γράψουν ποιήματα «I Am» για να τονίσουν τα πράγματα που σκέφτονται, αισθάνονται, πιστεύουν, επιθυμούν και ονειρεύονται. Αυτός είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να κάνετε τα παιδιά να συλλογιστούν και να γιορτάσουν τα μοναδικά τους πράγματα, ενώ αναγνωρίζουν το θάρρος που χρειάζεται για να είναι ο εαυτός τους.

Υπο-έννοια καλοσύνης

Ευαλωτότητα, Ταπεινοφροσύνη

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

30-40 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

❑ Πρότυπο ποιήματος "I Am".

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:

- Εξετάστε τι σημαίνει να έχετε θάρρος να είστε ο εαυτός σας.
- Προσδιορίστε μοναδικές προσωπικές ιδιότητες γράφοντας ένα ποίημα «Εγώ είμαι».

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Πολλοί άνθρωποι συνδέουν τον όρο «θάρρος» με το να είσαι δυνατός, να αντιστέκεσαι στην καταπίεση και να μάχεσαι για το σωστό. Ενώ όλοι αυτοί οι ορισμοί στην πραγματικότητα αναφέρονται σε διάφορους τύπους θάρρους, υπάρχει μια άλλη εστίαση που είναι εξίσου πολύτιμη: το θάρρος να ανταποκριθείς με καλοσύνη. Αυτή η ενότητα θα επικεντρωθεί στην ευγένεια ως μια μορφή γενναίας δράσης. Η ικανότητά σας να εμπνέετε καλοσύνη στην καθημερινότητά σας είναι το πιο θαρραλέο πράγμα που μπορείτε να κάνετε για τον εαυτό σας. Όταν αλλάζουν οι σκέψεις σου, αλλάζουν και οι συμπεριφορές σου, κάτι που τελικά οδηγεί σε θετική αλλαγή και στους γύρω σου. Αυτή η αλυσιδωτή αντίδραση ευγένειας ξεκινά από εσάς! Αυτή την εβδομάδα, γράψτε μια ιδιαίτερα ευγενική σκέψη για τον εαυτό σας και δημοσιεύστε την στον καθρέφτη του μπάνιου σας. Επαναλάβετε το στον εαυτό σας δυνατά κάθε φορά που το διαβάζετε. Στην αρχή αυτό μπορεί να αισθάνεται άβολο και περιττό. Ωστόσο, όσο περισσότερο ακούτε καλά λόγια δυνατά, τόσο πιο πιθανό είναι να τα εσωτερικεύσετε. Πώς μπορείτε να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας σήμερα;

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Για τους μαθητές της ESL, τα ρήματα είναι όλα απλά και ενεστώτα, οπότε βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές τελειώνουν την πρόταση έχοντας αυτό κατά νου.
- Η ποίηση είναι ισχυρή όταν λέγεται. Εάν έχετε πρόσβαση στην τεχνολογία, οι μαθητές μπορούν να απολαύσουν ηχογραφώντας τα ποιήματά τους και να τα ακούνε προφορικά.



Μερίδιο

5-7 λεπτά

Σε αυτή την ενότητα θα μιλήσουμε για το θάρρος. Οι περισσότεροι από εμάς πιθανώς σκεφτόμαστε το θάρρος με την έννοια του να είμαστε γενναίοι σε τρομακτικές καταστάσεις. Και αυτό μπορεί να είναι το θάρρος. Ωστόσο, το θάρρος μπορεί να μοιάζει με άλλα πράγματα. Ποιοι είναι μερικοί άλλοι ορισμοί του θάρρους;

Εγώ νιώθω απάντηση μαθητή. Τα παραδείγματα θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν το να υπερασπίζεστε κάτι στο οποίο πιστεύετε, να προσπαθείτε ξανά αφού αποτύχετε, να κάνετε νέους φίλους, να πάτε σε ένα νέο σχολείο ή να δοκιμάσετε νέα πράγματα.



Εμπνέω

5-7 λεπτά

Το θάρρος μπορεί επίσης να μοιάζει και να αισθάνεται σαν να είσαι απλά ο εαυτός σου. αφήνοντας τον εαυτό σας να αισθάνεται λυπημένος όταν είστε λυπημένοι ή χαρούμενοι όταν είστε χαρούμενοι. Το θάρρος μπορεί να είναι να φοράς το πουκάμισο που αγαπάς ακόμα κι αν πιστεύεις ότι δεν θα αρέσει στους άλλους, ή να κάνεις ένα νέο και funky κούρεμα ή να δοκιμάσεις για το παιχνίδι, παρόλο που όλοι οι φίλοι σου κάνουν μουσική και σπορ.

Θάρρος είναι να ξέρεις ποιος είσαι και να το αγαπάς αυτό.

