



# KINDNESS STARTS WITH ONE®

The Random Acts of Kindness Foundation • Εγχειρίδιο Trainers Kindness in the Classroom®

## Η ευγένεια στην τάξη® Καλλιεργώντας την Ανθεκτικότητα Μέσω της Καλοσύνης

Οι ανθεκτικοί άνθρωποι έχουν μεγαλύτερη ικανότητα για καλοσύνη και μπορούν να δημιουργήσουν ισχυρότερες, πιο ουσιαστικές σχέσεις. Οι συμμετέχοντες σε αυτή τη συνεδρία θα συμμετάσχουν σε δραστηριότητες που συνδέουν την ευγνωμοσύνη και την καλοσύνη με την ανθεκτικότητα, ενώ μαθαίνουν πώς να εμπνεύσουν και να ενδυναμώσουν τους μαθητές να μοιραστούν την καλοσύνη μέσω του προγράμματος σπουδών «Καλοσύνη στην τάξη». Η εφαρμογή της Καλοσύνης στην τάξη θα δημιουργήσει ένα διαρκές αποτέλεσμα στο σχολείο σας όπου **ευγένεια γίνεται κανόνας και όχι εξαίρεση**.

Αυτό το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο γράφτηκε για σχολεία που προετοιμάζονται να εφαρμόσουν το Kindness στην τάξη ως αΤδηλαδήΕγώ καθολική παρέμβαση. Ωστόσο, τμήματα αυτής της εκπαίδευσης μπορούν να αφαιρεθούν ή να αλλαχθούν για να καλύψουν τις ανάγκες του σχολείου ή/και του προσωπικού σας.

Μη διστάσετε να στείλετε [emailinfo@randomactsofkindness.org](mailto:info@randomactsofkindness.org) με τυχόν ερωτήσεις.

### Στόχοι

Οι συμμετέχοντες θα:

- Είναι **εμπνευσμένοι** να δημιουργήσουμε μια κουλτούρα ευγένειας.

- Είναι **Εξουσιοδοτημένος** να εφαρμόσουν το πρόγραμμα σπουδών της Καλοσύνης στην Τάξη.
- Δημιουργήστε ένα **δράση** σχεδιάστε να χρησιμοποιήσετε τα εργαλεία και τους πόρους του Kindness στην Τάξη μικρό στην τάξη σας.

## Υλικά & Ρύθμιση

### Λίστα ελέγχου υλικών

Φροντίστε να προετοιμάσετε και να συσκευάσετε τα παρακάτω είδη για την προπόνησή σας!

#### Φάκελοι συμμετεχόντων

Όλα όσα αναφέρονται παρακάτω είναι διαθέσιμα [στην ιστοσελίδα μας](#) με εξαίρεση τα λευκά χαρτικά.

- ☐ Συμμετέχουσα Ατζέντα
- ☐ Σημειώσεις Catcher
- ☐ Κάρτα Μπίνγκο Καλοσύνης
- ☐ Φυλλάδιο 5 τρόποι για να είστε ευγενικοί
- ☐ Κενός σταθμόςείναι (2 τεμάχια) και φάκελοι (2)
- ☐ Επισκόπηση πλαισίου καλοσύνης
- ☐ Πρότυπο σχέδιο μαθήματος: Ο κυματισμός της καλοσύνης.  
B' τάξη, Ενότητα 1 - Σεβασμός, Μάθημα 1
- ☐ Έγγραφα Εφαρμογής Καλοσύνης:
  - K-5 ή 6-8 Πώς να διδάξετε το KIC
  - Επισκόπηση μονάδων K-5 ή 6-8
  - Σύνδεση δασκάλου
  - Δείγμα Ημερολογίου Υλοποίησης
- ☐ Φόρμα αξιολόγησης

#### Κιτ εκπαιδευτών

- ☐ Παρουσίαση PowerPoint (συμπεριλαμβανομένων βίντεο)
- ☐ Υλικά φακέλων συμμετεχόντων (ιστότοπος RAK)
- ☐ Εγχειρίδιο εκπαιδευτή
- ☐ Πινακίδες σε επίπεδο βαθμού
- ☐ Μπάλες για να παίξετε το πινγκ πονγκ του Gratitude (αρκετές για τη μισή τάξη)
- ☐ Μεγάλο μπολ που χωράει νερό
- ☐ Μία μικρή πέτρα ανά συμμετέχοντα
- ☐ Κάθε Βιβλίο Καλοσύνης (ή μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση σε μια ανάγνωση του βιβλίου Κάθε Καλοσύνη βίντεο στο YouTube)
- ☐ Πακέτα Εξαγωγής Μονάδας Καλοσύνης στην Τάξη
  - Ένα αντίγραφο ολόκληρης της ενότητας 1-Respect για κάθε επίπεδο βαθμού πρέπει να ληφθεί και να εκτυπωθεί από τον ιστότοπο της RAK και να τοποθετηθεί σε κάθε πίνακα επιπέδου βαθμού. Κάθε μονάδα θα περιλαμβάνει:
    - ☐ Εισαγωγή Ενότητας
    - ☐ 4 Μαθήματα
    - ☐ Έργα

