

# Ακεραιότητα

Αυτή είναι η δεύτερη εβδομάδα της μονάδας Ακεραιότητας. Οι μαθητές θα διευρύνουν την κατανόησή τους για την ακεραιότητα και θα εξερευνήσουν πώς να ξαναχτίσουν τη σπασμένη εμπιστοσύνη.

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



### Ανοικοδόμηση εμπιστοσύνης

Οι μαθητές θα ολοκληρώσουν ένα απλό επιστημονικό πείραμα για να εξηγήσουν την έννοια της ανοικοδόμησης σπασμένης εμπιστοσύνης. (Δείτε τη σελίδα 2 για λεπτομέρειες του μαθήματος.)

## Μίνι Μαθήματα

Για Μικρές Ομάδες  
15 λεπτά



### Η προοπτική του δασκάλου

Χωρίστε σε ομάδες των 4-6. Κάθε μικρή ομάδα θα εντοπίσει μια κοινή απογοήτευση που έχουν οι δάσκαλοι με τους μαθητές τους, καθώς σχετίζεται με την ειλικρίνεια και την ακεραιότητα. Συζητήστε γιατί μπορεί να υπάρχει αυτή η απογοήτευση και πώς θα την αντιμετωπίσετε εσείς ως δάσκαλος. Δώστε τουλάχιστον 2 πιθανές συνέπειες για αυτήν τη συμπεριφορά. Βεβαιωθείτε ότι είστε σε θέση να δικαιολογήσετε αυτήν την απόφαση.

Για Συνεργάτες  
15 λεπτά



### Τυφλός περίπατος

Χωρίστε την τάξη σε ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι θα καθοδηγεί εκ περιτροπής τον σύντροφό του με δεμένα τα μάτια σε όλη την τάξη, διασφαλίζοντας την ασφάλειά του από εμπόδια στο δρόμο του. Ο στόχος είναι να καθοδηγήσετε με επιτυχία τον σύντροφό σας σε όλη την τάξη χωρίς να προσκρούσει ή να σκοντάψει πάνω σε τίποτα! Τονίστε ότι κάθε άτομο που βλέπει εμπιστεύεται την ασφάλεια του συντρόφου του. Αλλάξτε ρόλους και επαναλάβετε.

Για Ιδιώτες  
15 λεπτά



### Η ικανότητά μου να εμπιστεύομαι ξανά

Αναστοχασμός: Γράψτε για μια στιγμή που κάποιος είχε σπάσει την εμπιστοσύνη σας και μπορέσατε να την ξαναχτίσετε ξανά. Πώς αυτό το άτομο κέρδισε πίσω την εμπιστοσύνη σας; Πώς μπόρεσαν να σου δείξουν με τις πράξεις τους ότι ήταν αξιόπιστοι;

Με επίκεντρο την  
τεχνολογία  
15 λεπτά



### Tweets ακεραιότητας

Δείτε το παρακάτω βίντεο σχετικά με κείμενα από ενήλικες που δείχνουν έλλειψη ακεραιότητας <https://www.youtube.com/watch?v=wxK5RI5xkYk>. Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες και συζητήστε ένα από τα tweets. Πώς ο ενήλικας δεν είχε ακεραιότητα; Ποια ήταν η καλύτερη, ειλικρινής επιλογή;

# Ανοικοδόμηση εμπιστοσύνης

Οι μαθητές θα ολοκληρώσουν ένα απλό επιστημονικό πείραμα για να επεξηγήσουν την έννοια της ανοικοδόμησης σπασμένης εμπιστοσύνης.

## Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

30 λεπτά

### Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ 2 διαφανή δοχεία
- ☐ Ένα φίλτρο καφέ
- ☐ Νερό
- ☐ Κάρτες ευρετηρίου
- ☐ Μολύβια

### 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:

- Εξερευνήστε την έννοια της εμπιστοσύνης και πώς να την ξαναχτίσετε ακόμα και μετά τη διάσπασή της.
- Προσδιορίστε τους τομείς αγώνα που σχετίζονται με την ακεραιότητα και δημιουργήστε ένα σχέδιο για την αύξηση της ακεραιότητας σε προσωπικό επίπεδο.

## Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Το να είσαι δάσκαλος απαιτεί υψηλότερο από το κανονικό βαθμό ακεραιότητας. Στην πραγματικότητα, μερικές φορές μπορεί να νιώθουμε σαν να είμαστε στο μικροσκόπιο. Οι μαθητές μας μας παρακολουθούν, οι οικογένειές τους μας παρακολουθούν και η κοινότητά μας μας παρακολουθεί. Συχνά δεν μπορούμε να πάμε στο παντοπωλείο ή να βγούμε για δείπνο χωρίς να μας αναγνωρίζουν (ή να μας στριμώχνουν!) Οι μαθητές μας στο γυμνάσιο είναι ιδιαίτερα οξυδερκείς και αναζητούν τους δασκάλους τους πώς να ενεργούν, να σκέφτονται και να σχετίζονται. Εάν νιώθετε ότι σας πιέζει πάρα πολύ, να θυμάστε ότι είστε επίσης άτομο. Μπορείτε να ζήσετε τη ζωή σας όπως επιλέγετε και έχετε μια ζωή εκτός σχολείου. Τιμήστε τον ελεύθερο χρόνο σας, την οικογένειά σας, τα χόμπι σας και τον «χρόνο» σας. Οι δάσκαλοι τηρούνται συχνά σε πολύ υψηλό επίπεδο χωρίς απαραίτητα να λαμβάνουν τον σεβασμό, την αμοιβή και το κύρος που αξίζει η θέση και το άτομο. Ανακτήστε την προσωπική σας ακεραιότητα τροφοδοτώντας το μυαλό, το σώμα και την ψυχή σας με καλά πράγματα που είναι ξεχωριστά από τη δουλειά. Εάν είστε στα καλύτερά σας, τότε και οι μαθητές σας θα είναι στα καλύτερά τους.



## Μερίδιο

3-4 λεπτά

Σκεφτείτε την προηγούμενη εβδομάδα. Πώς θα εξηγούσατε τη σχέση μεταξύ ειλικρίνειας και ακεραιότητας; Προσκαλέστε απαντήσεις μαθητών.



## Εμπνέω

4-6 λεπτά

Την περασμένη εβδομάδα διερευνήσαμε τη σύνδεση μεταξύ ειλικρίνειας και ακεραιότητας και τις πιθανές εξωτερικές αρνητικές συνέπειες όταν συμβιβαζόμαστε με επιλογές που δεν συνάδουν με αυτές τις έννοιες. Αυτή την εβδομάδα η εστίασή μας επεκτείνεται για να συμπεριλάβει την έννοια της οικοδόμησης σπασμένης εμπιστοσύνης.

Σκεφτείτε ξανά τον ορισμό μας για την ακεραιότητα: «Να κάνετε αυτό που ξέρετε ότι είναι σωστό και ευγενικό σε όλες τις καταστάσεις».

Αυτός ο ορισμός δεν αφήνει χώρο για τη «γκρίζα ζώνη» της κάμψης της αλήθειας. Όταν είμαστε πιστοί στον εαυτό μας και κοιτάμε πραγματικά προσεκτικά τις επιλογές που κάνουμε όταν είμαστε μόνοι ή όταν κανείς δεν είναι άμεσα εκεί για να μας ζητήσει να λογοδοτήσουμε, ξέρουμε αμέσως αν ενεργούμε με ακεραιότητα. Κάθε άτομο μπαίνει στον πειρασμό να κόψει τις γωνίες για διάφορους λόγους. Ίσως είναι κουρασμένοι, δεν απολαμβάνουν την εργασία ή καθυστερούν. Ωστόσο, όταν επιλέγουμε μια ζωή με ακεραιότητα, πρέπει να επιδιώκουμε να κάνουμε σταθερά ειλικρινείς επιλογές σε καθημερινή βάση.

Αλλά πώς μπορώ να είμαι ειλικρινής και να ενεργώ με ακεραιότητα 100% των περιπτώσεων; Δεν μπορείς.

Είμαστε όλοι άνθρωποι και όλοι μας ξεγλιστράμε κατά καιρούς!

Αυτές οι ολισθήσεις καταρρίπτουν την εμπιστοσύνη που έχουν οι άλλοι σε εμάς. Σιγά σιγά μας εμπιστεύονται λιγότερο, δίνοντάς μας λιγότερη ελευθερία και βλέποντάς μας λίγο πιο κοντά από πριν.

