

# Θυμηθείτε να Φροντίζετε!

Αυτό είναι το αρχικό μάθημα στη Μονάδα Φροντίδας. Αν και υπάρχουν 4 υποθέματα σε αυτήν την ενότητα (συμπόνια, εξυπηρετικότητα, ευγνωμοσύνη και ενσυναίσθηση), το Νηπιαγωγείο θα επικεντρωθεί μόνο στη Φροντίδα με τα πρώτα 3 υποθέματα να βασίζονται στην αναπτυξιακή καταλληλότητα. Αυτό το αρχικό μάθημα καλύπτει και τα 4 αυτά τα θέματα μέσω ενός διαδραστικού Παιχνιδιού Μνήμης χρησιμοποιώντας είτε το Smart Board είτε μεγάλα κομμάτια του Παιχνιδιού μνήμης.

## Φροντίδα Υπο-Έννοιες

Συμπόνια, Εξυπηρετήση, Ευγνωμοσύνη, Καλοσύνη

## Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

45 λεπτά

## Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Διαδραστικό παιχνίδι μνήμης Powerpoint όπως π.χ [αυτό από την Tekhnologic](#).
- ☐ Κομμάτια παιχνιδιού φυσικής μνήμης (αν αποφασίσετε να παίξετε αυτό το παιχνίδι χωρίς τεχνολογία)
- ☐ Σενάριο δασκάλου

## Χάρτης προτύπων

Αυτό το μάθημα ευθυγραμμίζεται με τις Ικανότητες CASEL, τα Εθνικά Πρότυπα Αγωγής Υγείας και τα Κοινά Βασικά Πρότυπα Πολιτείας. Ανατρέξτε στο [Χάρτη προτύπων](#) Για περισσότερες πληροφορίες.



ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL  
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΓΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ  
ΜΑΘΗΣΗ.

Δείτε την τελευταία σελίδα για λεπτομέρειες.

## Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα είναι σε θέση να:

- Δείξετε πώς να δείχνετε φροντίδα, εξυπηρετικότητα, ευγνωμοσύνη και συμπόνια στους άλλους.
- Προσδιορίστε τη φροντίδα σε πολλά περιβάλλοντα, συμπεριλαμβανομένου του σπιτιού και του σχολείου.

## Σύνδεση/Εαυτός Δασκάλου-Φροντίδα

Στην πρώτη ενότητα μιλήσαμε για τη σημασία του αυτοσεβασμού ως δομικού στοιχείου για τον σεβασμό στον κόσμο μας. Αυτότης μονάδας εστίαση είναι στη Φροντίδα, η οποία ενσωματώνει συμπόνια, εξυπηρετικότητα, ευγνωμοσύνη και ενσυναίσθηση. Η φροντίδα ορίζεται ως το να αισθάνεσαι και να δείχνεις ενδιαφέρον για τον εαυτό σου και τους άλλους. Έχοντας κατά νου αυτόν τον ορισμό, προσπαθήστε να αξιολογήσετε πώς νοιάζεστε για τον εαυτό σας.

Η αυτοφροντίδα είναι ένα ζωτικής σημασίας εργαλείο για να διασφαλίσουμε ότι έχουμε χρόνο για επανεκκίνηση. Δεν είναι εγωιστικό να παρέχεις χρόνο κάθε μέρα για να εστιάζεις μόνο σε ΕΣΕΝΑ. Τι κάνετε μόνο για εσάς κάθε μέρα; Εάν η απάντηση είναι δύσκολο να εντοπιστεί, σκεφτείτε μερικές ιδέες για το πώς μπορείτε να φροντίζετε τον εαυτό σας καθημερινά. Εάν έχετε ήδη ξεκινήσει αυτή τη διαδικασία, προσπαθήστε να επεκτείνετε ή να εμβαθύνετε την αυτοφροντίδα σας για να συμπεριλάβετε μακροπρόθεσμους στόχους (όπως η άσκηση ή η συμμετοχή σε ένα διασκεδαστικό μάθημα). Αν δεν σε νοιάζει ο ίδιος, πώς μπορείτε να περιμένετε να παρέχετε σταθερή φροντίδα στους άλλους;

## Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Εξηγήστε πώς να παίξετε Memory χρησιμοποιώντας πρώτα κάρτες πριν μεταβείτε στο Smart Board.
- Τοποθετήστε τους παίκτες σε ζευγάρια για να φιλοξενήσετε μαθητές με περιορισμένη ομιλία.

