

Τυχαία Πράξη Καλοσύνης: Λαμπερά αστέρια

Αυτό το μάθημα έχει σχεδιαστεί για να ενθαρρύνει τους μαθητές να σκεφτούν εκείνους που δίνουν ανιδιοτελώς, χωρίς να αναζητούν τα φώτα της δημοσιότητας ή την ανταμοιβή, ακριβώς εκεί στο σχολείο μαζί τους. Αυτοί είναι οι κηδεμόνες, το προσωπικό σέρβις, οι οδηγοί λεωφορείων και το προσωπικό υποστήριξης που εργάζονται σκληρά για να διασφαλίσουν ότι το σχολείο είναι καθαρό, τα παιδιά είναι ασφαλή και υγιή και ότι όλα κυλούν ομαλά. Συχνά αυτοί οι άνθρωποι δεν λαμβάνουν δώρα και «ευχαριστώ» επειδή δεν είναι ο δάσκαλος της τάξης ή οι διαχειριστές. Αυτό το μάθημα δίνει στους μαθητές την ευκαιρία όχι μόνο να αναγνωρίσουν αυτούς τους ανθρώπους που εκτελούν τακτικά σημαντικά έργα υπηρεσίας στο σχολείο αλλά και να τους ευχαριστήσουν μέσω μιας τυχαίας πράξης καλοσύνης.

Υπο-έννοια καλοσύνης

Ευαλωτότητα, Ταπεινοφροσύνη

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

30-40 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

☐ Πρότυπο αστέρι (δείτε παρακάτω)

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:

- Κατανοήστε τι είναι μια τυχαία πράξη καλοσύνης.
- Προσδιορίστε άτομα στο σχολείο που εργάζονται σκληρά αλλά δεν εκτιμώνται πάντα.
- Σχεδιάστε ένα σύμβολο εκτίμησης για το αναγνωρισμένο προσωπικό του σχολείου.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Καθώς μπαίνουμε στην τελευταία εβδομάδα περίπου της σχολικής χρονιάς, το θάρρος να ανταποκριθούμε με καλοσύνη μας οδηγεί έξω από την τάξη και πίσω με τις οικογένειες και τους φίλους μας, καθώς οι καλοκαιρινές διακοπές πλησιάζουν στο όχι και τόσο μακρινό μέλλον. Έχετε το θάρρος να απαντήσετε με καλοσύνη στο σπίτι; Μερικές φορές, μπορεί συχνά να αισθάνεστε πιο δύσκολο να κλίνετε σε καλοσύνη με τους πιο κοντινούς σας ανθρώπους, καθώς είναι επίσης οι άνθρωποι που ξέρουν από πρώτο χέρι πώς να πατούν τα κουμπιά σας και να μειώνουν τη διάθεσή σας. Ωστόσο, η πραγματική δοκιμασία για την ικανότητά σας να ανταποκρίνεστε με καλοσύνη είναι το πώς συμπεριφέρεστε σε όσους βρίσκονται στον στενό σας κύκλο. Αυτή την εβδομάδα, και όλο το καλοκαίρι φέτος, χρησιμοποιήστε το συνονόμάτο μας, Τυχαίες Πράξεις Καλοσύνης, ως σύνθημα για το πώς να συμπεριφέρεστε στους άλλους κάθε μέρα. Γίνετε πιο συνειδητοί για τους πιο κοντινούς σας ανθρώπους. Βρείτε ένα μικρό πράγμα που μπορείτε να κάνετε για καθένα από αυτά καθημερινά. Κάτι μικρό, αλλά με νόημα. Κάτι απλό, αλλά ευγενικό. Καμία τυχαία πράξη καλοσύνης δεν είναι πολύ μικρή για να επηρεάσει μια άλλη. Η συγκεντρωμένη προσπάθειά σας να κάνετε τον άμεσο κόσμο σας καλύτερο έχει μια κυματοειδή επίδραση στον ευρύτερο