- ☐ Χάρτης προτύπων
- ☐ Επιστολή Σπίτι
- **Εναλλακτική Δραστηριότητα:** Εάν επιλέξετε να χρησιμοποιήσετε τεχνολογία για να εξερευνήσετε τη μονάδα *Respect*, βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν αρκετοί φορητοί υπολογιστές ή/και tablet για όλη την ομάδα
- ☐ Λίστα ελέγχου επιτραπέζιου καλαθιού

## Διαγράμματα

- ☐ Γράφημα ομαδικών συμφωνιών (κατάλογος συμφωνιών ομάδας από το PowerPoint)
- ☐ Χώρος στάθμευσης (κενό με τον τίτλο Χώρος στάθμευσης)
- ☐ 3-2-1 διαγράμματα (κενό χαρτί, ένα για κάθε επίπεδο τάξης)
- ☐ Πίνακες Ερωτήσεων Εξερεύνησης και Σχεδιασμού (κενό χαρτί, ένα για κάθε επίπεδο τάξης)

## Λίστα ελέγχου υλικών

### Υλικά

- ☐ Σημάδι σε φύλλο
- ☐ 1 στυλό ανά ζώδιο σε φύλλο
- ☐ Ετικέτες ονομάτων (μία για κάθε συμμετέχοντα)
- ☐ 2 κοφτερά
- ☐ 1 κενό χαρτί γραφήματος Post-it
- ☐ 1 Καβαλέτο
- ☐ Σύνολο μαρκαδόρων
- ☐ Κουδούνια/δημιουργία θορύβου
- ☐ Καλάθι συλλογής Φόρμες Αξιολόγησης
- ☐ Καλάθια με καλούδια (προαιρετικά)

### ΚΑΙ ΣΤΟ

- ☐ ΦΟΡΗΤΟΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ
- ☐ Προβολέας
- ☐ Κατάλληλοι προσαρμογείς, εάν χρειάζεται
- ☐ Οθόνη
- ☐ Ηχεία (για αναπαραγωγή βίντεο και μουσικής)
- ☐ Λίστα αναπαραγωγής/μουσική
- ☐ Προώθηση δείκτη/διαφάνεια
- ☐ Καλώδιο επέκτασης, εάν χρειάζεται

### Ρύθμιση δωματίου

- ☐ 1 τραπέζι ανά τάξη επίπεδο; 4-6 συμμετέχοντες ανά τραπέζι
- ☐ Τραπέζι υλικού προπονητή (κοντά στο μπροστινό μέρος του δωματίου/της οθόνης)
- ☐ Σημάδι-στον πίνακα (κοντά στην είσοδο)



# Καθήκοντα Εκπαίδευσης

## Μία εβδομάδα πριν την προπόνηση:

- ☐ Κράτηση και ρύθμιση δωματίου με διπλό έλεγχο
- ☐ Επιβεβαίωση Wi-φάεχω πρόσβαση και κωδικό πρόσβασης
- ☐ Προετοιμάστε τα πακέτα των συμμετεχόντων
- ☐ Συγκεντρώστε υλικό στη λίστα ελέγχου
- ☐ Εισαγάγετε πληροφορίες παρουσιαστή στην τελική διαφάνεια

## Ημέρα προπόνησης:

- ☐ Ρύθμιση παρουσίασης PowerPoint
- ☐ Ρύθμιση λίστας αναπαραγωγής και ηχείων. παίξτε μουσική καθώς οι συμμετέχοντες μπαίνουν στην αίθουσα προπόνησης
- ☐ Δοκιμάστε το πρόγραμμα προώθησης διαφανειών, βίντεο και ηχείων
- ☐ Ρύθμιση πινακίδας σε πίνακα με σημάδι σε φύλλο, ετικέτες ονομάτων, στυλό, αιχμηρά χαρτιά και καλάθι αξιολόγησης
- ☐ Ρυθμίστε τον πίνακα προπονητών με εγχειρίδιο προπονητή, κουδούνια/θόρυβο, μαρκαδόρους
- ☐ Ρυθμίστε το καβαλέτο και το κενό χαρτί γραφήματος
- ☐ Κρεμάστε το διάγραμμα συμφωνιών ομάδας (τοποθετήστε στο καβαλέτο ή στον τοίχο κοντά στο μπροστινό μέρος της αίθουσας εκπαίδευσης)
- ☐ Κρεμάστε χώρο στάθμευσης (στο πλάι ή στο πίσω μέρος της αίθουσας προπόνησης)
- ☐ Τοποθετήστε καλάθια στο κέντρο των τραπεζιών
- ☐ Τοποθετήστε τα πακέτα μαθημάτων επιπέδου τάξης KiC σε τραπέζια (κάτω από καλάθια ή προς το μπροστινό μέρος του τραπεζιού)
- ☐ Τοποθετήστε τους φακέλους των συμμετεχόντων και τα γουρούνια σε τραπέζια (ένα σε κάθε θέση)
- ☐ Βαθμός θέσης πινακίδες επιπέδου σε τραπέζια
- ☐ Κρεμάστε το διάγραμμα 3-2-1 (κενό χαρτί γραφήματος) σε τοίχους κοντά σε τραπέζια συμμετεχόντων
- ☐ Κρεμάστε γραφήματα ερωτήσεων εξερεύνησης και προγραμματισμού (κενό χαρτί γραφήματος) σε τοίχους κοντά σε τραπέζια συμμετεχόντων

