

Σεβασμός

Αυτή την εβδομάδα θα διερευνήσουμε τι σημαίνει να σεβόμαστε τον εαυτό μας και θα συζητήσουμε τη σημασία του αυτοσεβασμού σε σχέση με το σεβασμό των άλλων.

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



ΣΕΒΑΣΜΟΣ. - Σεβόμαστε τον εαυτό μας

Αυτό το μάθημα εισάγει τους όρους σεβασμός και αυτοσεβασμός. Οι μαθητές εξασκούν τον αυτοσεβασμό δημιουργώντας τουλάχιστον πέντε πράγματα που τους αρέσουν στον εαυτό τους και γράφοντας ή σχεδιάζοντας τα σε ένα κομμάτι παζλ με το όνομά τους. Αφού οι μαθητές ολοκληρώσουν το κομμάτι τους, ολόκληρη η ομάδα θα συνθέσει το παζλ για να δείξει πώς κάθε μοναδικό άτομο είναι ένα πολύτιμο κομμάτι της μεγαλύτερης ομάδας. (Δείτε τη σελίδα 2 για λεπτομέρειες του μαθήματος.)

Μίνι Μαθήματα

Για Μικρές Ομάδες
15 λεπτά



Άσκηση επιβεβαίωσης

Σε μικρές ομάδες, συζητήστε τις κοινές ανασφάλειες που μπορεί να έχουν τα παιδιά της 6ης δημοτικού για τον εαυτό τους και γράψτε επιβεβαιωτικές προτάσεις για να καταπολεμήσετε κάθε ανασφάλεια. Μετά από περίπου 10 λεπτά καταιγισμού ιδεών και γραφής επιβεβαίωσης, επιστρέψτε στη μεγάλη ομάδα για κοινή χρήση ολόκληρης της τάξης καιρωτήστε τις ομάδες να μοιραστούν μερικές από τις ανασφάλειες και τις επιβεβαιώσεις που κατέληξαν.

Για Συνεργάτες
15 λεπτά



Συνεργάτης Brainstorm

Συνεργαστείτε και σκεφτείτε τουλάχιστον πέντε πράγματα που μπορείτε να κάνετε κάθε μέρα για να δείξετε σεβασμό για τον εαυτό σας. Εάν το επιτρέπει ο χρόνος, επιστρέψτε στη μεγάλη ομάδα για να το μοιραστείτε με όλη την τάξη.

Για Ιδιώτες
15 λεπτά



Respecting Myself: Self-Respect Acrostic

Αναρωτηθείτε: «Πώς μπορώ να δείχνω σεβασμό στον εαυτό μου κάθε μέρα;» Σχεδιάστε ένα ακρόστιχο με τη λέξη RESPECT για να σας βοηθήσει να θυμάστε αυτές τις συμβουλές για αυτοσεβασμό. Χρησιμοποιήστε τον καταιγισμό ιδεών από τη δραστηριότητα του συνεργάτη για να βοηθήσετε. (Οι μαθητές θα χρειαστούν χαρτί και εργαλεία γραφής/σχεδίου για να ολοκληρώσουν αυτήν τη δραστηριότητα. Αυτή η δραστηριότητα θα μπορούσε να ολοκληρωθεί με ηρεμιστική ή εμπνευσμένη μουσική που παίζει στο παρασκήνιο.)

**Με επίκεντρο την
τεχνολογία**
15 λεπτά



Το ψηφιακό μου αποτύπωμα

Ζητήστε από κάθε μαθητή να αξιολογήσει την τρέχουσα παρουσία του στο διαδίκτυο (μέσα κοινωνικής δικτύωσης - Facebook, Instagram, Snapchat κ.λπ. - ή μέσω κειμένων και εικόνες [selfies!] βγάζουν) και αξιολογούν τι λέει για αυτόν ή αυτήν. Ζητήστε τους να απαντήσουν: «Η διαδικτυακή ή ψηφιακή δραστηριότητά μου δείχνει ότι σέβομαι τον εαυτό μου;» Ζητήστε τους να γράψουν τις απαντήσεις τους.

ΣΕΒΑΣΜΟΣ. - Σεβόμαστε τον εαυτό μας

Αυτό το μάθημα εισάγει τους όρους σεβασμός και αυτοσεβασμός. Οι μαθητές εξασκούν τον αυτοσεβασμό δημιουργώντας τουλάχιστον πέντε πράγματα που τους αρέσουν στον εαυτό τους και γράφοντας ή σχεδιάζοντας τα σε ένα κομμάτι παζλ με το όνομά τους. Αφού οι μαθητές ολοκληρώσουν το κομμάτι τους, ολόκληρη η ομάδα θα συνθέσει το παζλ για να δείξει πώς κάθε μοναδικό άτομο είναι ένα πολύτιμο κομμάτι της μεγαλύτερης ομάδας.