Σήμερα θα διερευνήσουμε λίγο τον εαυτό μας μέσω της γραφής. Θα γράψουμε ποιήματα *I Am*. Δείτε πώς λειτουργεί ένα ποίημα *I Am*: Ένα ποίημα *I Am* έχει τρεις στροφές ή μικρές παραγράφους. Οι δύο πρώτες στροφές έχουν πέντε προτάσεις και η τρίτη στροφή έξι φράσεις. Η πρώτη γραμμή κάθε στροφής είναι η ίδια και ολοκληρω το ποίημα τελειώνει στην ίδια πρώτη γραμμή.

Κάθε γραμμή αρχίζει με "I" ακολουθούμενο από ένα ρήμα: είμαι, ακούω, βλέπω, θέλω κ.λπ. Θα έχετε ένα πρότυπο για να συμπληρώσετε, οπότε μην ανησυχείτε: δεν θα χρειαστεί να τα θυμάστε όλα από αυτό!

Επιτρέψτε μου να σας διαβάσω μερικά παραδείγματα:

Διαβάστε μερικά παραδείγματα
εδώ: <http://www.washington.edu/diversity/sea/seapoems/>



Εξουσιοδοτώ

10-15 λεπτά

Εντάξει, τώρα θα γράψετε το δικό σας ποίημα «*I Am*». Σκεφτείτε όλα τα πράγματα που σας κάνουν μοναδικό και ξεχωριστό. Σκεφτείτε τι είναι θαρραλέο για εσάς: τι σας κάνει να νιώθετε δυνατός και γενναίος ή λυπημένος και χαρούμενος. Υπάρχει μια σειρά για οτιδήποτε ωραίο γύρω σου.

Δώστε το πρότυπο ποιήματος «*I Am*» και αφήστε τους μαθητές να εργαστούν πάνω σε αυτά.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



Κατοπτρίζω

5 λεπτά

Εάν οι μαθητές τελειώσουν τα ποιήματά τους, θα μπορούσατε να τους προσκαλέσετε να μοιραστούν ή μπορείτε να τα διαβάσετε δυνατά και η τάξη μπορεί να προσπαθήσει να μαντέψει ποιανού ποίημα διαβάσατε. Ή, αν δεν τερμάτισαν, μαζέψτε τα για να τα αφήσετε να τελειώσουν άλλη φορά (ίσως ως εισιτήριο εξόδου ή κάποιο άλλο πλήρωμα χρόνου).

Εάν αυτά είναι πολύ προσωπικά για να τα κοινοποιήσετε ή να τα εμφανίσετε, βεβαιωθείτε ότι τα καταφέρνουν στα τελικά χαρτοφυλάκια τους ή σε άλλες εργασίες που μοιράζονται το σπίτι. Μπορεί να είναι ένα ωραίο κομμάτι για να πυροδοτήσει συζήτηση στο σπίτι.

Υπενθυμίστε στους μαθητές ότι χρειάζεται θάρρος για να γνωρίσετε τον εαυτό σας και να εκτιμήσετε όλα όσα σας κάνουν ξεχωριστούς και μοναδικούς. Δεν υπάρχει κανένας ακριβώς σαν εσένα και δεν θα υπάρξει ποτέ άλλος άνθρωπος ακριβώς όπως εσύ. Αυτή η ενότητα θα επικεντρωθούμε στο πώς να είμαστε θαρραλέα ευγενικοί με τον εαυτό μας και τους άλλους.



Ιδέες επέκτασης

- Οι μαθητές μπορούν να φέρουν τα ποιήματά τους στο σπίτι για να τα μοιραστούν με τους γονείς ή τους κηδεμόνες, μπορούν επίσης να φέρουν ένα κενό πρότυπο στο σπίτι για να το συμπληρώσει ένας γονέας/κηδεμόνας.
- Ζητήστε από τους μαθητές να βάλουν ένα δάχτυλο ή ένα αποτύπωμα του αντίχειρα κάπου πάνω στο ποίημα, ως επέκταση της επιστήμης, μελετήστε τα δακτυλικά αποτυπώματα και τις μοναδικές ιδιότητές τους. Υποθέστε πώς δεν υπάρχουν δύο δακτυλικά αποτυπώματα ίδια και μελετήστε πώς χρησιμοποιούνται τα δακτυλικά αποτυπώματα για αναγνώριση, τεχνολογία, ασφάλεια κ.λπ. Αυτός θα μπορούσε να είναι ένας διασκεδαστικός τρόπος για να ολοκληρώσετε την επιστήμη για το έτος.



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/>

«Είμαι» Ποίημα

Είμαι _____
αναρωτιέμαι _____
ακούω _____
βλέπω _____
θέλω _____

Είμαι _____
νιώθω _____
αγγίζω _____
Ανησυχώ _____
κλαίω _____

Είμαι _____
καταλαβαίνω _____
λέω _____
ονειρεύομαι _____
προσπαθώ _____
Ελπίζω _____

Είμαι _____
