

Θάρρος

Αυτή είναι η πρώτη εβδομάδα της μονάδας Courage μας. Οι μαθητές θα επικεντρωθούν στο θάρρος και στον τρόπο με τον οποίο συνδέεται με την υποέννοια της ευαλωτότητας όταν παίρνουμε ρίσκα για να είμαστε αληθινοί με τον εαυτό μας.

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



Ταυτότητα Round Robin

Οι μαθητές θα επανεξετάσουν τις έννοιες του θάρρους και της ευαλωτότητας και θα εξασκήσουν αυτές τις έννοιες απαντώντας σε όλο και πιο δύσκολες ερωτήσεις για τον εαυτό τους με τους συμμαθητές τους. (Δείτε τη σελίδα 2 για λεπτομέρειες του μαθήματος.)

Μίνι Μαθήματα

Για Μικρές Ομάδες
15 λεπτά



Μένοντας πιστός σε ΕΣΑΣ

Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες των 4-6. Χρησιμοποιώντας τα σενάρια που παρέχονται (δείτε παρακάτω), ζητήστε από κάθε μικρή ομάδα να δημιουργήσει ένα παιχνίδι ρόλων για να δείξει πώς να χρησιμοποιεί τόσο την ευαλωτότητα όσο και το θάρρος για να μείνει πιστή στον εαυτό της.

Για Συνεργάτες
15 λεπτά



Κρυμμένα ταλέντα

Μοιραστείτε με τον σύντροφό σας ένα κρυφό ταλέντο που έχετε. Προσπαθήστε να εστιάσετε σε κάτι που πολλοί άνθρωποι δεν ξέρουν για εσάς! Χρειάζεται θάρρος για να είσαι ευάλωτος όταν συζητάς τι σε κάνει μοναδικό!

Για Ιδιώτες
15 λεπτά



Αντιμετώπιση Φόβων

Κάντε μια λίστα με 5 πράγματα που σας τρομάζουν. Τι κοινό έχουν όλοι τους (απώλεια ελέγχου, φόβος για μεγάλα πλήθη, να κριθούν κ.λπ.); Γράψτε μια θετική επιβεβαίωση για να σας βοηθήσει να καταπολεμήσετε αυτούς τους φόβους και να χρησιμοποιήσετε θάρρος για να προχωρήσετε. Ακολουθεί μια αρχή πρότασης, εάν χρειάζεται: Θα _____ για να με βοηθήσει_____.

Με επίκεντρο την τεχνολογία
15 λεπτά



Προσωπικό Avatar

Δημιουργήστε το δικό σας avatar. Πολλά avatar που μπορούμε να επιλέξουμε στα παιχνίδια και τα προγράμματα είναι εξαιρετικά περιορισμένα! Αν μπορούσατε να σχεδιάσετε ένα avatar που θα αποτύπωνε τη μοναδική, μοναδική ιδιαιτερότητά σας, πώς θα έμοιαζε; Μοιραστείτε το avatar σας με την τάξη και εξηγήστε τις επιλογές σας.

Ταυτότητα Round Robin

Οι μαθητές θα επανεξετάσουν τις έννοιες του θάρρους και της ευαλωτότητας και θα εξασκήσουν αυτές τις έννοιες απαντώντας σε όλο και πιο δύσκολες ερωτήσεις για τον εαυτό τους με τους συμμαθητές τους.

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

30 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ❑ Δεν απαιτούνται υλικά για αυτό το μάθημα

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 τη σύνδεση μεταξύ θάρρους και ευαλωτότητας.
- Εξετάστε πώς φαίνεται το θάρρος στη ζωή τους και πώς να ενσωματώσετε μια ποικιλία από θαρραλέες στιγμές προχωρώντας.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Καλώς ήρθατε στη μονάδα Courage, την τελευταία ενότητα της χρονιάς! Υπέροχη δουλειά με τους μαθητές σας σε αυτό το πρόγραμμα σπουδών! Σκεφτείτε όλα όσα έχουν μάθει και όλους τους τρόπους με τους οποίους τους έχετε δει να δείχνουν σεβασμό, φροντίδα, συμμετοχή, ακεραιότητα και υπευθυνότητα καθ' όλη τη διάρκεια του έτους. Τώρα μπορείτε να τους δείξετε πώς μοιάζουν το θάρρος και η καλοσύνη. Τι δυνατός συνδυασμός! Μπορεί φυσικά να μην σκεφτόμαστε το θάρρος και την καλοσύνη μαζί, αλλά στην πραγματικότητα, η καλοσύνη είναι η απόλυτη μορφή θάρρους. Είναι το θάρρος να είμαστε ευγενικοί με τον εαυτό μας και με τους άλλους (ειδικά αν δεν το νιώθουμε). Χρειάζεστε ένα κουράγιο σε αυτό το σημείο του έτους; Γίνεται όλο και πιο δύσκολο να είσαι ευγενικός και υπομονετικός;