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος
30 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Αποκοπές κομματιών παζλ. ένα για κάθε άτομο, συμπεριλαμβανομένων των δασκάλων. Αυτό θα χρειαστεί κάποιο προσχεδιασμό. Χρησιμοποιήστε το πρότυπο που παρέχεται ως οδηγό ή απλώς πάρτε ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί κρεοπωλείου και κόψτε τυχαία κομμάτια (δεν χρειάζεται να μοιάζουν συγκεκριμένα με ένα παραδοσιακό κομμάτι παζλ). Το περίγραμμα κάθε κομματιού με μαύρο μαρκαδόρο θα κάνει τα κομμάτια να ξεχωρίζουν όταν συνδυάζονται, αλλά αυτό είναι επίσης προαιρετικό.
- ☐ Μαρκαδόροι, κραγιόνια και/ή χρωματιστά μολύβια για τη διακόσμηση των κομματιών του παζλ
- ☐ Ταινία για να στερεώσετε τα κομμάτια ξανά μαζί σε ένα ολοκληρωμένο παζλ

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:

- Ορίστε τον αυτοσεβασμό.
- Προσδιορίστε τις προσωπικές ιδιότητες που σέβονται στον εαυτό τους.
- Βρείτε τρόπους για να δείξετε αυτοσεβασμό με υγιείς τρόπους.
- Αξιολογήστε πώς τα ψηφιακά τους προφίλ μεταδίδουν ένα μήνυμα αυτοσεβασμού.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Καλώς ήρθατε στη Μονάδα Σεβασμού! Καθώς καθοδηγείτε τους μαθητές σας στα μαθήματα αυτής της πρώτης εβδομάδας, να θυμάστε ότι η ικανότητα των μαθητών σας να μαθαίνουν και να δείχνουν σεβασμό ξεκινά από εσάς. Πώς διαμορφώνετε τον σεβασμό για τους μαθητές σας, για τους συναδέλφους σας και, κυρίως, για τον εαυτό σας; Οι μαθητές σε αυτήν την ηλικία μπορεί να είναι δύσπιστοι σχετικά με τη δύναμη του σεβασμού, αλλά η ενεργή μοντελοποίηση μπορεί να τους δείξει πώς το να σέβονται μπορεί να αλλάξει εντελώς στάσεις, σχέσεις, αυτοαντίληψη, ακόμη και κουλτούρα. Καθώς προχωράτε σε αυτήν την εβδομάδα, εστιάστε συγκεκριμένα στον τρόπο που δείχνετε σεβασμό για τον εαυτό σας.

Πιστεύετε ότι είστε καλός παιδαγωγός; Είσαι περήφανος για την κουλτούρα σου στην τάξη; Εκτιμάτε την υγεία σας ή πιέζετε πολύ τον εαυτό σας; Επικοινωνείτε τις ανάγκες σας; Μπορείς να είσαι ήρεμος εν μέσω σύγκρουσης; Εάν πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να βελτιώσετε τον τρόπο που δείχνετε σεβασμό για τον εαυτό σας, αφιερώστε λίγο χρόνο αυτή την εβδομάδα για να γράψετε όλα τα πράγματα που κάνετε καλά αυτήν τη στιγμή. Ποια είναι μερικά πράγματα στην τάξη σας που αγαπούν οι μαθητές; Τι κάνουν καλά οι μαθητές αυτή την εβδομάδα; Αυτό είναι μια αντανάκλαση σας! Χρειάζεστε έναν υπνάκο ή ένα μεγάλο, γρήγορο περπάτημα; Πάρτε ένα, ακόμα κι αν νιώθετε ότι δεν έχετε χρόνο. Αυτή την εβδομάδα, εργαστείτε για να βελτιώσετε τον τρόπο που βλέπετε, φροντίζετε και σέβεστε τον εαυτό σας.



Μερίδιο

5-7 λεπτά

Για την πρώτη μας ενότητα, μιλάμε για σεβασμό. Τις επόμενες τέσσερις εβδομάδες, θα κάνουμε κάποιες δραστηριότητες που θα μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε αυτόν τον όρο και όλους τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να σεβαστούμε τον εαυτό μας, τους άλλους και την ευρύτερη κοινότητα γύρω μας, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο βιώνουμε τον σεβασμό στην κουλτούρα μας.