## Μετά την προπόνηση:

- ☐ Εάν συλλέξετε ένα φύλλο σύνδεσης, σκεφτείτε το στείλνοντας ένα ευχαριστήριο email προς τους συμμετέχοντες. Προσαρμόστε αυτό το μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου με απαντήσεις σε ερωτήσεις για το χώρο στάθμευσης που δεν απαντήθηκαν ή ζητήθηκαν πόροι κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης.
- ☐ Συλλέξτε ή φωτογραφίστε γραφήματα 3-2-1 και Ερωτήσεις Εξερεύνησης και Σχεδιασμού. Μοιραστείτε τα ευρήματα με τους διαχειριστές και την επαφή σας με τις Τυχαίες Πράξεις Καλοσύνης.
- ☐ Σαρώστε και στείλτε email φόρμες αξιολόγησης στην επαφή Random Acts of Kindness.
- ☐ Συμπληρώστε τη φόρμα Reflect and Connect. Σάρωση και email φόρμας στην επαφή Random Acts of Kindness.



## Προπονητές" Ημερήσια διάταξη Στο έναΜατιά

Διάρκεια	Ενότητα	Θέμα	Δραστηριότητα και Συζήτηση
30 λεπτά.	1	Καλωσόρισμα και Εισαγωγές	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εισαγωγή στις Τυχαίες Πράξεις Καλοσύνης και Καλοσύνη στην τάξη</li> <li>• Ομαδικές Συμφωνίες</li> <li>• Νοικοκυριό</li> <li>• Στόχοι</li> <li>• Ημερήσια διάταξη</li> <li>• Προσωπικός μαθησιακός στόχος</li> </ul>
15 λεπτά.	2	Δραστηριότητα προθέρμανσης	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μερίδιο ζεύξης</li> </ul>
10 λεπτά.	3	Λογική	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σκεπτικό Mini-Teach</li> </ul>
10 λεπτά.	4	Ελαστικότητα	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συνεργάτες Elbow</li> </ul>
15 λεπτά.	5	Καλοσύνη Επιστήμη της Καλοσύνης	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Καλοσύνη Μπίνγκο</li> <li>• Mini-Teach Science of Kindness</li> </ul>
15 λεπτά.	6	Ευγνωμοσύνη Επιστήμη της Ευγνωμοσύνης	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ευγνωμοσύνη Πινγκ Πονγκ</li> <li>• Επιστήμη της Ευγνωμοσύνης Mini-Teach</li> </ul>
15 λεπτά. Διακοπή			
15 λεπτά.	7	Στρατηγικές καλοσύνης για την οικοδόμηση ανθεκτικότητας	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strategies for Building Resilience Mini-Teach</li> <li>• 5 τρόποι για να είστε ευγενική δραστηριότητα</li> <li>• Επεξεργασία στο Notes Catcher</li> </ul>
40 λεπτά.	8	Έχεις μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομίου!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συγγραφή Ευγνωμοσύνης</li> </ul>
20 λεπτά.	9	Γιατί καλοσύνη στην τάξη;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η ευγένεια στην τάξη Οφέλη</li> </ul>
30 λεπτά.	10	Πρότυπο μάθημα ευγένειας στην τάξη	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πρότυπο μάθημα του The Ripple of Kindness (Βαθμός 2, Ενότητα 1-Σεβασμός, Μάθημα 1)</li> </ul>
30 λεπτά. Μεσημεριανό			

Συνέχεια στην επόμενη σελίδα...