- Δώστε προτροπές έναρξης προτάσεων κατά τη διάρκεια της συνεδρίας ερωτήσεων και απαντήσεων



## Μερίδιο

3-5 λεπτά

Ζητήστε από τους μαθητές να συγκεντρωθούν στην ώρα του κύκλου σας ή στην περιοχή της κοινότητας.  
Ζητήστε τους να μοιραστούν έναν τρόπο με τον οποίο έδειξαν σεβασμό το Σαββατοκύριακο.

Αν κολλήσουν, δώστε προσωπικά παραδείγματα.



## Εμπνέω

**Τι είναι Φροντίδα;**

7-10 λεπτά

**Εξηγήστε ότι η φροντίδα είναι να αισθάνεστε και να δείχνετε ενδιαφέρον για τους άλλους.**

*Αυτή η ενότητα θα επικεντρωθεί στη φροντίδα και στην εκμάθηση πώς να το δείχνουμε αυτό στην τάξη μας. Έχουμε ήδη μάθει πόσο σεβόμαστε τον εαυτό μας, τους άλλους, και η τάξη μας μας βοήθησε να νιώθουμε ασφάλεια και να δείχνουμε καλοσύνη καθημερινά. Η φροντίδα βασίζεται πραγματικά σε αυτό. Όταν νοιαζόμαστε, οι πράξεις μας δείχνουν καλοσύνη και οι άλλοι νιώθουν χαρούμενοι γύρω μας.*

**Εξηγήστε ότι υπάρχουν 3 βοηθοί που ακολουθούν το Caring. Φροντίστε να αφήσετε χρόνο στους μαθητές να εντοπίσουν παραδείγματα εάν το επιθυμούν.**

- **Συμπόνια:** Όταν νιώθεις και δείχνεις ενδιαφέρον για τους άλλους φροντίζοντας τους, έχετε συμπόνια και για αυτούς. Συμπόνια είναι η επιθυμία να θέλεις να βοηθήσεις κάποιον που έχει ανάγκη. Έχετε δει ποτέ έναν φίλο να αγωνίζεται και να τον βοηθήσει; Ήταν η συμπόνια που σε κάλεσε εκεί!
- **Χρησιμότητα:** Όταν νοιαζόμαστε για τους άλλους, δείχνουμε και εξυπηρετικότητα! Η παροχή βοήθειας σε άλλους συμβαίνει συχνά αφού έχουμε αυτό το αίσθημα συμπόνιας. Έχετε βοηθήσει ποτέ κάποιον χωρίς να σας ρωτήσει; Αν ναι, επιδεικνύατε εξυπηρετικότητα. Τευχαριστώ!
- **Ευγνωμοσύνη:** Όταν οι άλλοι νοιάζονται για εμάς, νιώθουμε ευγνωμοσύνη. Αυτό είναι όταν είστε ευγνώμονες για κάποιον που δείχνει συμπόνια, σας βοηθά και σας φροντίζει. Οι άνθρωποι δείχνουν ευγνωμοσύνη με τα καλά τους λόγια, με πράξεις (όπως αγκαλιές) και με δώρα (όπως ευχαριστήριες κάρτες).



## Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

Αυτό το μάθημα έχει σχεδιαστεί για χρήση σε έναν διαδραστικό πίνακα, αλλά οι εικόνες που παρέχονται στο τέλος του μαθήματος μπορούν να ανατιναχτούν και να εκτυπωθούν σε χαρτόνι για να παίξουν την παραδοσιακή μνήμη στο πάτωμα.

