

Ημέρα Ακεραιότητας 3 • Προσωπική Σύνδεση

Ορισμός RAK: Ακεραιότητα είναι να ενεργείς με τρόπο που ξέρεις ότι είσαι σωστός και ευγενικός σε όλες τις καταστάσεις.

Σε αυτό το μάθημα οι μαθητές θα αναλογιστούν τη δουλειά τους από τις Ημέρες 1 και 2 και θα αφιερώσουν χρόνο σκεπτόμενοι έναν στόχο που έχουν σχέση με την εργασία τους σε αυτήν την τάξη. Θα γράψουν έναν ΕΞΥΠΝΟ στόχο που μπορούν να χρησιμοποιήσουν ως κίνητρο για να επιμείνουν μέχρι το τέλος αυτού του μαθήματος, ακόμα και όταν τα πράγματα γίνονται δύσκολα.

Εβδομαδιαίοι Στόχοι

Οι μαθητές θα:

- ☐ Δημιουργήστε πρακτικούς τρόπους για να υπενθυμίσετε σε όλους τους μαθητές να δείχνουν ακεραιότητα όταν αλληλεπιδρούν με άλλους, ιδιαίτερα στο σχολείο.
- ☐ Καταλάβετε ότι χρειάζεται επιμονή για να ζήσετε με ακεραιότητα.
- ☐ Αξιολογήστε την κοινότητά τους μέσα από το πρίσμα της ακεραιότητας.

Μερίδιο

Αρχές συζήτησης:

- Πώς σας φάνηκε να στείλετε τη «διαφημιστική εκστρατεία» σας για να προωθήσετε τις προσπάθειες του σχολείου κατά του εκφοβισμού;
- Τι έχετε ακούσει να λένε άλλοι μαθητές για αυτό μέχρι τώρα;
- Τι ελπίζετε να συμβεί τώρα;

Ακόμα κι αν τίποτα δεν αλλάξει αμέσως, είναι σημαντικό να έχουμε επιμονή, να «παίζουμε το μεγάλο παιχνίδι» όπως λένε. Για να ζεις με ακεραιότητα χρειάζεται πρόθεση, επιμονή και προθυμία να μην εγκαταλείψεις ποτέ τον εαυτό σου και να κάνεις το σωστό, ακόμα και όταν είναι δύσκολο.



Πόροι / Υλικά

- ☐ **BINTEO:** [Το απίστευτο αγριοκάτσικο αψηφά τη βαρύτητα και σκαρφαλώνει σε ένα φράγμα | Forces of Nature με τον Brian Cox - BBC](#)
- ☐ **ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:** Χάρτης Στόχων SMART

Εμπνέω

Λοιπόν, πώς επιμένετε και διατηρείτε την ακεραιότητά σας όταν τα πράγματα δυσκολεύουν; Ας δούμε ένα παράδειγμα εξαιρετικής επιμονής στο ζώο, το αγριοκάτσικο.

Το αγριοκάτσικο έχει τη δύναμη, στα πόδια, τις οπλές και το σώμα του, να κλιμακώνεται σε κάθετους τοίχους για να φτάσει σε τροφή ή σε νερό πυκνό αλάτι ή σε κοιτάσματα ορυκτών, τα οποία είναι απαραίτητα για να διατηρηθεί υγιές και ζωντανό. Θα κάνει τα πάντα για να φτάσει αυτά τα θρεπτικά συστατικά.



Παρακολουθώ: [Το απίστευτο αγριοκάτσικο αψηφά τη βαρύτητα και σκαρφαλώνει σε ένα φράγμα | Forces of Nature με τον Brian Cox - BBC](#)

Αυτό είναι ένα απίστευτο κατόρθωμα αποφασιστικότητας και επιμονής, που οδηγείται από την ανάγκη και το ένστικτο για επιβίωση.