Διάρκεια	Ενότητα	Θέμα	Δραστηριότητα και Συζήτηση
10 λεπτά.	11	βίντεο	<ul style="list-style-type: none"><li>• βίντεο</li></ul>
60 λεπτά.	12	Ευγένεια στην Τάξη Ενότητα Εξερεύνηση	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ευγένεια στην ενότητα Εξερεύνηση στην τάξη (Μονάδα σεβασμού)</li><li>• 3-2-1 Διαγράμματα</li></ul>
15 λεπτά. Διακοπή			
60 λεπτά.	13	Εφαρμογή και Σχεδιασμός	<ul style="list-style-type: none"><li>• Εξερεύνηση Υλικών</li><li>• Ερωτήσεις Εξερεύνησης και Σχεδιασμού</li></ul>
30 λεπτά.	14	Κλείσιμο	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ερωτήσεις και απαντήσεις</li><li>• Κριτική για το χώρο στάθμευσης</li><li>• Ανασκόπηση στόχων</li><li>• Δραστηριότητα κλεισίματος</li><li>• Έντυπα αξιολόγησης</li><li>• Ευχαριστώ!</li></ul>

# Εισαγωγή

## Τμήμα 1

### Στοιχεία αυτής της Ενότητας:

- Καλώς ήρθατε και σας ευχαριστώ!
- Εισαγωγή στο The Random Acts of Kindness Foundation and Kindness in the Classroom
- Ομαδικές Συμφωνίες
- Νοικοκυριό
- Στόχοι
- Ημερήσια διάταξη
- Προσωπικός μαθησιακός στόχος

### Υλικά:

- ☐ Διάγραμμα Συμφωνιών Ομίλου
- ☐ Παρκινγκ
- ☐ Πακέτο Συμμετεχόντων



#### **Συμβουλές για διαμεσολαβητές**

Ετοιμάστε την αίθουσα προπόνησης για τους συμμετέχοντες για 30 λεπτά μικρό πριν από την έναρξη της προπόνησής σας. Καθώς οι συμμετέχοντες εισέρχονται, ακούγεται χαρούμενη, ζωντανή μουσική. Χαιρετίστε τους ανθρώπους καθώς μπαίνουν και βοηθήστε τους να τους κατευθύνετε στον πίνακα του βαθμού τους.

Προσπαθήστε να μην βιαστείτε σε αυτό το μέρος της ημέρας. Αυτή είναι η στιγμή που οι συμμετέχοντες εγκαθίστανται, γνωρίζονται μεταξύ τους και ετοιμάζονται για την εκπαίδευση. Αυτή είναι η στιγμή για να δημιουργήσετε τον τόνο που θέλετε να διατηρήσετε για την υπόλοιπη ημέρα.



Γειά σου!

### **Σημείωση**

Αυτή η διαφάνεια θα εμφανίζεται καθώς οι συμμετέχοντες εισέρχονται στην αίθουσα.





Καλώς ήρθατε και σας ευχαριστώ

### Σημείωση

Στην εισαγωγή σας, έχετε την ευκαιρία να κερδίσετε αξιοπιστία με τους συμμετέχοντες εξηγώντας τη σχέση ή τον ενθουσιασμό σας για την Καλοσύνη στην τάξη. Αφιερώστε χρόνο για να εξηγήσετε γιατί είναι σημαντικό για εσάς.



### Συμβουλή διαμεσολαβητή

Εάν έχετε άτομα που παρατηρούν αντί να συμμετέχουν, φροντίστε να τους παρουσιάσετε έτσι ώστε το grTo ουρ ξέρει ποιοι είναι και γιατί είναι εκεί.

### Γραφή

*Καλως ΗΡΘΑΤΕ! Θέλω να ξεκινήσω τη μέρα σας ευχαριστώντας για την υπηρεσία σας στα παιδιά μας! Σου αξίζει να το ακούς αυτό κάθε μέρα!*

*Το όνομά μου είναι \_\_\_\_\_ και είμαι... (δείτε τις ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ παραπάνω για πλήρη εισαγωγή.)*

*Θα περάσουμε τη μέρα επικεντρωμένοι στην καλλιέργεια της ανθεκτικότητας μέσω της καλοσύνης τόσο για εσάς όσο και για τους μαθητές σας. Όλη η εκπαίδευση και το υλικό που θα χρησιμοποιήσουμε σήμερα σας παρέχονται δωρεάν από το The Random Acts of Kindness Foundation ή εν συντομία RAK. Όλοι οι πόροι που χρησιμοποιούμε βρίσκονται στο πρόγραμμα σπουδών *Kindness in the Classroom* ή στη σελίδα εκπαιδευτή του ιστότοπου [www.randomactsofkindness.org](http://www.randomactsofkindness.org)*

*Ας αφιερώσουμε λίγα λεπτά για να συστηθείτε.*

- Ονομα,
- Σχολείο,
- Κάτι που σε έκανε να γελάσεις την τελευταία εβδομάδα.

### Κατευθύνσεις

Δώστε στους συμμετέχοντες λίγα λεπτά για να συστηθούν στο τραπέζι τους (ή σε ολόκληρη την ομάδα εάν είναι μικρότερη ομάδα).

