

Ακεραιότητα

Αυτή είναι η τελευταία εβδομάδα της μονάδας μας Ακεραιότητας. Οι μαθητές θα εφαρμόσουν την κατανόησή τους για την ακεραιότητα και θα τη χρησιμοποιήσουν ως εργαλείο για να επιμείνουν τόσο για μικρούς όσο και για μεγάλους στόχους.

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



Φώναξέ το!

Οι μαθητές θα αναγνωρίσουν ένα όνειρο που έχουν και θα το φωνάξουν γραπτώς. Οι ονειρεμένοι στόχοι θα είναι κρεμασμένοι στην πόρτα ως υπενθύμιση για μεγάλα όνειρα! (Δείτε τη σελίδα 2 για λεπτομέρειες του μαθήματος.)

Μίνι Μαθήματα

Για Μικρές Ομάδες
15 λεπτά



Επιμονή μέσα από την αλλαγή

Σε μικρές ομάδες, συζητήστε την επικείμενη μετάβαση στο γυμνάσιο. Ποιο είναι το μεγαλύτερο κλειδί για μια επιτυχημένη μετάβαση μεταξύ γυμνασίου και γυμνασίου; Πώς μπορείτε να επιμείνετε όταν τα πράγματα γίνονται δύσκολα;

Για Συνεργάτες
15 λεπτά



Καλοκαιρινή επιτυχία

Με έναν σύντροφο, εντοπίστε έναν χρήσιμο στόχο που πρέπει να επιτύχετε αυτό το καλοκαίρι για να αυξήσετε την επιτυχημένη μετάβασή σας στο γυμνάσιο. Ποιο είναι ένα πράγμα που μπορούμε να κάνουμε για να το κάνουμε πιο εύκολο όταν ξεκινάμε το γυμνάσιο; Χρησιμοποιήστε την παρακάτω φόρμα στόχου SMART για να χαρτογραφήσετε αυτόν τον στόχο. Εάν χρειάζεται, κάντε μια σύντομη ανασκόπηση των στόχων SMART στην τάξη πριν χωριστείτε σε ζευγάρια.

Για Ιδιώτες
15 λεπτά



Προσωπικοί Αγώνες

Ζωγραφίστε μια εικόνα ή γράψτε για τον μεγαλύτερο αγώνα που έχετε ξεπεράσει κατά τη διάρκεια του χρόνου σας στο γυμνάσιο. Γιατί ήταν τόσο δύσκολος αυτός ο αγώνας και πώς χρησιμοποιήσατε επιμονή για να τον ξεπεράσετε;

Με επίκεντρο την
τεχνολογία
15 λεπτά



Κατασκευή Ιστοσελίδας

Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες και κάντε μια συζήτηση. Πώς κατασκευάζονται οι ιστοσελίδες; Γιατί χρησιμοποιούν αυτόν τον όρο (χτισμένο) όταν μιλούν για το πώς δημιουργούνται οι ιστότοποι; Πώς χρειάζεται επιμονή για να δημιουργήσετε μια νέα ιστοσελίδα; Τι δυσκολίες μπορεί να αντιμετωπίσουν οι προγραμματιστές όταν προσπαθούν να

δημιουργήσουν έναν ιστότοπο; Αναμένουμε ότι όλα στο διαδίκτυο θα είναι γρήγορα και άμεσα. Ωστόσο, ακόμη και στον κυβερνόκοσμο, χρειάζεται χρόνος και επιμονή για να γίνουν οι ιδέες πραγματικότητα! Τίποτα δεν ολοκληρώνεται τόσο γρήγορα όσο φαίνεται.

Φώναξέ το!

Οι μαθητές θα αναγνωρίσουν ένα όνειρο που έχουν και θα το φωνάξουν γραπτώς. Οι ονειρεμένοι στόχοι θα είναι κρεμασμένοι στην πόρτα ως υπενθύμιση για μεγάλα όνειρα!