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

κόσμο γύρω σας. Πώς μπορείτε να ανταποκρίνεστε θαρραλέα με καλοσύνη σε καθημερινή βάση;

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Βοηθήστε τους μαθητές της ESL να γράφουν τα μηνύματά τους. ενθαρρύνετε τους μαθητές να ζωγραφίσουν/διακοσμήσουν επίσης το αστέρι για να του δώσουν μια προσωπική πινελιά, ειδικά εάν η γραφή είναι περιορισμένη.
- Επιτρέψτε στους μαθητές να πληκτρολογήσουν τα μηνύματά τους και να τα κολλήσουν με ταινία στο πίσω μέρος του αστεριού.
- Εάν οι μαθητές δεν αισθάνονται άνετα να κλείσουν τα μάτια τους (δείτε την ενότητα Κοινή χρήση), προσκαλέστε τους να κοιτάξουν στο πάτωμα.
- Ανάλογα με την ομάδα σας, μπορεί να θέλετε να προεπιλέξετε το προσωπικό που θα λάβει αστέρια και να αποφασίσετε πώς να φέρετε τα αστέρια σε αυτά τα άτομα. Εάν η ομάδα σας χρειάζεται λιγότερη κατεύθυνση, αφήστε τους να επιλέξουν μέλη του προσωπικού και να καθορίσουν πώς να φέρουν το αστέρι στο σωστό άτομο χωρίς να το γνωρίζουν. Λάβετε υπόψη ποιο προσωπικό παίρνει αστέρια και ενθαρρύνετε ένα αστέρι ανά άτομο του προσωπικού (έτσι δεν υπάρχει κανένας που να μείνει έξω ή/και μια μικρή χούφτα ατόμων να κερδίσει όλα τα αστέρια).



Μερίδιο

5-7 λεπτά

Κλείστε τα μάτια σας και σκεφτείτε μια στιγμή που κάποιος έκανε κάτι πολύ ωραίο και απροσδόκητο για εσάς.

Δώστε στους μαθητές ένα λεπτό για να το κάνουν αυτό.

Εντάξει, τώρα άνοιξε τα μάτια σου. Ποια ήταν τα συναισθήματα που βιώσατε όταν δεχτήκατε αυτήν την απροσδόκητη, ωραία έκπληξη;

Προσκαλέστε τους μαθητές να απαντήσουν.

Τώρα, σηκώστε το χέρι σας αν αυτό το ωραίο, απροσδόκητο πράγμα ήταν δώρο ή κάτι φυσικό που σας έκανε αυτό το άτομο;

Αφήστε τους μαθητές να δείξουν τα χέρια τους.

Σηκώστε το χέρι σας αν αυτό το ωραίο, απροσδόκητο πράγμα ήταν μια χειρονομία, όπως να κρατήσετε μια πόρτα ανοιχτή ή να σας βοηθήσω να σηκώσετε κάτι που είχατε πέσει.

Αφήστε τους μαθητές να δείξουν τα χέρια τους.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Σηκώστε το χέρι σας αν αυτό το ωραίο, απροσδόκητο πράγμα ήταν κομπλιμέντο. κάτι που είπαν.

Αφήστε τους μαθητές να δείξουν τα χέρια τους.

Βλέπω? Η καλοσύνη έχει πολλές μορφές! Δεν χρειάζεται να δώσουμε ή να περιμένουμε να πάρουμε μεγάλα, φανταχτερά, ακριβά πράγματα. μπορούμε να κάνουμε τους ανθρώπους να αισθάνονται καλά με μια απλή ευγενική χειρονομία ή κομπλιμέντο.