## Γραφή

*Είμαι ενθουσιασμένος που θα περάσω τη μέρα μαζί σας!  
Ελπίζω να φύγετε γεμάτοι ενέργεια και έτοιμοι να  
ξεκινήσετε τη σχολική χρονιά με μερικά νέα εργαλεία  
και ιδέες για να βοηθήσετε όχι μόνο τους μαθητές σας,  
αλλά και τον εαυτό σας και ο ένας τον άλλον.*

## Imagine a world...

where you can succeed by being nice,  
where we all pay it forward,  
where people look out for each other,  
where kindness is the philosophy of life.



## Τυχαίες Πράξεις Καλοσύνης Εισαγωγή

### Γραφή

*Πριν ξεκινήσουμε, θέλω να σας προσκαλέσω να  
κλείσετε τα μάτια σας ή να κατευθύνετε το βλέμμα σας  
στο πάτωμα.*

*Φανταστείτε έναν κόσμο όπου μπορείτε να πετύχετε με  
το να είστε καλοί, όπου όλοι το πληρώνουμε μπροστά,  
όπου οι άνθρωποι προσέχουν ο ένας τον άλλον, και  
όπου η ευγένεια είναι η φιλοσοφία της ζωής.*

*Οραματιστείτε πώς θα ήταν αυτός ο κόσμος για τον  
εαυτό σας. (παύση)*

*Σκεφτείτε τον κόσμο που έχετε δημιουργήσει στο μυαλό  
σας. Τώρα σκεφτείτε πώς θα ήταν αυτός ο κόσμος στο  
σχολείο σας.*

*Ανοιξε τα μάτια σου. Το Ίδρυμα Random Acts of Kindness  
συνεργάζεται με καταπληκτικούς ανθρώπους σαν εσάς  
για να δημιουργήσει σχολεία όπου αυτό είναι  
πραγματικότητα.*





## The Random Acts of Kindness Mission

### Γραφή

*Η αποστολή Random Acts of Kindness είναι να κάνει την Καλοσύνη τον κανόνα!*

*Σκοπεύουν να ανταποκριθούν σε αυτήν την αποστολή προσφέροντας δωρεάν διαδικτυακούς πόρους στα ΣΧΟΛΕΙΑ, στο ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ και σε ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ και ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ.*

*Ελέγξτε την ιστοσελίδα τους στο [www.randomactsofkindness.org](http://www.randomactsofkindness.org) να μάθω περισσότερα.*



## The Random Acts of Kindness Framework

### Γραφή

Αυτό είναι το δομή Το RAK χρησιμοποιεί ως βάση για το πρόγραμμα σπουδών *Kindness in the Classroom*.

Κάθε ενότητα θα περιλαμβάνει μια ευκαιρία:

- **εμπνέω** το κοινό, είτε είναι μαθητές είτε ενήλικες,
- **εξουσιοδοτώ** δίνοντάς τους δεξιότητες ή γνώσεις,
- να τους δώσει την ευκαιρία να **υποκρίνομαι**,
- προσφορά τους μια ευκαιρία να **κατοπτρίζω** στη μάθησή τους ζ/δράσεις, και
- δώστε χρόνο σε **μερίδιο** τις σκέψεις τους

Θα δείτε αυτό το πλαίσιο να διαμορφώνεται καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και σήμερα.

## Group Agreements

- 1 **Be Present:** Work to stay engaged
- 2 **Be Brave:** Step up and step back
- 3 **Be Kind:** Maintain a safe space for meaningful conversation
- 4 **Be Aware:** Take care of yourself, take care of others



### Συμβουλές για διαμεσολαβητές

Βεβαιωθείτε ότι καταγράφετε ακριβείς λέξεις ή φράσεις. Μην τα παραφράζετε. Τιμήστε τα λόγια τους. Εάν δεν ακούσετε ή αρχίσετε να ξεχνάτε τι είπε ο συμμετέχων, ζητήστε διευκρίνιση ή να επαναλάβει τον εαυτό του.

Καθώς τα καταγράφετε, εναλλάσσετε χρώματα μεταξύ δύο διαφορετικά χρώματα. (Αποφύγετε τους κίτρινους μαρκαδόρους καθώς είναι δύσκολο να τους δείτε.) Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε έντονους δείκτες έτσι ώστε όλες οι ομαδικές συμφωνίες να είναι ορατές από όλες τις τοποθεσίες του δωματίου.

Καταργήστε τυχόν ομαδικές συμφωνίες που δεν έχουν συμφωνηθεί από όλους.