*Για να εξερευνήσετε αυτές τις 4 έννοιες, η τάξη θα παίξει το Caring Memory.*

### Κανόνες παιχνιδιού:

Κάθε άτομο (ή ζευγάρι αν αποφασίσετε να συνεργαστείτε) θα επιλέξει 2 κάρτες. Εάν πάρουν έναν αγώνα, πρέπει να εξηγήσουν πώς δείχνει το Caring. Στη συνέχεια, μπορείτε να κάνετε επακόλουθες ερωτήσεις για να τους ζητήσετε να αναγνωρίσουν πώς μπορεί επίσης να δείξει συμπόνια, εξυπηρετικότητα και ευγνωμοσύνη. Δείτε τη σελίδα σεναρίου παρακάτω για ιδέες σχετικά με κάθε παρεχόμενη εικόνα.

Εάν ο μαθητής κολλήσει, επιτρέψτε του να «καλέσει έναν φίλο» για βοήθεια.

Αν ο φίλος δεν ξέρει, ανοίξτε το σε όλη την τάξη.

Εάν ολόκληρη η τάξη δεν γνωρίζει, χωρίστε την εικόνα σε μικρότερες μπουκιές και καθοδηγήστε την προς την απάντηση. Παράδειγμα: Ο Άλι κρατά ένα μήλο. Τι ώρα της ημέρας μπορεί να είναι; (μεσημεριανό γεύμα/σνακ) Γιατί μπορεί να σας κρατάει το μήλο; (ξέχασες το σνακ σου)



## Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Αφού ολοκληρώσετε το παιχνίδι μνήμης, δημιουργήστε ένα διάγραμμα T με τις λέξεις σπίτι και σχολείο σε κάθε πλευρά.

Περάστε από κάθε αγώνα και ρωτήστε τους μαθητές σε ποια τοποθεσία μπορεί να συμβεί αυτό το είδος φροντίδας.

Τονίστε τη σημασία του να είμαστε σε επιφυλακή για «Ευκαιρίες Φροντίδας» όταν μπορούμε να εξασκήσουμε αυτήν την έννοια και τους 3 βοηθούς της: συμπόνια, εξυπηρετικότητα και ευγνωμοσύνη.



## Ιδέες επέκτασης

- Χαφθήστε τις οικογένειές σας να σκεφτούν τρόπους για να δείξουν φροντίδα, συμπόνια, εξυπηρετικότητα και ευγνωμοσύνη στο σπίτι, επίσης. Ζητήστε από κάθε παιδί να φέρει τη λίστα του και να γράψει όλες τις ιδέες μαζί σε ένα τεράστιο χαρτί για να τονίσει τις έννοιες που έμαθε και να ενθαρρύνει την καλοσύνη τόσο στο σπίτι όσο και στην τάξη.
- Εξατομικεύστε αυτήν τη δραστηριότητα τραβώντας φωτογραφίες στην τάξη των μαθητών που νοιάζονται και προσθέστε τις στο παιχνίδι μνήμης.
- Τοποθετήστε το σκληρό αντιγράψτε αυτό το παιχνίδι στην περιοχή των μαθηματικών και προσθέστε απλά μαθηματικά στοιχεία στο πίσω μέρος των καρτών. Οι μαθητές πρέπει να συμπληρώσουν το μαθηματικό γεγονός πριν μπορέσουν να γυρίσουν τις κάρτες.



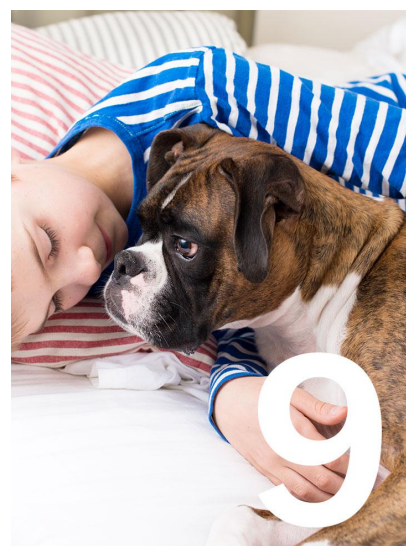
ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL  
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ  
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ  
ΜΑΘΗΣΗΣ.