Έχετε προσθέσει πίεση για να τελειώσετε τα πάντα μέχρι το τέλος του έτους; Θα ήταν πιο εύκολο να περάσετε απλά τον Μάιο και τον Ιούνιο; Μπορεί. Αλλά, να είσαι δυνατός και να έχεις θάρρος. Θα τα καταφέρεις και οι μαθητές σου το ίδιο. Περπατήστε γενναία στις τελευταίες εβδομάδες. ρίξτε ένα επιπλέον μέτρο ευγένειας στους μαθητές σας, ειδικά σε εκείνους που έχουν πραγματικά κολλήσει εκεί όλο το χρόνο. Χρειάζονται τη δύναμή σας τώρα περισσότερο από ποτέ. Να είστε ιδιαίτερα ευγενικοί και με τον εαυτό σας. Τα κατάφερες. Το κάνεις. Άλλος ένας χρόνος είναι σχεδόν στα βιβλία και είστε πολύ καλύτεροι για αυτό. Σκεφτείτε όλα όσα έχετε κάνει, μάθετε και έχετε βιώσει. Σημειώστε πώς έχει αλλάξει τις διδακτικές σας προσεγγίσεις και νοοτροπία. Πώς είσαι καλύτερος δάσκαλος σήμερα από ό,τι ήσουν στην αρχή της χρονιάς; Δεν υπάρχει κανείς πιο θαρραλέος στην τάξη σας από εσάς. Αγκαλιάστε το και προχωρήστε γενναία, ευγενικά!



Μερίδιο

5-7 λεπτά

Φτάσαμε στην τελευταία μας ενότητα της χρονιάς: Κουράγιο! Τώρα που έχετε ολοκληρώσει το γυμνάσιο, η καθημερινή σας εμπειρία με την ανάγκη για θάρρος είναι εκθετική! Πολλοί από εσάς έχετε βρει τον εαυτό σας να χρησιμοποιεί θάρρος καθώς υπερασπίζεται αυτό που πιστεύει, βοηθά άλλους που υφίστανται εκφοβισμό ή αποκλεισμό και ακόμη και βρίσκει τη δύναμη να αντισταθεί στον πειρασμό να συμμετάσχει σε επιλογές που αντιβαίνουν στις δικές σας πεποιθήσεις ή στον ηθικό κώδικα.

Σκεφτείτε μια εποχή που μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε θάρρος σε μια από τις αναφερόμενες καταστάσεις. Μοιραστείτε το παράδειγμά σας με έναν γείτονα.

(Δώστε χρόνο για κοινή χρήση.)



Εμπνέω

4-6 λεπτά

Αυτά τα μεσαία χρόνια είναι γεμάτα ευκαιρίες για να ασκήσουμε θάρρος καθώς συνεχίζουμε να αυξάνουμε το χρόνο μας μακριά από τις οικογένειές μας και να επεκτείνουμε τους κοινωνικούς μας κύκλους σε μια ευρύτερη ποικιλία ανθρώπων που μοιράζονται διαφορετικές πεποιθήσεις και προοπτικές από εμάς.

Ένα συστατικό με το οποίο πολλοί άνθρωποι παλεύουν με τον τίτλο του θάρρους είναι η έννοια της ευαλωτότητας. Αν και το επίκεντρο των χρόνων του γυμνασίου είναι συχνά να καταλάβετε πώς να «ταιριάζετε», χρειάζεται θάρρος για να είστε πρόθυμοι να «παραμείνετε έξω», καθιστώντας τον εαυτό σας ευάλωτο σε αυτό που μπορεί να σκεφτούν και να πουν οι άλλοι. Η ευπάθεια δείχνει στον κόσμο τα αληθινά σας χρώματα, αυτό που σας κάνει ξεχωριστό και μοναδικό, ακόμα κι όταν μπορεί να μην ταιριάζει άμεσα με τους άλλους γύρω σας. Αυτό περιλαμβάνει τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά στοιχεία του εαυτού σας. Οι πεποιθήσεις σας, τα ήθη σας, οι προσωπικές σας αποφάσεις σε διάφορες καταστάσεις, ακόμη και η προθυμία να δοκιμάσετε κάτι όταν οι άλλοι είναι απρόθυμοι είναι όλες διαφορετικές πτυχές της ευαλωτότητας. Είστε πρόθυμοι να διακινδυνεύσετε οι άλλοι να αντιδράσουν αρνητικά με βάση τις αποφάσεις σας, αλλά είστε αρκετά θαρραλέοι για να παραμείνετε πιστοί σε εσάς, ανεξάρτητα από το τι πιστεύουν ή λένε οι άλλοι!