## Ομαδικές Συμφωνίες

### Γραφή

Είναι σημαντικό να αναπτύξετε κάποιες ομαδικές συμφωνίες. Οι ομαδικές συμφωνίες δίνουν τον τόνο και παρέχουν κατανόηση για το πώς θα συνεργαστεί η ομάδα σήμερα. Ξεκίνησα μια λίστα συμφωνιών για εμάς και θα σας δώσω την ευκαιρία να προσθέσετε τυχόν συμφωνίες. Ας δούμε τη λίστα μας:

- Να είστε παρόντες: Εργαστείτε για να παραμείνετε αφοσιωμένοι.
- Να είστε γενναίοι: Ανεβείτε και κάντε πίσω.
- Να είστε ευγενικοί: Διατηρήστε έναν ασφαλή χώρο για ουσιαστική συνομιλία.
- Να είστε ενήμεροι: Φροντίστε τον εαυτό σας και οι υπολοίποι.

Υπάρχουν άλλες συμφωνίες που θα θέλατε να προσθέσετε;

### Κατευθύνσεις

Κάντε παύση και δώστε στους συμμετέχοντες χρόνο να απαντήσουν.

### Γραφή

Ο καθένας είναι υπεύθυνος για την τήρηση των ομαδικών συμφωνιών και για την «ανακοίνωση» μιας ομαδικής συμφωνίας εάν αμφισβητείται. Μπορείτε να με ενημερώσετε εάν μια συμφωνία αμφισβητείται ή να την γνωστοποιήσετε μόνοι σας στην ομάδα - όποια αισθάνεστε πιο άνετα.

Ας ρίξουμε μια τελευταία ματιά στη λίστα μας και ας μου δώσουμε ένα «Μπράβο» αν συμφωνήσουμε για τις ομαδικές μας συμφωνίες!

### Κατευθύνσεις

Απεικόνιση διάγραμμα για να δει η ομάδα όλη την ημέρα.



# Housekeeping

Νοικοκυριό

## Κατευθύνσεις

Ενημερώστε τους συμμετέχοντες:

- όπου βρίσκονται οι τουαλέτες και
- όπου μπορούν να βρουν νερό ή/και σνακ.

Προσθέστε οποιαδήποτε άλλη σημαντική πληροφορία για τους συμμετέχοντες σε αυτήν τη λίστα.

## Learning Objectives

- 1 Be **inspired** to create a culture of kindness
- 2 Be **empowered** to implement the Kindness in the Classroom curriculum
- 3 Create an **action** plan to utilize Kindness in the Classroom tools and resource in your classroom



## Στόχοι μάθησης

### Γραφή

Ας τραβήξουμε τους φακέλους μας και ας βρούμε την ατζέντα σας. Όπως μπορείτε να δείτε, έχουμε τρεις στόχους για την ημέρα. Μέχρι το τέλος της ημέρας, θα:

- Εμπνευστείτε για να δημιουργήσετε μια κουλτούρα ευγένειας,
- Εξουσιοδοτηθείτε να εφαρμόσετε το πρόγραμμα σπουδών της Καλοσύνης στην τάξη και
- Δημιουργήστε ένα σχέδιο δράσης για να χρησιμοποιήσετε τα εργαλεία και τους πόρους του Kindness in the Classroom στην τάξη σας.

## Agenda & Materials

### Ατζέντα & Υλικά

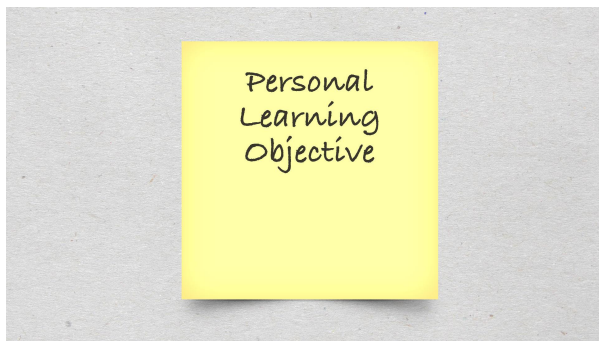
#### Γραφή

Κοιτάζοντας την ατζέντα μας σήμερα, ξεκινήσαμε στις \_\_\_\_\_.

Θα κάνουμε διάλειμμα για μεσημεριανό γεύμα στις \_\_\_\_\_ και μετά θα πούμε "Αντίο!" με \_\_\_\_\_. Θα υπάρχουν διαλείμματα όλη την ημέρα! Έτσι, σύμφωνα με τις ομαδικές μας συμφωνίες, βεβαιωθείτε ότι φροντίζετε τον εαυτό σας όταν είναι απαραίτητο.

Υπάρχουν πολλά φυλλάδια που θα χρησιμοποιήσουμε κατά τη διάρκεια της ημέρας και θα σας ενημερώσω όταν χρειαστεί να βρείτε ένα φυλλάδιο για τις δραστηριότητές μας κατά τη διάρκεια της ημέρας. Έχουμε μια φόρμα αξιολόγησης στο πίσω μέρος του φακέλου σας την οποία θα σας ζητήσουμε να συμπληρώσετε πριν την αναχώρησή σας. Εάν πρέπει να φύγετε νωρίς, συμπληρώστε τη φόρμα αξιολόγησης και αφήστε την στο καλάθι στην πινακίδα στον πίνακα.