Μπορεί να είναι δελεαστικό να υποθέσουμε ότι από τη στιγμή που αυτή η εμπιστοσύνη σπάσει, δεν μπορεί ποτέ να επισκευαστεί. Μερικοί άνθρωποι συνεχίζουν να κάνουν εξαιρετικά ανέντιμες επιλογές απλώς και μόνο επειδή φοβούνται ότι δεν μπορούν ποτέ να επιστρέψουν στην εμπιστοσύνη τους ξανά. ΑΥΤΟ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΛΗΘΙΝΟ. Αν και χρειάζεται πολλή δουλειά για να ξαναχτιστεί η εμπιστοσύνη που χάθηκε λόγω της ανεντιμότητας, μπορεί να ξαναχτιστεί. Κάθε τίμια επιλογή που κάνετε επιδιορθώνει λίγο τη ζημιά. Με την πάροδο του χρόνου, αυτή η συμπεριφορά παρατηρείται με τον ίδιο τρόπο με την προηγούμενη αρνητική συμπεριφορά. Οι άνθρωποι μπορεί στην αρχή να διστάζουν να προσφέρουν πίσω αυτήν την εμπιστοσύνη, αλλά όταν αλλάζετε τις ενέργειές σας ώστε να κάνετε αυτό που γνωρίζετε ότι είναι σωστό και ευγενικό σε κάθε περίπτωση, η εμπιστοσύνη μπορεί και θα αποκατασταθεί με την πάροδο του χρόνου.

ΠΟΤΕ δεν είναι αργά για αλλαγή. Αν βρεθείτε να κάνετε ανέντιμες επιλογές ή να ζείτε μια ζωή που θέτει σε κίνδυνο την ακεραιότητα, υπάρχει πάντα χώρος για να κάνετε μια αλλαγή. Κοιτάξτε τη ζωή σας και αναρωτηθείτε: πώς μπορώ να κάνω μόνο μια θετική επιλογή για να αυξήσω το προσωπικό μου επίπεδο ακεραιότητας;



## Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

Εξηγήστε ότι η τάξη θα ολοκληρώσει τώρα ένα απλό επιστημονικό πείραμα για να δείξει πώς λειτουργούν τα ψέματα και πώς είναι δυνατή η αποκατάσταση της εμπιστοσύνης, αν και δύσκολη. Η υπομονή είναι το κλειδί!

Κατευθύνσεις:

### ΜΕΡΟΣ 1

- Χρησιμοποιώντας ένα διαφανές δοχείο, ζητήστε από έναν εθελοντή να το γεμίσει μέχρι τη μέση με νερό.
- Εξηγήστε ότι αυτό το δοχείο αντιπροσωπεύει το επίπεδο ακεραιότητας ενός ατόμου. Όλοι ξεκινάμε με αγνές προθέσεις και μια απολύτως ειλικρινή και ευγενική συνείδηση. Ωστόσο, βρισκόμαστε αντιμέτωποι με επιλογές, μερικές φορές πολύ δύσκολες, κάθε μέρα της ζωής μας.
- Κάθε επιλογή που κάνουμε μπορεί είτε να μας βοηθήσει να παραμείνουμε ειλικρινείς και γεμάτοι ακεραιότητα είτε μπορεί να θολώσει την εστίασή μας κάνοντας μια κακή ή ανέντιμη επιλογή.
- Για παράδειγμα, θα διαβάσετε μια σειρά από ερωτήσεις δυνατά. Μια ειλικρινής επιλογή που επιδεικνύει ακεραιότητα θα έχει ως αποτέλεσμα μια κουταλιά αλάτι στο δοχείο. Μια ανέντιμη επιλογή που στερείται ακεραιότητας θα έχει ως αποτέλεσμα μια κουταλιά βρωμιά στο δοχείο.
- Διαβάστε δυνατά κάθε ερώτηση. Ζητήστε από την τάξη να απαντήσει ναι ή όχι για να δείξετε την ακεραιότητα (υπενθυμίστε τους ότι το νόημα ενεργεί με τρόπο που ξέρετε ότι είστε σωστός και ευγενικός σε όλες τις καταστάσεις).
  - Υπάρχουν φρέσκα ψημένα μπισκότα στον πάγκο και κανείς δεν είναι στην κουζίνα. Ένα από τα μπισκότα έσπασε και ένα κομμάτι έπεσε στον πάγκο. Είναι εντάξει να φάτε αυτό το μπισκότο;
  - Οι γονείς σου σου λένε να ολοκληρώσεις όλες τις εργασίες σου πριν μπεις στο διαδίκτυο για να παίξεις παιχνίδια με τους φίλους σου. Έχετε μια απλή εργασία μαθηματικών που πρέπει να ολοκληρώσετε, αλλά πιθανότατα μπορείτε να την ολοκληρώσετε στο λεωφορείο το πρωί. Είναι εντάξει να παίξεις το παιχνίδι σου;
  - Η φίλη σου σε προσκαλεί στο σπίτι της. Οι γονείς σου σου είπαν ότι μπορείς να πας μόνο αν σε επιβλέπει κάποιος ενήλικας. Ο αδερφός του φίλου σου μόλις έγινε 18 το περασμένο Σαββατοκύριακο, αλλά κανείς άλλος δεν είναι σπίτι. Είναι εντάξει να πάω σπίτι της;
- Αφού απαντηθούν όλες οι ερωτήσεις, εξετάστε το νερό ανακατεύοντάς το καλά και κρατώντας το ψηλά για να το δει όλη η τάξη. Ως τάξη, εξετάστε τι αντιπροσωπεύει η θολότητα. Τι συνέβη