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

30 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Μοίρα μεγαφώνου για κάθε μαθητή
- ☐ Βασικά είδη τέχνης
- ☐ Μολύβια
- ☐ Ταινία-κασέτα

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 στόχους και επιτυχίες που έχετε επιτύχει στο παρελθόν και εξετάστε τα συναισθήματα που σχετίζονται με αυτό.
- Εξασκηθείτε στη δημιουργία και την επίτευξη στόχων χρησιμοποιώντας τη διαδικασία SMART στόχου.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Ένα τελευταίο συστατικό της ακεραιότητας είναι η επιμονή. Οι δάσκαλοι γνωρίζουν την επιμονή. Η διδασκαλία είναι μαραθώνιος, όχι σπριντ. Δεν είναι για τους αδύναμους. Οι δάσκαλοι πρέπει να είναι εμπειρογνώμονες περιεχομένου και κοινωνιολόγοι. Τόσο ο διευθυντής της τάξης όσο και ο υπεύθυνος ανάπτυξης προγράμματος σπουδών, τόσο μόνιτορ αίθουσας όσο και life coach. Δεν υπάρχει στάση από το πρωινό κουδούνι μέχρι το κουδούνι του τέλους της ημέρας. Αυτή η δουλειά θέλει επιμονή! Ωστόσο, η επιμονή μπορεί να είναι εξαντλητική. Πώς το κάνεις καμπίνα σε κουδούνι; Πώς επιστρέφετε Δευτέρα-Παρασκευή, γνωρίζοντας ότι τα Σαββατοκύριακά σας θα είναι γεμάτα με προγραμματισμό μαθημάτων και βαθμολόγηση; Πώς προπονείτε επίσης αθλήματα ή κάνετε μαθήματα μουσικής ή χορηγείτε συλλόγους και δραστηριότητες; Πώς έχεις οικογένεια και ζωή και χόμπι; Η διδασκαλία είναι μεγάλη τάξη. Όταν η δεξαμενή επιμονής σας εξαντλείται, αφιερώστε λίγο χρόνο για να τη γεμίσετε. Αυτό μπορεί να μοιάζει σαν να κάνετε πρακτικές αυτοφροντίδας στο σχολείο: κάντε μερικές ασκήσεις αναπνοής μεταξύ των περιόδων ή τρώτε, αντί για χαρτιά βαθμολογίας, κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού γεύματος. Αυτό μπορεί να σημαίνει «όχι» σε κάτιμάζω είσαι πάνω από την κορυφή. Αυτό μπορεί να επιτρέπει στους μαθητές να βαθμολογήσουν το δικό τους τεστ ορθογραφίας ή κουίζ μαθηματικών ή καλλιτεχνικό έργο. Στείλτε μαθητές σε μια ψηφιακή εκδρομή αντί για διαλέξεις. Σκεφτείτε νέους και καινοτόμους τρόπους που θα σας βοηθήσουν να συνεχίσετε να προχωράτε. Δεν χρειάζεται να τα κάνετε όλα ή να τα κάνετε όλα μόνοι σας.



Μερίδιο

3-5 λεπτά

Αυτό είναι το τελευταίο μας μάθημα στην ενότητα Ακεραιότητας. Αυτή την εβδομάδα θα επικεντρωθούμε στην ακεραιότητα και στο πώς σχετίζεται με την επιμονή και την επιτυχία. Καθένας από εμάς έχει βιώσει κάποιο είδος επιτυχίας στη ζωή του, ακόμα κι αν δεν το αντιλαμβανόμαστε αυτόματα! Σκεφτείτε πόσα έχετε καταφέρει σε μόλις 3 χρόνια στο γυμνάσιο.

Ποιο είναι ένα από τα αγαπημένα σας πράγματα που έχετε μάθει κατά τη διάρκεια του μαθήματος του γυμνασίου; (Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.)



Εμπνέω

4-6 λεπτά

Πολλές φορές, δεν σκεφτόμαστε συνειδητά να μάθουμε κάτι νέο ως την επίτευξη ενός στόχου. Μερικές φορές, μπορεί ακόμη και να νιώθουμε ότι μάθαμε «τυχαία» κάτι νέο ή κάτι που καταφέραμε.

Τώρα αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε έναν πολύ συνειδητό, εσκεμμένο στόχο που θέσατε και επιτύχατε τα τελευταία 3 χρόνια στο γυμνάσιο. Πώς ένιωσες όταν επιτέλους έφτασες σε αυτόν τον στόχο; (Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.)

Αυτό το επίτευγμα αντανακλά την επιμονή σας. Πώς θα ορίζατε την επιμονή για τον εαυτό σας; (Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.)

Όταν επιμείνουμε για να πετύχουμε τους στόχους μας, βιώνουμε την επιτυχία της ολοκλήρωσης.