Εμπνέω

5-7 λεπτά

Για το σημερινό μάθημα, θα κάνουμε μια τυχαία πράξη καλοσύνης. Μια τυχαία πράξη καλοσύνης είναι μια διασκεδαστική έκπληξη καλοσύνης που δίνεται σε κάποιον άλλο χωρίς να ξέρει ότι ήσουν εσύ ή χωρίς να το περιμένει! Αυτές οι πράξεις καλοσύνης δεν ανακοινώνονται, δεν προγραμματίζονται απαραίτητα και δεν επιβραβεύονται. Κάνετε ευγενικά πράγματα για τους άλλους μόνο και μόνο επειδή θέλετε κάποιος άλλος να αισθάνεται καλά, όχι επειδή θέλετε να σας προσέξει κανείς.

Ας διαβάσουμε για μια τέτοια πράξη καλοσύνης από κάποιον που ήταν στην πραγματικότητα αρκετά διάσημος. Είναι επαγγελματίας ποδοσφαιριστής στο NFL. Ας ακούσουμε την ιστορία του.

Διαβάστε ή προσκαλέστε δυνατούς μαθητές αναγνώστες να διαβάσουν δυνατά, το άρθρο με τίτλο «Η τυχαία πράξη καλοσύνης της Jermaine Gresham σώζει τον επιβάτη από την απώλεια της πτήσης της».

<https://www.cbssports.com/nfl/news/jermaine-greshams-random-act-of-kindness-saves-passenger-from-missing-her-flight/>

Εντάξει! Ας συνοψίσουμε!

Μπορείτε να παρέχετε μια συνοπτική περίληψη των γεγονότων ή να ζητήσετε από τους μαθητές να το κάνουν. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το 5W+H για να βοηθήσετε τους μαθητές να συμπληρώσουν μόνο τις κύριες ιδέες, όπως φαίνεται παρακάτω.

- **ΠΟΥ?** Ο Τζερμείν Γκρέσαμ και μια επιβάτιδα ονόματι Delilah Cassidy
- **Τι?** Η Delilah και ο Jermaine ήταν στην ίδια πτήση. Η Delilah δεν μπορούσε να ανέβει επειδή δεν μπορούσε να πληρώσει το τέλος των αποσκευών της. Ο Jermaine πλήρωσε το τέλος για αυτήν και δεν ήθελε να του επιστραφεί. Δεν ήξερε καν ποιος ήταν στην αρχή.
- **Όταν?** (Άγνωστο, ακριβώς)
- **Οπου?** Σε ένα αεροδρόμιο
- **Γιατί;** Ήθελε να κάνει κάτι καλό για κάποιον άλλο. της ζήτησε να «το πληρώσει μπροστά» που σημαίνει να κάνει κάτι καλό για κάποιον άλλο σε αντάλλαγμα για την καλοσύνη του.

Έτσι μπορεί να μοιάζει και να είναι μια τυχαία πράξη καλοσύνης! Συμβαίνει χωρίς προσχεδιασμό, χωρίς προειδοποίηση και προς όφελος κάποιου άλλου. Δεν υπάρχει καμία προσδοκία αποπληρωμής ή μεγάλης ανακοίνωσης (αν και η Delilah συγκινήθηκε τόσο πολύ που ανάρτησε σχετικά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, κάτι που είναι αρκετά συνηθισμένο πλέον). Αλλά ο Jermaine δεν χρειαζόταν καμία ανταμοιβή ή αναγνώριση. ήθελε απλώς να βοηθήσει και μετά να μπει στο αεροπλάνο.



Εξουσιοδοτώ

15-20 λεπτά

Θα κάνουμε τις δικές μας τυχαίες πράξεις καλοσύνης αυτή την εβδομάδα! Και θα το κάνουμε για εκείνους τους ανθρώπους στο σχολείο μας που μας δείχνουν καλοσύνη καθημερινά αλλά σπάνια βρίσκονται στο επίκεντρο ή τραβούν πολλή προσοχή. Σκέφτομαι εκείνα τα μέλη του προσωπικού του σχολείου μας που εργάζονται περισσότερο στα παρασκήνια αλλά χωρίς τα οποία δεν θα μπορούσαμε να λειτουργήσουμε το σχολείο μας!