με την ακεραιότητα του ατόμου όταν αποφάσισαν να κάνουν ανέντιμες επιλογές;

## ΜΕΡΟΣ 20

- Χρησιμοποιώντας το δεύτερο, άδειο δοχείο, εξηγήστε ότι η τάξη θα εξετάσει τώρα τι συμβαίνει όταν κάνουμε αλλαγές για να αυξήσουμε την προσωπική μας ακεραιότητα.
- Τοποθετήστε ένα φίλτρο καφέ πάνω από το άνοιγμα του δοχείου. Εξηγήστε ότι αυτό το φίλτρο αντιπροσωπεύει την ικανότητα αποκατάστασης της εμπιστοσύνης με τους άλλους.
- Διαβάστε κάθε σενάριο παρακάτω και ζητήστε από έναν εθελοντή να χύσει το θολό νερό μέσα από το φίλτρο και μέσα στο φρέσκο δοχείο.
  - Υπάρχουν φρέσκα ψημένα μπισκότα στον πάγκο και κανείς δεν είναι στην κουζίνα. Ένα από τα μπισκότα έσπασε και ένα κομμάτι έπεσε στον πάγκο. Το μαζεύεις και το ξαναβάζεις στο πιάτο.
  - Οι γονείς σου σου λένε να ολοκληρώσεις όλες τις εργασίες σου πριν μπεις στο διαδίκτυο για να παίξεις παιχνίδια με τους φίλους σου. Έχετε μια απλή εργασία μαθηματικών που πρέπει να ολοκληρώσετε. Μπαίνεις στον πειρασμό να περιμένεις μέχρι το πρωί, αλλά να το ξεπεράσεις γρήγορα, χάνοντας μόνο 10 λεπτά στη διαδικασία.
  - Η φίλη σου σε προσκαλεί στο σπίτι της. Οι γονείς σου σου είπαν ότι μπορείς να πας μόνο αν σε επιβλέπει κάποιος ενήλικας. Ο αδερφός του φίλου σας μόλις έκλεισε τα 18. Αποφασίζετε να τηλεφωνήσετε στο σπίτι για να κάνετε check-in και να δείτε αν υπολογίζεται στην πολιτική τους για "ενήλικες".
- Αφού απαντηθούν όλες οι ερωτήσεις, εξετάστε ξανά το νερό. Συζητήστε πόσο πιο καθαρό είναι σε σύγκριση με το πρώτο μπουκάλι. Πού πήγε όλη η βρωμιά από τα ψέματα και την εξαπάτηση όταν αλλάξατε τη συμπεριφορά σας για να εστιάσετε στην ειλικρίνεια και την ακεραιότητα;



## Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Δώστε σε κάθε μαθητή μια κάρτα ευρετηρίου. Σε αυτό, ζητήστε τους να γράψουν ένα παράδειγμα για το πώς μπορούν να ξαναχτίσουν την εμπιστοσύνη με κάποιον στη ζωή τους με τον οποίο αγωνίζονται. Αυτός μπορεί να είναι κάποιος που δεν εμπιστεύονται ή κάποιος με τον οποίο έχουν σπάσει την εμπιστοσύνη. Χρησιμοποιήστε αυτές τις κάρτες για να αξιολογήσετε το επίπεδο κατανόησής τους γύρω από αυτήν την έννοια.