Μπορεί να έχετε προσέξει τα καλάθια στα τραπέζια σας. Υπάρχουν υλικά και καλούδια, όπως χαρτομάντιλα, στυλό και post-it. Μη διστάσετε να χρησιμοποιήσετε αυτά τα στοιχεία όπως χρειάζεται.



## Προσωπικός μαθησιακός στόχος

### Γραφή

*Μόλις αφιερώσαμε χρόνο για να αναθεωρήσουμε τι έχουμε προγραμματίσει ως ομάδα για σήμερα. Τώρα σας προσκαλώ να ορίσετε έναν προσωπικό μαθησιακό στόχο για την ημέρα. Στο Notes Catcher, γράψτε ένα ή δύο πράγματα που θα θέλατε να μπορείτε να κάνετε μέχρι να φύγουμε σήμερα. Χρησιμοποιήστε αυτόν τον στόχο για να καθοδηγήσετε τη μάθησή σας.*

### Κατευθύνσεις

Δώστε στους συμμετέχοντες μερικά λεπτά για να καταγράψουν τον προσωπικό μαθησιακό τους στόχο στο Notes Catcher.

### Γραφή

*Υπάρχουν εθελοντές που θα ήθελαν να μοιραστούν τον προσωπικό τους μαθησιακό στόχο με την ομάδα;*

### Κατευθύνσεις

Κάντε παύση για να αφήσετε τους συμμετέχοντες να γίνουν εθελοντές. Λάβετε απαντήσεις από μερικούς εθελοντές.

### Γραφή

*Σε ευχαριστώ που μοιράστηκες! Αυτοί είναι μεγάλοι στόχοι. Τοποθετήστε τον στόχο σας σε σημείο που μπορείτε να τον δείτε όλη την ημέρα ως υπενθύμιση του τι εργάζεστε κατά τη διάρκεια αυτής της εκπαίδευσης.*

Εκτιμώμενος χρόνος: 15 λεπτά

# Ζέσταμα

Τομέας 2

---

Στοιχεία αυτής της Ενότητας:

- Σύζευξη και κοινή χρήση

Υλικά:

- ☐ Chimes/Noisemaker

Δραστηριότητα:

- Μερίδιο ζεύξης

## Warm Up Activity

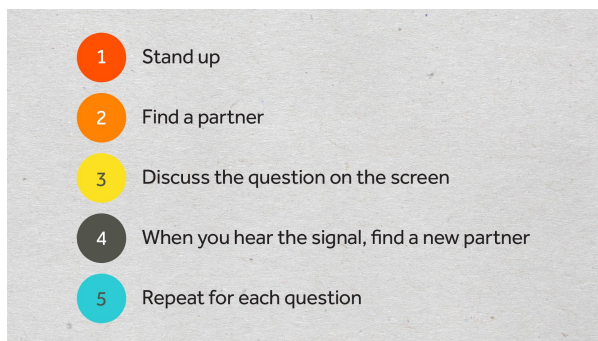


## Δραστηριότητα προθέρμανσης

### Γραφή

*Για να μας ενθουσιάσετε για την ημέρα, σας έχουμε μια γρήγορη δραστηριότητα προθέρμανσης! Θα ζευγαρώσουμε και θα μοιραστούμε.*





### Συμβουλές για διαμεσολαβητές

Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου και καθ' όλη τη διάρκεια της εκπαίδευσης, οι εκπαιδευτές θα επεξεργαστούν μια δραστηριότητα διευκολύνοντας μια συζήτηση. Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να διευκολύνετε με επιτυχία μια συζήτηση:

- Φροντίστε να κάνετε παύση αφού κάνετε μια ερώτηση. Αν και μπορεί να σας φαίνεται αμήχανη η σιωπή, αυτή η παύση δίνει στους συμμετέχοντες να σκεφτούν την απάντησή τους στην ερώτηση. Μια στρατηγική που θα σας βοηθήσει να προσδιορίσετε τη διάρκεια της παύσης σας είναι να μετράτε αργά έως το 10 στο κεφάλι σας.
- Αποφύγετε να λέτε πράγματα όπως: «Μη με αναγκάζετε να διαλέξω κάποιον για να μοιραστώ την απάντησή του», καθώς δημιουργεί ένα μη ασφαλές περιβάλλον μάθησης.
- Εάν οι συμμετέχοντες ως ολόκληρη ομάδα δεν προσφερθούν εθελοντικά να απαντήσουν, ενημερώστε τους εκεί θα είναι άλλες ευκαιρίες για συζήτηση και κοινή χρήση αργότερα μέσα στην ημέρα.
- Ενθαρρύνετε και ενισχύετε τη συζήτηση λέγοντας πράγματα όπως, "Αυτή είναι μια υπέροχη προοπτική!" Μπορείτε να μοιραστείτε την οπτική ή την εμπειρία σας με τους συμμετέχοντες όταν είναι σχετικές

## Δραστηριότητα μεριδίου ζεύξης

### Γραφή

Όταν λέω «Πήγαινε!» όλοι θα σηκωθούν και θα βρουν έναν σύντροφο.

