

# Τρίλιζα

Αυτό το μάθημα εστιάζει στη φροντίδα μέσω της ευγνωμοσύνης. Η τάξη σας είναι στην ουσία μια γιγάντια ομάδα που πρέπει να συνεργάζεται καθημερινά για να ολοκληρώσει τις ομαδικές δραστηριότητες. Κάθε ομάδα χρειάζεται κάποια ομαδικότητα για να τονώσει το ηθικό και να εμπνεύσει τη συνεργασία και τη συνεργασία.

Αυτή η κιναισθητική εκδοχή του tic-tac-toe κάνει ακριβώς αυτό.

## Φροντίδα Υπο-Έννοια

Ευγνωμοσύνη, Χρησιμότητα, Καλοσύνη

## Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

45 λεπτά

## Απαιτούμενα Υλικά

☐ Χαρτοταινία

## 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:

- Επιστημονικά ευγνώμονες πράξεις και λόγια μεταξύ των συνομηλίκων τους.
- Δείξετε ευγνωμοσύνη μέσω της λεκτικής έκφρασης.
- Γίνετε περισσότερο ενήμεροι για τη βοήθεια που παρέχουν οι άλλοι κατά τη διάρκεια της ημέρας τους.

## Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Χρησιμότητα: η λέξη από μόνη της μπορεί να φέρει στο μυαλό τόσο θετικές όσο και αρνητικές εικόνες. Είστε ο τύπος που βοηθάει σε όλα; Ή είστε από αυτούς που αποφεύγουν να βοηθήσουν επειδή δεν βρίσκετε τον χρόνο; Η εύρεση μιας ισορροπίας όσον αφορά την εξυπηρετικότητα είναι ζωτικής σημασίας για την αυτοσυντήρηση σε αυτό το επάγγελμα.

Ο καθορισμός και η διατήρηση σαφών ορίων με την ομάδα σας, το σχολείο σας και ναι, ακόμη και με την οικογένειά σας, θα σας βοηθήσει να οργανώσετε καλύτερα τον χρόνο σας, επιτρέποντάς σας έτσι είτε να συνδυάσετε τη βοήθεια που παρέχετε είτε να βρείτε χρόνο για να προσφέρετε περισσότερα περιστασίες. Η εξυπηρετικότητα είναι ένα καταπληκτικό χαρακτηριστικό χαρακτήρα, αλλά συχνά μπορεί να είναι υπερβολικά αναμενόμενο με τους δασκάλους. Μίλα όταν φορολογείσαι. Σε κανέναν δεν αρέσει ένας γκρινιάρης βοηθός! Χρειάζεστε ιδέες για το ΠΩΣ να πείτε όχι; Δείτε αυτόν τον

πόρο: <http://teacherhabits.com/effective-way-teachers-say-no/>

## Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Βάλτε τους μαθητές με μη λεκτική ή περιορισμένη ομιλία να είναι τα κομμάτια που θα μειώσουν τις ανάγκες ομιλίας.
- Σχεδιάστε ένα πρότυπο tic-tac-toe στον πίνακα για να παρακολουθείτε τις κινήσεις για οπτικούς μαθητές.

- Ζητήστε από τους μαθητές που κάθονται στον εξωτερικό κύκλο να αντιδράσουν στους χαιρετισμούς ευγνωμοσύνης των συμμαθητών κουνώντας μουσικά σείκερ/χτυπώντας τα γόνατα/τρίβοντας τα χέρια μεταξύ τους. Αυτό θα απασχολήσει τους συμμαθητές που περιμένουν τη σειρά τους και θα τους βοηθήσει να διατηρήσουν την εστίασή τους.
- Χρησιμοποιήστε κάρτες με εικόνες για να απεικονίσετε διαφορετικά παραδείγματα φροντίδας και βάλτε τους μαθητές στον εξωτερικό κύκλο να τις κρατούν έτσι ώστε οι ομάδες να τις χρησιμοποιούν για ιδέες.



## Μερίδιο

3-5 λεπτά

Ζητήστε από τους μαθητές να συγκεντρωθούν στην ώρα του κύκλου/ στην περιοχή συνάντησης της κοινότητας.

- Ποια είναι η αγαπημένη σου δουλειά στην τάξη;
- Πώς δείχνει φροντίδα και εξυπηρετικότητα για την τάξη μας;
- Πώς μπορείτε να ανταποκριθείτε με καλοσύνη όταν βρίσκετε μια δουλειά που είναι δύσκολη για εσάς ή δεν σας αρέσει πραγματικά;



## Εμπνέω

**Τι είναι η Ευγνωμοσύνη;**

5-7 λεπτά

*Έχουμε μιλήσει για το πώς νοιαζόμαστε για τους άλλους, αλλά τι γίνεται όταν οι άλλοι νοιάζονται για εμάς; Το συναίσθημα που έχουμε όταν μας νοιάζονται ονομάζεται Ευγνωμοσύνη. Είμαστε ευγνώμονες για τα καλά τους λόγια και τις πράξεις φροντίδας τους. Βοήθησαν να κάνουμε τη μέρα μας λίγο πιο εύκολη ή πιο χαρούμενη και τους είμαστε ευγνώμονες. Ποιο είναι ένα πράγμα για το οποίο είστε ευγνώμονες στο σπίτι; Δείξατε ευγνωμοσύνη για αυτά τα πράγματα λέγοντας στους γονείς σας ευχαριστώ;*

**Πώς δείχνουμε ευγνωμοσύνη στην τάξη μας;**

7-10 λεπτά

ΣΕτραγουδήστε τον πίνακα εργασιών στην τάξη σας, εξετάστε τρόπους με τους οποίους θα μπορούσαμε να δείξουμε ευγνωμοσύνη στους ανθρώπους όταν ολοκληρώνουν τις εργασίες της τάξης τους.

- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε καλά λόγια για να τους ευχαριστήσουμε.
- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε πράξεις με σεβασμό για να δείξουμε την ευγνωμοσύνη μας.
- Μπορούμε να πούμε στους άλλους πόσο εξυπηρετικοί είναι (όπως ο δάσκαλος!)



## Εξουσιοδοτώ

20 λεπτά

Χρησιμοποιώντας κολλητική ταινία, φτιάξτε ένα γιγάντιο πρότυπο tic-tac-toe στο έδαφος. (εάν έχετε βοηθό, μπορείτε να έχετε 2 παιχνίδια σε εξέλιξη τη φορά.)

Βάλτε όλους να καθίσουν σε κύκλο γύρω από το παιχνίδι. Χρησιμοποιώντας τον πίνακα, εξηγήστε πώς να παίξετε tic-tac-toe. Εξασκηθείτε με ένα γρήγορο κανονικό παιχνίδι στον πίνακα ως δείγμα.

Δημιουργήστε ομάδες των 5-6. Ένα άτομο σε κάθε ομάδα θα είναι ο Οδηγός Ευγνωμοσύνης και όλοι οι άλλοι θα είναι ένα κομμάτι παιχνιδιού. Εάν θέλετε, μπορείτε να δώσετε σε κάθε ομάδα χρωματιστό χαρτί κατασκευής για να κολλήσετε με ταινία στην πλάτη τους για να βοηθήσετε τους παίκτες να θυμούνται τις κινήσεις τους. Μπορείτε επίσης να παρακολουθείτε κάθε κίνηση στον πίνακα, ώστε οι ομάδες να μπορούν να δουν πού βρίσκονται όλα τα ανθρωπίνα κομμάτια παιχνιδιού τους στον πίνακα.

- Προκειμένου η πρώτη ομάδα να τοποθετήσει ένα άτομο στον πίνακα τικ, πρέπει να ανταλλάξει Χαιρετισμούς Ευγνωμοσύνης μεταξύ τους χρησιμοποιώντας την ακόλουθη προτροπή, "Σας είμαι ευγνώμων γιατί\_\_\_\_\_." Μόλις ο αρχηγός και το «κομμάτι του παιχνιδιού» απαντήσουν στην ερώτηση ο ένας για τον άλλον (όχι διπλότυπα, αν είναι δυνατόν!), μπορεί να αποφασίσουν πού θα τοποθετήσουν το άτομο στο γιγάντιο πλέγμα δαπέδου.
- Επαναλάβετε μέχρι να μπουν όλα τα κομμάτια στον πίνακα. Στη συνέχεια ελέγξτε για 3 στη σειρά, τικ-τακ.
- Επαναλάβετε αυτό το παιχνίδι έως ότου όλοι οι μαθητές λάβουν τουλάχιστον έναν χαιρετισμό ευγνωμοσύνης. Μπορεί να χρειαστούν 3-4 γύροι τικ-τακ.
- Τα άτομα που δεν συμμετέχουν στο ζωντανό παιχνίδι παραμένουν καθισμένα σε έναν ευρύ εξωτερικό κύκλο γύρω από τοεπιτραπέζιο παιχνίδι.



## Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

- *Τι Ευγνωμοσύνη λάβατε κατά τη διάρκεια αυτού του παιχνιδιού;*
- *Πώς σας έκανε αυτό να νιώσετε;*
- *Τι Ευγνωμοσύνη εκφράσατε (πείτε σε άλλους) κατά τη διάρκεια αυτού του παιχνιδιού;*
- *Πώς ένιωσες που χρησιμοποιούσες τα καλά σου λόγια με αυτόν τον τρόπο;*
- *Πώς έδειξε ο κόσμος εξυπηρετικός κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού μας; Έδειξε κανείς ευγνωμοσύνη για αυτές τις ενέργειες;*



## Ιδέες επέκτασης

- Χρησιμοποιώντας τυπικά πρότυπα tic-tac-toe, ζητήστε από τις οικογένειες να ολοκληρώσουν την ίδια δραστηριότητα σε χαρτί. Κάθε παίκτης πρέπει να συμπληρώσει την αρχή της πρότασης, «Είμαι ευγνώμων για σένα γιατί...», πριν σημειώσει ένα X ή το O στοεπιτραπέζιο παιχνίδι.



ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL  
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ  
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ  
ΜΑΘΗΣΗΣ.

Η Συνεργασία για την Ακαδημαϊκή, Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση (ΚΑΣΕΛ) 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/>