

# Για τι είστε υπεύθυνοι;

Αυτό το μάθημα παρέχει μια επισκόπηση της ευθύνης, αλλά αγγίζει πιο βαθιά την αυτοπειθαρχία. Καθώς οι μαθητές της 5ης τάξης πιθανότατα έχουν ήδη μια καλή κατανόηση του τι σημαίνει ευθύνη, εξετάζουμε περισσότερο τι μας κάνει να κάνουμε υπεύθυνες επιλογές, ειδικά όταν δεν μας αρέσει. Αυτό το μάθημα δίνει στους μαθητές την ευκαιρία να συζητήσουν γιατί μπορεί να κάνουν ανεύθυνες επιλογές και πώς μπορούν να αξιοποιήσουν την αυτοπειθαρχία τους για να κάνουν καλύτερες επιλογές. Τελειώνει με τους μαθητές να φτιάχνουν αφίσες παρακίνησης που μπορούν να κρεμάσουν στην τάξη ή στο σχολείο για να υπενθυμίσουν στον εαυτό τους (και στους άλλους) ότι πρέπει να επιμείνουν στη λήψη υπεύθυνων επιλογών.

## Υπο-έννοια καλοσύνης

Αυτόστ-Πειθαρχία

## Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

25-30 λεπτά

## Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Χαρτί σε μέγεθος αφίσας
- ☐ Μαρκadόροι, κραγιόνια και άλλες προμήθειες τέχνης για την κατασκευή αφίσας
- ☐ Θα μπορούσατε να κάνετε Google και να προβάλετε ή να εκτυπώσετε μερικές έξυπνες πινακίδες μαραθωνίου που είναι κατάλληλες για έμπνευση.

## 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 ένανα αναλύσει το ρόλο της αυτοπειθαρχίας στην υπεύθυνη λήψη αποφάσεων.

## Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Ως δάσκαλος είστε υπεύθυνοι για την ασφάλεια και την εκπαίδευση δεκάδων παιδιών. Πώς προετοιμάζεστε για το σχολείο κάθε μέρα; Κάθε δάσκαλος πρέπει να παρέχει κάποιο είδος σχεδίων μαθήματος ως απόδειξη προγραμματισμού. Ο αποτελεσματικός σχεδιασμός προχωρά πολύ περισσότερο από αυτό. Η χαρτογράφηση μιας ενότητας με βάση τον αριθμό των ημερών στην τάξη σε συνδυασμό με τους εκχωρημένους χρονικούς περιορισμούς μπορεί να αλλάξει εντελώς το αρχικό μάθημα. Πολλάκις Ο προγραμματισμός μας γίνεται όλο και πιο σύντομος όσο περισσότερο διδάσκουμε. Ωστόσο, κάθε χρόνο λαμβάνουμε ένα εντελώς νέο σύνολο μαθητών. Αυτή την εβδομάδα, αφιερώστε λίγο επιπλέον χρόνο για να αξιολογήσετε την τρέχουσα τάξη σας. Ποιες ειδικές ανάγκες έχουν (τόσο δυνατά όσο και αδύνατα σημεία) που απαιτούν διαφορετική προσέγγιση από τα προηγούμενα χρόνια; Εάν αυτή είναι η πρώτη χρονιά που διδάσκετε, δοκιμάστε να κατηγοριοποιήσετε τους μαθητές σας με βάση το μαθησιακό στυλ και όχι το ακαδημαϊκό επίπεδο. Μπορεί να αρχίσετε να εκτιμάτε λίγο περισσότερο κάθε μαθητή, κάτι που τελικά οδηγεί σε έναν δάσκαλο που ανταποκρίνεται με καλοσύνη και όχι με απογοήτευση κατά τη διάρκεια αυτής της δύσκολης περιόδου του χρόνου!

## Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Οι αφίσες θα μπορούσαν να φτιαχτούν σε ζευγάρια ή ομάδες εάν υπάρχουν κάποιοι μαθητές που χρειάζονται βοήθεια ή εργάζονται καλύτερα σε συνεργάτες.
- Όταν καλείτε τους μαθητές να μοιραστούν τους κανόνες που έχουν παραβεί, να γνωρίζετε τους μαθητές που μπορεί να μοιράζονται υπερβολικά ή που παραβιάζουν τους κανόνες ή αντιμετωπίζουν προβλήματα. Πλαισιώστε την ερώτηση διαφορετικά εάν μια τέτοια

συζήτηση μπορεί να φέρει σε αμηχανία ή να προκαλέσει μαθητές που δυσκολεύονται τακτικά να ακολουθήσουν τους κανόνες. (Αυτό είναι διαφορετικό από την αμηχανία που μπορεί να εμπνεύσει η ειλικρινής λογοδοσία· σε αυτήν την περίπτωση, η αμηχανία είναι προσωρινή και οδηγεί σε αποκαλύψεις που σχετίζονται περισσότερο με την ταπεινοφροσύνη. Αυτό, με τη σειρά του, μπορεί να δημιουργήσει μια αίσθηση της επείγουσας ανάγκης για αυτοδιόρθωση ή ακόμη και της αίσθησης αλληλεγγύης με τους άλλους, καθώς όλοι κάνουμε λάθη ή παραβαίνουμε κανόνες μερικές φορές - και οι δύο υγιείς εκδηλώσεις ταπεινότητας που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε καλύτερες επιλογές αργότερα).



## Μερίδιο

5-7 λεπτά

*Σε αυτό το μάθημα, θα μιλήσουμε για υπευθυνότητα και κάτι που ονομάζεται αυτοπειθαρχία. Μπορεί κάποιος να μοιραστεί μαζί μας έναν βασικό ορισμό της ευθύνης;*

Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.

*Ποια είναι μερικά πράγματα για τα οποία είστε προσωπικά υπεύθυνοι;*

Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.

*Λοιπόν, τι γίνεται αν δεν θέλετε να κάνετε κάτι για το οποίο είστε υπεύθυνοι; Ας πούμε ότι είναι δική σας ευθύνη να στρώνετε το κρεβάτι σας κάθε πρωί και μια μέρα απλά δεν το θέλετε. Τι είναι αυτό που σας δίνει τη δυνατότητα να συνεχίσετε να στρώνετε το κρεβάτι σας ακόμα κι όταν δεν το θέλετε;*

Απάντηση πρόσκλησης μαθητή - αναζητάτε «αυτοπειθαρχία».

*Η απάντηση είναι αυτοπειθαρχία! Η αυτοπειθαρχία είναι η ικανότητα να ξεπερνάς αρνητικά συναισθήματα που μπορεί να σε εμποδίσουν να κάνεις κάτι που πρέπει να κάνεις (όπως να στρώσεις το κρεβάτι σου) ή που μπορεί να σε εμποδίσουν να ολοκληρώσεις αυτό που ξεκίνησες (ίσως άρχισες να παίζεις ένα άθλημα και είναι δύσκολο. εγκαταλείπετε την ομάδα σας, αποφασίζετε να την κολλήσετε και να προσπαθήσετε να γίνετε καλύτεροι). Αυτό είναι αυτοπειθαρχία!*

*Όταν επιλέγουμε την αυτοπειθαρχία, κάνουμε μια υπεύθυνη επιλογή. Η αυτοπειθαρχία είναι αυτό που μας βοηθά να κάνουμε υπεύθυνες επιλογές και να κάνουμε το σωστό.*



## Εμπνέω

5-7 λεπτά

*Τώρα θα εξετάσουμε τους κανόνες που έχουμε στην τάξη μας. Ποιοι είναι οι κανόνες εμείς έχουν εδώ ως μαθητές της 5ης δημοτικού;*

Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών. Μη διστάσετε να εξερευνήσετε πολλούς κανόνες, γραπτούς και άγραφους. (Άγραφοι κανόνες μπορεί να είναι πράγματα όπως να φτάσετε στην τάξη στην ώρα σας, να βάλετε το

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

όνομά σας στην εργασία σας, να περπατήσετε στην τάξη, να μην μιλάτε ενώ μιλάει ο δάσκαλος κ.λπ.)