Τώρα ας αφήσουμε το μυαλό μας να σκεφτεί πέρα από το εδώ και τώρα. Ας αφιερώσουμε λίγο χρόνο για να ονειρευόμαστε αληθινά κάτι που πάντα θέλαμε να κάνουμε, να ολοκληρώσουμε ή να δοκιμάσουμε. Δεν υπάρχει όριο σε αυτήν την οπτικοποίηση. Πολλοί επιτυχημένοι άνθρωποι ξεκίνησαν με ένα όνειρο που φαινόταν παράλογο, παράλογο ή ακόμα και ανόητο στους γύρω τους. Ωστόσο, πήραν αυτό το όνειρο και το έκαναν πραγματικότητα!

Κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε το απόλυτο όνειρό σας. Φανταστείτε τον εαυτό σας να κάνει αυτό το όνειρο πραγματικότητα. Είστε εκεί, αυτή τη στιγμή, απολαμβάνοντας την επιτυχία της εκπλήρωσης του ονείρου σας.

Τώρα άνοιξε τα μάτια σου.

Πώς σας φάνηκε να φαντάζεστε τον εαυτό σας να εκπληρώνει αυτό το όνειρο;

Χρησιμοποιήστε αυτό το συναίσθημα αυτή την εβδομάδα για να πιστέψετε στον εαυτό σας και να εργαστείτε για αυτό το όνειρο!

Μπορεί να είναι πολύ δελεαστικό να βάλετε τον πήχη χαμηλά όταν αποφασίζετε τους στόχους σας για τις δραστηριότητες που συζητάμε αυτήν την εβδομάδα. Πολλοί άνθρωποι φοβούνται την «αποτυχία» και βάζουν απλούς στόχους αντί να αμφισβητούν τον εαυτό τους. Ωστόσο, η αποτυχία είναι στην πραγματικότητα μέρος οποιασδήποτε πραγματικής επιτυχίας. Δεν είμαστε τέλει και ούτε ο δρόμος που ακολουθούμε προς την επιτυχία δεν θα είναι. Η επιτυχία απαιτεί εξάσκηση, ακεραιότητα και επιμονή ακόμα και όταν παλεύουμε με πράγματα. Όταν συναντάμε ένα οδόφραγμα στην πορεία μας προς την επιτυχία, πρέπει να επανεκτιμήσουμε τα βήματά μας, να κάνουμε αλλαγές και μερικές φορές να αναζητήσουμε βοήθεια εάν δεν μπορούμε να επιτύχουμε ένα συγκεκριμένο βήμα μόνοι μας. Όλα αυτά είναι καταπληκτικά εργαλεία για την επιτυχία. Κανένα από αυτά δεν μας κάνει αδύναμους ή λιγότερο επιτυχημένους. Ωστόσο, η κάμψη της αλήθειας, η παράλειψη σημαντικών βημάτων και η αναζήτηση της εύκολης διέξοδος είναι όλες οι επιλογές που απαιτούν χαμηλότερο επίπεδο ακεραιότητας, κάτι που θέλουμε να αποφύγουμε πάση θυσία!