Η Συνεργασία για την Ακαδημαϊκή, Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση (ΚΑΣΕΔ) εξετάζει προγράμματα SEL που βασίζονται σε στοιχεία από το 2003. Το Kindness in the Classroom® συναντά το Πρόγραμμα SElect της CASEL και περιλαμβάνεται στο Οδηγό CASEL για Αποτελεσματικά Προγράμματα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης.

Το Kindness in the Classroom® πληρούσε ή ξεπέρασε όλα τα κριτήρια της CASEL για υψηλής ποιότητας προγραμματισμό SEL. Το Kindness in the Classroom® έλαβε τον υψηλότερο χαρακτηρισμό της CASEL για υψηλής ποιότητας προγραμματισμό SEL.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>





**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

## Σενάριο δασκάλου

Χρησιμοποιήστε αυτές τις προτροπές και επεξηγήσεις μετά από κάθε αγώνα. Ανατρέξτε στους αριθμούς στις εικόνες (προηγούμενη σελίδα) για να αναφέρετε τη σωστή εξήγηση.

### 1. Ο μπαμπάς βοηθάει τον γιο στο ποδήλατο

Αυτός ο μπαμπάς φροντίζει τον γιο του μαθαίνοντάς του πώς να οδηγεί το ποδήλατό του. Έχετε μάθει ποτέ να οδηγείτε ποδήλατο; Τι συνέβη? Φρόντισε να φορέσει το κράνος του και τον έφερε σε ένα ασφαλές μέρος για να μάθει. Πώς θα μπορούσε να δείξει συμπόνια; Μπορεί να θέλει να βοηθήσει τον γιο του όταν πέσει από το ποδήλατο. Πώς θα μπορούσε να δείξει βοήθεια; Θα μπορούσε να μεταφέρει το ποδήλατο του γιου του στο αυτοκίνητο για να πάει σπίτι. Πώς μπορεί ο γιος να δείξει ευγνωμοσύνη; Θα μπορούσε να πει ευχαριστώ στον μπαμπά του που πέρασε χρόνο μαζί του.

### 4. Αγόρι που μαζεύει σκουπίδια

Αυτό το αγόρι φροντίζει το σχολείο μας μαζεύοντας σκουπίδια καθώς πηγαίνει στο σχολείο. Βοηθήσατε ποτέ στο σχολείο χωρίς να σας ζητήσουν; Τα μάζεψε όλα και τα έβαλε σε έναν κάδο απορριμμάτων εκεί κοντά. Πώς έδειξε βοηθητικός; Μάζευε σκουπίδια χωρίς καν να τον ρωτήσουν. Πώς μπορεί ο δάσκαλός του να δείξει ευγνωμοσύνη για τη βοήθειά του; Θα μπορούσε να τον αφήσει να διαλέξει από το κουτί του θησαυρού, να του δώσει ένα αυτοκόλλητο κ.λπ.

### 2. Αγόρι που ποτίζει ένα φυτό

Αυτό το αγόρι φροντίζει τον κήπο του ποτίζοντας τα φυτά του. Καλλιεργήσατε ποτέ κάτι σε κήπο; Τι χρειάζονται τα φυτά για να αναπτυχθούν; Δίνει σε κάθε φυτό αρκετό νερό για να αναπτυχθεί και να ανθίσει σε ένα όμορφο λουλούδι! Πώς θα μπορούσε να δείξει βοήθεια; Θα μπορούσε να ξεχωρίσει τα ζιζάνια για να αναπτυχθεί καλύτερα το φυτό.