Για να ξεκινήσουμε, ας "ποπ κορν" έναν ορισμό του σεβασμού. Ποιες λέξεις σας θυμίζουν την έννοια του σεβασμού; Πες τα δυνατά και θα γράψω ό,τι ακούω. (Επιλέξτε ένα σημειωματάριο για να σας βοηθήσει να γράψετε τις λέξεις, αν θέλετε.)

Με βάση αυτά που έχουμε μοιραστεί, θα μπορούσαμε να ορίσουμε τον σεβασμό ως: *(Χρησιμοποιήστε δημιουργημένες ιδέες για να διατυπώσετε έναν ορισμό.)* Ο ορισμός του RAK του Σεβασμού είναι ο εξής: Αντιμετωπίζοντας ανθρώπους, μέρη και πράγματα με καλοσύνη. Αρκετά εύκολο, σωστά; Θα έπρεπε, αλλά μερικές φορές μπορεί να είναι δύσκολο να δείξουμε σεβασμό στον εαυτό μας και στους άλλους. Θα το διερευνήσουμε σε όλη αυτή τη μονάδα. Ξεκινάμε με σεβασμό γιατί αν δεν σεβόμαστε τον εαυτό μας και τους άλλους, τότε είναι πολύ δύσκολο να εμπλακούμε σε οποιοδήποτε άλλο είδος καλοσύνης. Είναι πολύ σημαντικό να κατανοήσουμε πρώτα τον σεβασμό!



Εμπνέω

15 λεπτά

Θα ξεκινήσουμε αυτή την εβδομάδα μιλώντας για τον αυτοσεβασμό, με τον οποίο δείχνουμε καλοσύνη στον εαυτό μας. Γιατί πιστεύεις ότι είναι σημαντικό να είσαι ευγενικός με τον εαυτό σου;

(Πρόσκληση απάντησης μαθητή.)

Καλός! Εάν δεν μπορούμε να είμαστε ευγενικοί με τον εαυτό μας, δεν μπορούμε να είμαστε πραγματικά ευγενικοί με τους άλλους.



Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

Για να ξεκινήσουμε τη μονάδα σεβασμού μας, θα δημιουργήσουμε ένα παζλ αυτοσεβασμού. Ο στόχος είναι να συνειδητοποιήσουμε ότι όλοι είμαστε μοναδικά άτομα, αλλά ταιριάζουμε όλοι μαζί ως ένα. Αν λείπει κάποιος από εμάς, τότε το παζλ μας δεν έχει ολοκληρωθεί. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι όλοι έχουμε σημασία και να σεβόμαστε τη δική μας μοναδική συνεισφορά σε όλη αυτή την ομάδα.

Κάθε ένας από εσάς θα πάρει ένα κομμάτι παζλ. Βάλτε το όνομά σου με μεγάλα γράμματα και μετά γράψε τουλάχιστον πέντε πράγματα γύρω από το όνομά σου που σε κάνουν ξεχωριστό και μοναδικό. Σκεφτείτε πράγματα που σας αρέσουν, που κάνετε, που πιστεύετε ή για τα οποία είστε περήφανοι για τον εαυτό σας. Θέλω να δω ΠΙΝΤΕ από αυτά - ή περισσότερα! - γραμμένο ή σχεδιασμένο σε εικόνες γύρω από το όνομά σας.

Έχετε 10 λεπτά για να ολοκληρώσετε αυτήν την εργασία. Με κάθε επιπλέον χρόνο, μη διστάσετε να διακοσμήσετε το κομμάτι του παζλ σας. (Δάσκαλοι, φροντίστε να κάνετε ένα κομμάτι για τον εαυτό σας!)

Όταν τελειώσουμε, θα μαζέψουμε το παζλ μας. (Ιδανικά αυτό θα γίνει στον τοίχο ή στον πίνακα ανακοινώσεων και μπορεί να χρησιμεύσει ως διακόσμηση και υπενθύμιση για σεβασμό σε όλη τη μονάδα.)



Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Χρησιμοποιήστε αυτό το χρόνο για να συναρμολογήσετε το παζλ εάν είναι απαραίτητο. Ζητήστε από κάθε μαθητή να τοποθετήσει το κομμάτι του και να εργαστεί μαζί ως ομάδα για να δημιουργήσει το πλήρες παζλ. Με τον καιρό που απομένει, διαβάστε μερικές από τις προσωπικές ιδιότητες των μαθητών, κάνοντας συνδέσεις μεταξύ παρόμοιων χαρακτηριστικών και γιορτάζοντας κάθε μαθητή.