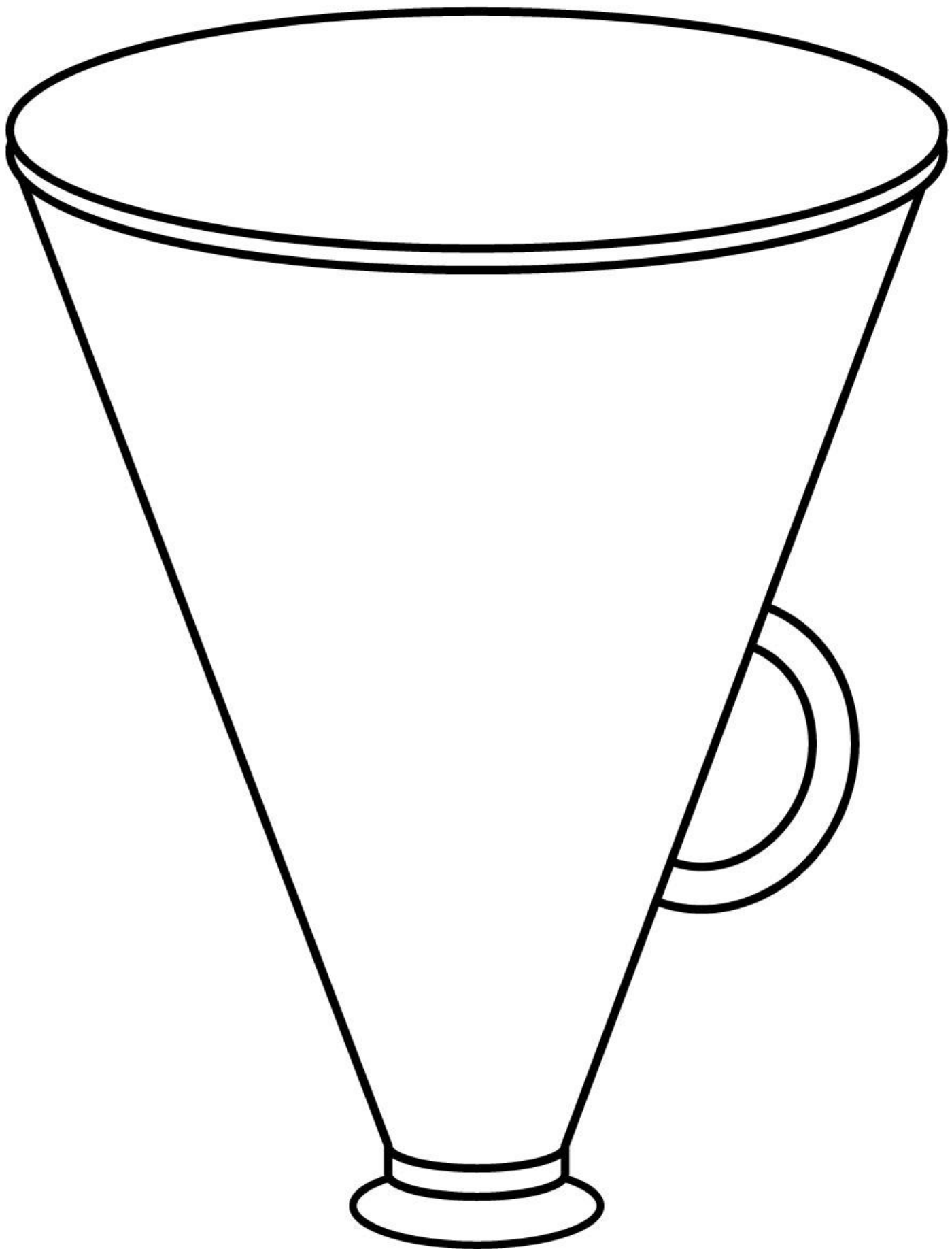
Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Καθοδηγήστε μια συζήτηση γύρω από το να επιτρέψετε στον εαυτό σας να κάνει μεγάλα όνειρα όταν δημιουργεί στόχους.

- Γιατί είναι τόσο εύκολο για τα μικρά παιδιά να ονειρεύονται μεγάλα;
- Γιατί γίνεται πιο δύσκολο να επιτρέψεις στον εαυτό σου να κάνει μεγάλα όνειρα όσο μεγαλώνεις;

Καθώς μεγαλώνουμε, συνειδητοποιούμε εξαιρετικά τους περιορισμούς που φαίνεται να μας περιορίζουν στα όνειρά μας. Ωστόσο, όταν χρησιμοποιούμε επιμονή και ακεραιότητα, υπάρχει ΠΑΝΤΑ τρόπος να ξεπεράσουμε αυτούς τους περιορισμούς και να πετύχουμε τα όνειρά μας. Αν μπορούμε να το ονειρευόμαστε, μπορούμε να το πετύχουμε. Όλα εξαρτώνται από το πόσο πολύ το θέλεις!



Χάρτης Στόχων SMART

Για να δημιουργήσετε έναν στόχο "SMART" σχετικά με τις προσωπικές δεξιότητες που θα θέλατε να μάθετε για το Mini Lesson τεχνολογίας, συμπληρώστε κάθε ενότητα παρακάτω.

μικρό Κάνει μια μικρό συγκεκριμέν ος στόχος	Τι ακριβώς θέλετε να πετύχετε;
M Φτιάξτε το Μ εύχρηστο	Πώς θα ξέρετε πότε έχετε επιτύχει τον στόχο σας; Ποια συγκεκριμένη μέτρηση θα σας πει;
ΕΝΑ Φτιάξτε το ΕΝΑ εφικτό	Μπορεί ο στόχος σας να είναι ρεαλιστικά εφικτός; Ποια είναι τα βήματα που πρέπει να κάνετε;
R Φτιάξτε το R ένας ελέφαντας	Θα αξίζει τον κόπο η επίτευξη αυτού του στόχου; Θα είναι σχετικό με εσάς;
T Φτιάξτε το T με βάση το χρόνο	Πόσο καιρό θα χρειαστεί για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος; Δώστε ένα συγκεκριμένο (και ρεαλιστικό) χρονικό πλαίσιο.