Σκέψου το:

- Ποια είναι μερικά πράγματα που είστε διατεθειμένοι να ακολουθήσετε ακόμα κι αν είναι δύσκολο;
- Πώς βλέπετε προηγούμενα οδοφράγματα, φόβους ή πειρασμούς να τα παρατήσετε όταν τα πράγματα δυσκολεύουν;

Σκεφτείτε / Αξιολογήστε

Παραδοτέα:

- ☐ Πόντοι καθημερινής συμμετοχής
- ☐ **Καταχώριση περιοδικού ακεραιότητας:** Τι είναι κάτι που σας κάνει να νιώθετε ότι θέλετε να τα παρατήσετε; Τι μπορείτε να κάνετε για να ενθαρρύνετε τον εαυτό σας να μείνει σε αυτό την επόμενη φορά που θα νιώσετε αυτό το αίσθημα «απλώς παράτησα» ή θα έχετε μια αποθαρρυντική

Εξουσιοδοτώ

Σε λίγες εβδομάδες θα εργάζεστε σε ένα μεγάλο κοινοτικό έργο. Έχετε ήδη μελετήσει την κοινότητά μας για να προετοιμαστείτε. Έχετε επίσης άλλες τάξεις, δραστηριότητες, δουλειές και οικογενειακές υποχρεώσεις. Υπάρχουν πολλά που απαιτούν το χρόνο σας.



Για να βοηθήσετε στην πλοήγηση σε αυτές τις πιέσεις και να βελτιώσετε την ικανότητά μας για επιμονή για να κάνουμε τα πράγματα που χρειαζόμαστε, θα θέσετε έναν ΕΞΥΠΝΟ στόχο για τον εαυτό σας που σχετίζεται με την εργασία που κάνετε σε αυτήν την τάξη.

Οδηγίες:

- Αξιολογήστε τις προσπάθειες, την εργασία και την πρόοδό σας τις τελευταίες πέντε εβδομάδες. Τι πήγε καλά για εσάς και πού υπάρχει ευκαιρία για βελτίωση;
- Όσον αφορά την ευκαιρία για βελτίωση (ή μια φιλοδοξία που συνδέεται με το κοινοτικό σας έργο), ποιος είναι ένας στόχος SMART που μπορείτε να θέσετε για να σας βοηθήσει να βελτιωθείτε σε αυτόν τον τομέα και να ολοκληρώσετε με επιτυχία αυτό το μάθημα;

Ολοκληρώστε τον στόχο σας στον Χάρτη SMART GOAL. Αυτό θα πρέπει να έχει τελειώσει μέχρι το τέλος του μαθήματος. Ο δάσκαλός σας θα τα συλλέξει και μπορεί να σας βοηθήσει να λογοδοτήσετε. Θα λάβετε αυτό το φύλλο πίσω στο τέλος του μαθήματος για να το διαβάσετε και να το σκεφτείτε ως μέρος του χαρτιού προβληματισμού της Εβδομάδας 15.

Δάσκαλοι: Βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές, στην πραγματικότητα, γράφουν ΕΞΥΠΝΟΥΣ στόχους. Κρατήστε αυτά τα φύλλα στόχων με το υλικό της τάξης σας, αλλά μην τα μοιραστείτε με άλλους μαθητές. Ελέγξτε την πρόοδο σε αυτούς τους στόχους σε όλο το υπόλοιπο μάθημα και ζητήστε τους να παρακολουθούν την πρόοδό τους. Ενθαρρύνετε τους μαθητές εάν φαίνεται ότι ξεχνούν ή εγκαταλείπουν τους στόχους τους και ενισχύστε την επιμονή τους όταν τους πετυχαίνουν.

ΕΞΥΠΝΟΣ. ΧΑΡΤΗΣ ΣΤΟΧΩΝ

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.

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

ΕΞΥΠΝΟΣ. ΧΑΡΤΗΣ ΣΤΟΧΩΝ

Χρησιμοποιήστε το παρακάτω γράφημα για να παρακολουθείτε τυχόν προσαρμογές που χρειάζεστε για να κάνετε στον στόχο SMART σας.

Ημερομηνία	Κατάσταση(Στην πίστα ή όχι σε τροχιά)	Προσαρμογές στο στόχο