*Καλός! Και, όλοι είναι υπεύθυνοι για την τήρηση των κανόνων, ναι; Γιατί ακολουθούμε τους κανόνες;*

Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών. Αναζητήστε πράγματα όπως οι κανόνες που βοηθούν να διατηρήσουμε την τάξη μας ασφαλή, μας βοηθούν να μαθαίνουμε σε ένα οργανωμένο περιβάλλον, μας βοηθούν να διασκεδάσουμε ενώ παίρνουμε σοβαρά την εργασία μας εδώ.

*Καλός! Τώρα, ας κάνουμε μια ειλικρινή κουβέντα. Πόσοι από εσάς έχετε παραβιάσει ποτέ έναν από αυτούς τους κανόνες;*

Απάντηση πρόσκλησης μαθητή. Όταν καλείτε έναν μαθητή να το μοιραστεί, ρωτήστε τον/την γιατί επέλεξε να παραβιάσει τον κανόνα.

*Εδώ μπαίνει στο παιχνίδι η αυτοπειθαρχία. Πρέπει να ξεπεράσουμε τον πειρασμό να παραβιάσουμε τους κανόνες ακόμα κι αν πιστεύουμε ότι δεν θα είναι κάτι σπουδαίο. Η οικοδόμηση των δεξιοτήτων αυτοπειθαρχίας μας θα μας βοηθήσει να κάνουμε υπεύθυνες επιλογές όλη την ώρα!*



## Εξουσιοδοτώ

10-15 λεπτά

*Έχει δει κανείς ποτέ τα σημάδια που δείχνουν οι άνθρωποι σε μεγάλους αγώνες τρεξίματος, όπως μαραθώνιους, τρίαθλους ή αγώνες Iron Man; Ή, έχει δει κανείς ποτέ το American Ninja Warrior ή έχει πάει σε κάποιο επαγγελματικό αθλητικό γεγονός; Έχετε δει ανθρώπους σε αυτά τα πλήθη να κρατούν πινακίδες για τους ανταγωνιστές; Τι είναι αυτά τα σημάδια που υποτίθεται ότι κάνουν για τους ανθρώπους που τρέχουν ή αγωνίζονται;*

Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.

*Σωστά! Υποτίθεται ότι ενθαρρύνουν τους δρομείς ή τους αθλητές να συνεχίσουν. Αυτήν τη στιγμή, θα δημιουργήσουμε αφίσες που μπορούμε να αναρτήσουμε στο δωμάτιό μας (και ίσως ακόμη και στο σχολείο) που θα μας βοηθήσουν να εμπνεύσουμε την αυτοπειθαρχία μας για να πάρουμε υπεύθυνες αποφάσεις, ακόμα και όταν δεν το νιώθουμε. Καθώς πλησιάζουμε στο τέλος του σχολείου, μπορεί να γίνει πιο εύκολο να τα παρατήσουμε ή να μην ολοκληρώσουμε αυτό που ξεκινάμε. Ή, μπορεί να μην ξεκινήσουμε καν κάτι επειδή δεν ξέρουμε αν θα πετύχουμε ή απλώς είμαστε πολύ κουρασμένοι. Αυτές οι αφίσες μπορούν να βοηθήσουν εμάς και άλλους να ενθαρρύνουν τον υπόλοιπο χρόνο.*

Δώστε στους μαθητές το χαρτί της αφίσας και βάλτε τους να βγάλουν τα δικά τους καλλιτεχνικά εφόδια (ή να ορίσουν τα εφόδια τέχνης της τάξης). Στον πίνακα, γράψτε (ή προβάλετε μερικά παραδείγματα) μερικές κοινές φράσεις που θα βλέπατε στις πινακίδες: «Μπορείς να το κάνεις!», «Μην τα παρατάς!», «Έχετε σχεδόν τελειώσει!», «Συνέχισε!», και «Τέλος αυτό που ξεκινάς!» Κάπου στην αφίσα, ζητήστε από τους μαθητές να προσθέσουν ένα ή και τα δύο από τα ακόλουθα hashtags: #responsibility ή #self-discipline ή #kindness.