### 5. Αγόρι που προσφέρει μήλο

Αυτό το αγόρι φροντίζει έναν φίλο του προσφέροντάς του ένα μήλο. Έχετε νιώσει ποτέ συμπόνια για έναν φίλο όταν ξέχασε κάτι; Ένωσε συμπόνια όταν συνειδητοποίησε ότι ο φίλος του δεν είχε μεσημεριανό γεύμα. Πώς έδειξε βοηθητικός; Έδωσε το μήλο του χωρίς να του το ζητήσουν. Ήταν ευγενικός και έκανε τα πάντα για να βοηθήσει έναν φίλο.

### 3. Η μαμά φιλάει την κόρη στο κεφάλι

Αυτή η μαμά φροντίζει την κόρη της δίνοντάς της αγάπη. Πώς δείχνεις την οικογενειακή αγάπη; Απολαμβάνει να περνά χρόνο μαζί της. Πώς θα μπορούσε η κόρη να δείξει ευγνωμοσύνη για τη μητέρα της; Θα μπορούσε να της δώσει μια μεγάλη αγκαλιά!

### 6. Κορίτσι που βοηθά ένα άλλο κορίτσι να γράψει

Αυτό το κορίτσι φροντίζει τη γειτόνισσα της βοηθώντας την να γράψει μια σκληρή λέξη. Βοηθήσατε ποτέ έναν γείτονα κατά τη διάρκεια των μαθημάτων μας; Της δείχνει ποια γράμματα να χρησιμοποιήσει. Πώς μπορεί η άλλη κοπέλα να δείξει ευγνωμοσύνη για τη βοήθεια της φίλης της; Θα μπορούσε να της σχεδιάσει μια ευχαριστήρια κάρτα, να χρησιμοποιήσει τα λόγια της κ.λπ.



## **7. Η θεία κουβαλά την ανιψιά με την ομπρέλα**

Αυτή η θεία φροντίζει την ανιψιά της κρατώντας την κάτω από την ομπρέλα κατά τη διάρκεια μιας καταιγίδας. Βοηθήσατε ποτέ κάποιον να βγει γρήγορα από τη βροχή; Είχε συμπόνια για την ανιψιά της και τη βοήθησε να μπει μέσα στο σπίτι. Πώς θα μπορούσε η ανιψιά της να δείξει ευγνωμοσύνη για τη βοήθεια της θείας της; Θα μπορούσε να της δώσει μια μεγάλη αγκαλιά και ένα φιλί κ.λπ.

## **8. Αδελφή που μοιράζεται παγωτό**

Αυτό το κορίτσι φροντίζει την αδερφή της μοιράζοντας το παγωτό της αφού έπεσε το δικό της. Έχετε πέσει ποτέ το φαγητό σας στο πάτωμα; Ποιο ιδιαίτερο συναίσθημα την οδήγησε να μοιραστεί το παγωτό; (συμπόνια) Πώς έδειχνε εξυπηρετική; Μοιράστηκε χωρίς να ρωτηθεί. Πώς μπορούσε η αδερφή της να δείξει ευγνωμοσύνη για το παγωτό; Μπορούσε να την ευχαριστήσει και να παίξει μαζί της μετά κ.λπ.

## **9. Αγόρι με σκύλο**

Αυτό το αγόρι φροντίζει τον σκύλο του. Φροντίζετε ένα κατοικίδιο στο σπίτι ή στην τάξη μας; Τι είδους φροντίδα χρειάζονται; Μόλις γύρισε από μια βόλτα και ξεκουράζονται. Τι άλλο θα μπορούσε να κάνει αυτό το αγόρι για να δείξει εξυπηρετικό με τον σκύλο του; Μπορούσε να τον ταΐσει, να παίξει μαζί του, να καθαρίσει το κλουβί του κ.λπ. Πώς μπορεί ο σκύλος του να δείξει ευγνωμοσύνη; Μπορεί να στριμώξει μαζί του ή να του γλείψει πολύ.