Σκεφτείτε μια στιγμή που έμεινες πιστός σε σένα. Ίσως ήταν μια επιλογή μόδας, ένα άθλημα ή μια δραστηριότητα που κανείς άλλος δεν έκανε ή μια απόφαση που δεν ευθυγραμμιζόταν με αυτό που έκαναν οι άλλοι. Πώς ένιωθες που είσαι τόσο ευάλωτος; Οι άλλοι αντέδρασαν αρνητικά; Αν ναι, πώς χρησιμοποιήσατε το θάρρος για να μείνετε πιστοί σε εσάς;



Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

Εξηγήστε ότι η τάξη θα παίξει τώρα ένα παιχνίδι που ονομάζεται «Identity Round Robin» για να εξασκήσει τόσο το θάρρος όσο και την ευαλωτότητα καθώς κάθε άτομο μοιράζεται προσωπικές πληροφορίες με την υπόλοιπη τάξη. Οι ερωτήσεις ξεκινούν εύκολα και αυξάνονται σε ευπάθεια καθώς συνεχίζονται οι γύροι.

Κατευθύνσεις:

- Χωρίστε την τάξη σε δύο ζυγές ομάδες. Εάν υπάρχει επιπλέον μαθητής, μπορεί να συμμετέχει ο καθηγητής.
- Ζητήστε από μια ομάδα να σχηματίσει έναν κύκλο που βλέπει προς τα έξω. Ζητήστε από την άλλη ομάδα να σχηματίσει έναν κύκλο γύρω της και να σταθεί απέναντι στον εσωτερικό κύκλο. Κάθε άτομο πρέπει να έχει κάποιον απέναντί του από την άλλη ομάδα.
- Εξηγήστε ότι ο δάσκαλος θα διαβάσει κάθε ερώτηση δυνατά. Κάθε άτομο θα έχει 10-20 δευτερόλεπτα για να μοιραστεί το δικό του απάντησεις με τον άλλον απέναντί τους. Το άλλο άτομο θα μοιραστεί επίσης την απάντησή του. Θυμηθείτε, αυτή είναι η ευκαιρία σας να εξασκηθείτε χρησιμοποιώντας θάρρος και ειλικρίνεια με το να είστε ευάλωτοι. Οι ερωτήσεις θα φαίνονται εύκολο να απαντηθούν στην αρχή, αλλά θα αυξάνονται σε ευπάθεια καθώς προχωράμε.
- Αφού όλοι είχαν την ευκαιρία να απαντήσουν στην ερώτηση με τον σύντροφό τους, ο εξωτερικός κύκλος θα μετακινήσει ένα άτομο προς τα δεξιά.
- Επαναλάβετε τη δραστηριότητα με την επόμενη ερώτηση.

Ερωτήσεις:

- Ονομάστε το αγαπημένο σας φαγητό και γιατί.
- Ονομάστε την αγαπημένη σας αθλητική ομάδα και γιατί.
- Ονομάστε το αγαπημένο σας συγκρότημα και γιατί.
- Περιγράψτε μια στιγμή που αισθανθήκατε περήφανος που ήσασταν μέλος μιας πολιτιστικής ομάδας.
- Περιγράψτε ένα έθιμο ή μια παράδοση που είναι σημαντική για εσάς.
- Περιγράψτε μια στιγμή κατά την οποία υπέστησαν διακρίσεις.
- Περιγράψτε πώς αυτό το μέρος της ταυτότητάς σας έχει επηρεάσει μια πρόσφατη απόφαση ή επιλογή.
- Ποιες είναι μερικές ευθύνες που έχετε απέναντι στην οικογένεια ή τους φίλους σας;
- Περιγράψτε πώς η οικογένειά σας έχει επηρεάσει την ταυτότητά σας ή ποιοι είστε.
- Τι είναι κάτι καλό που είπε κάποιος για σένα;
- Περιγράψτε ένα άλλο άτομο ή άτομα που έχουν επηρεάσει την ταυτότητά σας.
- Μπορείτε επίσης να γράψετε ερωτήσεις για την τάξη, αν θέλετε!



Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Μάθατε κάτι νέο για κάποιον που δεν ήξερες πριν;
- Σας εξέπληξε κάτι που είπατε σε κάποιον άλλο;
- Ήταν δύσκολο να απαντήσω σε κάποια από τις ερωτήσεις; Γιατί ή γιατί όχι?
- Πώς χρησιμοποιήσατε το θάρρος για να απαντήσετε σε ερωτήσεις που ήταν πιο δύσκολες από άλλες;
- Ποιοι είναι μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορούμε να σεβόμαστε την ταυτότητα των άλλων ανθρώπων;
- Πώς μας βοηθά να μαθαίνουμε για τους άλλους ανθρώπους να γίνουμε πιο άνετοι με το να είμαστε ευάλωτοι;

Αυτή την εβδομάδα προκαλέστε τον εαυτό σας να βγείτε από τη ζώνη άνεσής σας σε έναν τομέα της ζωής σας. Πάρτε ένα ρίσκο και χρησιμοποιήστε θάρρος για να γίνετε λίγο ευάλωτοι όταν υπερασπίζεστε κάτι, δοκιμάζετε κάτι νέο ή προσφέρεστε εθελοντικά σε έναν νέο τομέα. Κάθε πράξη θάρρους σας δίνει τη δυνατότητα να προχωρήσετε και να συνεχίσετε να ξεπερνάτε τους φόβους και να αμφισβητείτε την αδικία.