Ενθαρρύνετε τους μαθητές να είναι δημιουργικοί.



## Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν τις αφίσες τους όταν τελειώσουν και στη συνέχεια να τις κρεμάσουν στην αίθουσα ή γύρω από το σχολείο/διαδρόμους, αν μπορείτε.

Υπενθυμίστε στους μαθητές ότι το να κάνουν υπεύθυνες επιλογές δεν είναι πάντα εύκολο και πρέπει να σκάψουν βαθιά για να βεβαιωθούν ότι σκέφτονται τις επιλογές που κάνουν, ειδικά στο τέλος της χρονιάς. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να δουν αυτές τις επιβεβαιωτικές αφίσες και να τις χρησιμοποιήσουν ως ενθάρρυνση για να αξιοποιήσουν την αυτοπειθαρχία τους όταν έρχονται αντιμέτωποι με μια δύσκολη επιλογή ή το ενοχλητικό συναίσθημα του να σταματήσουν το κάπνισμα ή να καταβάλουν μόνο τη μισή προσπάθεια όταν οι μέρες μεγαλώνουν.



## Ιδέες επέκτασης

- Εάν πλησιάζετε στο τέλος της χρονιάς ή βρίσκεστε κοντά στον τυποποιημένο χρόνο δοκιμών ή σε κάποιο άλλο «αγχωτικό» μέρος του έτους, όπου τα παιδιά (και οι δάσκαλοι!) έχουν υψηλό επίπεδο ευθύνης, αλλά η δεξαμενή αυτοπειθαρχίας μπορεί να εξαντλείται, δημιουργήστε έναν «μαραθώνιο» για να ολοκληρώσετε οποιαδήποτε μεγάλη εργασία έχετε μπροστά σας. Ζητήστε από τους μαθητές να αναπτύξουν έναν τελικό στόχο (τον μαραθώνιο) και στη συνέχεια να σχεδιάσουν ένα «προπονητικό σχέδιο» για να φτάσουν σε αυτόν τον στόχο (διασχίζοντας τη γραμμή του τερματισμού). Βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές σας γράφουν έξυπνους στόχους! Τι συγκεκριμένα πράγματα πρέπει να κάνουν για να φτάσουν στο στόχο; Πώς θα χρειαστεί να αναπτύξουν αυτοπειθαρχία για να είναι επιτυχημένοι; Χρησιμοποιήστε αυτό το πρόγραμμα εκπαίδευσης στην πρωινή σας συνάντηση ή ως εισιτήρια εξόδου για να δείτε πώς προχωρούν οι μαθητές και παρακολουθούν την πρόοδο. Αυτό θα μπορούσε επίσης να είναι ένας στόχος και ένα σχέδιο για όλη την τάξη, το οποίο θα έδινε σε όλους έναν κοινό στόχο και σχέδιο για να ακολουθήσουν και να ενθαρρύνουν ο ένας τον άλλον και να θεωρήσουν ο ένας τον άλλον υπεύθυνο.

Όταν οι μαθητές σας πετύχουν τους στόχους τους, κάντε μια γιορτή στην τάξη με τυπικές λιχουδιές για μαραθώνιο - φέτες πορτοκαλιού, μπισκότα, νερό και γατόρεμα. Θα μπορούσατε ακόμη και να μοιράσετε κορδέλες ή να φτιάξετε χάρτινα μετάλλια για να δώσετε στα παιδιά καθώς «περνούν τη γραμμή τερματισμού» του στόχου τους (κάτι που θα μπορούσαν επίσης να κάνουν συμβολικά στην τάξη, αν δημιουργήσετε μια περιοχή γραμμής «FINISH» του δωματίου σας).



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](https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/).

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/>