Ποιοι είναι μερικοί από τους σημαντικούς ανθρώπους του σχολικού προσωπικού που μπορείτε να σκεφτείτε αλλά δεν είναι δάσκαλοι ή άτομα με τα οποία βλέπετε ή μιλάτε πάντα;

Αφήστε τους μαθητές να κάνουν καταιγισμό ιδεών και να κρατήσουν σημειώσεις στον πίνακα: θυρωροί, προσωπικό κουζίνας, προσωπικό γραφείου, φρουροί διάβασης, οδηγοί λεωφορείων, προσωπικό τεχνολογίας, προσωπικό βιβλιοθήκης κ.λπ.

Αυτοί οι άνθρωποι εργάζονται σκληρά κάθε μέρα για να διασφαλίσουν ότι έχουμε ένα υπέροχο σχολείο για να έρθουμε και να μάθουμε. Αυτοί οι άνθρωποι δεν τυγχάνουν πάντα της εκτίμησης που τους αξίζει επειδή δεν βρίσκονται στο επίκεντρο όπως οι δάσκαλοι, οι μαθητές και οι διευθυντές. Έτσι, σήμερα θα τους δείξουμε ότι πιστεύουμε ότι είναι ένα λαμπερό αστέρι στο σχολείο μας.

Για τη δραστηριότητα, θα θέλετε να έχετε έναν κατάλογο προσωπικού εύχρηστο, ώστε οι μαθητές να μπορούν να γράφουν τα ονόματα των ατόμων για τα οποία κάνουν αστέρια. Ή, εάν έχετε μια ανεξάρτητη, αυτοκατευθυνόμενη ομάδα, θα μπορούσατε να τους αφήσετε να βρουν τα ονόματα μόνοι τους. Μπορούν οι ίδιοι να ψάξουν στον ιστότοπο του σχολείου ή στον κατάλογο.

Ζητήστε από κάθε μαθητή να επιλέξει κάποιον στον οποίο θα στείλει ένα αστέρι. Θα πρέπει να συμπληρώσουν το αστέρι τους, μαζί με ένα ευχαριστήριο σημείωμα, και στη συνέχεια να καταστρώσουν ένα σχέδιο για να φέρουν το αστέρι στο άτομο χωρίς να το γνωρίζουν. Αυτό το τελευταίο μέρος πρέπει να γίνει με τον δάσκαλο ή ως μια μεγάλη ομάδα. Καθορίστε την καλύτερη ώρα της ημέρας για να στείλετε τους μαθητές με τα αστέρια τους και μετά αφήστε τις τυχαίες πράξεις καλοσύνης τους να λάμψουν!



Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Αυτό γναι γίνει είτε αφού στολιστούν τα αστέρια είτε αφού παραδοθούν. Συζητήστε πώς ένιωθε να εκτιμάς κάποιον που ίσως υποεκτίμησε όλο το χρόνο.

Γνώρισαν κάποιον που ήξερε ότι δεν το είχε προσέξει ποτέ πριν; Πώς σου φάνηκε να είσαι ύπουλος στην παράδοσή τους; Συζητήστε τα θετικά συναισθήματα που βίωσαν κάνοντας κάτι καλό για κάποιον άλλο.



Ιδέες επέκτασης

- Ως επέκταση της επιστήμης, θα μπορούσατε να συζητήσετε τις χημικές αντιδράσεις στον εγκέφαλο και το σώμα μας όταν κάνουμε κάτι καλό για κάποιον άλλο και, παρομοίως, όταν λάβετε καλοσύνη. Αυτό θα βοηθήσει τους μαθητές να συνειδητοποιήσουν πόσο ωραία πρέπει να ένιωθαν να λάβουν ένα αστέρι, όπως ακριβώς ένιωσαν καλά να το διακοσμήσουν και να το δώσουν.
- Δώστε ένα κενό αστέρι στα παιδιά να το φέρουν στο σπίτι, να το ολοκληρώσουν και αφήστε ένα μέλος της οικογένειας να το βρει.



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/>