Εάν δεν μπορείτε να βρείτε έναν συνεργάτη, δημιουργήστε μια ομάδα τριών. Θα εμφανίσω μια ερώτηση στην οθόνη και θα σας δώσω λίγα λεπτά για να συζητήσετε τις ερωτήσεις. Όταν ακούσετε το σήμα (κουδούνια/θόρυβος), βρείτε έναν νέο συνεργάτη και θα σας κάνω μια νέα ερώτηση. Μπορώ να διευκρινίσω κάποια από αυτές τις οδηγίες;

### Κατευθύνσεις

Αφού απαντηθούν οι ερωτήσεις ή αν δεν υπάρχουν ερωτήσεις, πείτε "Πηγαίνετε!"

με τη συζήτηση (αν και προσέξτε να μην κυριαρχήσετε στη συζήτηση).

- Στο τέλος της συζήτησης, ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για την κοινή χρήση και τη συμμετοχή.

**Why did you  
choose a career  
in education?**

**What is one characteristic or  
quality you want your students  
to have by the end of  
the school year?**

**Describe a memorable act  
of kindness you experienced.**  
(as the giver, receiver, or as a witness)

## Ερωτήσεις

### Γραφή

*Εδώ είναι οι ερωτήσεις σας:*

*Γιατί επιλέξατε μια καριέρα στην εκπαίδευση;*

*Ποιο είναι ένα χαρακτηριστικό ή ποιότητα που θέλετε να έχουν οι μαθητές σας μέχρι το τέλος της σχολικής χρονιάς;*

*Περιγράψτε μια αξιομνημόνευτη πράξη καλοσύνης που έχετε βιώσει ως δωρητής, δέκτης ή μάρτυρας. Θα σας δώσω λίγα λεπτά για να συζητήσετε με τον σύντροφό σας.*

### Κατευθύνσεις

Δώστε στους συμμετέχοντες περίπου δύο λεπτά για να συζητήσουν και να απαντήσουν σε κάθε ερώτηση. Ανάμεσα σε κάθε ερώτηση, κουδουνίστε το ηχητικό σήμα/θόρυβο και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να βρουν έναν νέο συνεργάτη. Όταν έχουν γίνει νέα ζεύγη, θα πρέπει να απαντήσουν στην επόμενη ερώτηση. Επαναλάβετε και για τις τρεις ερωτήσεις.

### Γραφή

*Θα ήθελα πολύ να μάθω για τι μίλησες. (Ρωτήστε και συζητήστε κάθε ερώτηση μία κάθε φορά.)*

*Γιατί επιλέξατε μια καριέρα στην εκπαίδευση;*

Ποιο είναι ένα χαρακτηριστικό ή ποιότητα που θέλετε να έχουν οι μαθητές σας μέχρι το τέλος της σχολικής χρονιάς;

Περιγράψτε μια αξιομνημόνευτη πράξη καλοσύνης που έχετε βιώσει ως δωρητής, δέκτης ή μάρτυρας.

Εκτιμώμενος χρόνος: 10 λεπτά

# Λογική

## Ενότητα 3

Στοιχεία αυτής της Ενότητας:

- Σκεπτικό Mini-διδασκαλία

Υλικά:

- ☐ (δεν απαιτούνται υλικά για αυτήν την ενότητα)

## Why are we here today?

Γιατί είμαστε εδώ σήμερα;

### Γραφή

Λοιπόν, γιατί είμαστε εδώ σήμερα; Έχουμε ήδη εξετάσει τους μαθησιακούς στόχους, αλλά υπάρχουν μερικά άλλα πράγματα που θέλουμε να επισημάνουμε:

Η αποστολή της RAK είναι να κάνουμε την καλοσύνη τον κανόνα! Ένας τρόπος που βρήκαν για να το κάνουν αυτό είναι μέσω του αΠρόγραμμα σπουδών κοινωνικής συναισθηματικής μάθησης βασισμένο σε τεκμηριωμένη βαθμίδα 1 που ονομάζεται Καλοσύνη στην τάξη.

Η RAK ενημέρωσε πρόσφατα το εγκεκριμένο πρόγραμμα σπουδών της CASEL για να συμπεριλάβει μεγαλύτερη εστίαση στην ισότητα και στην αυτοφροντίδα των εκπαιδευτικών. Είναι πολύ ενθουσιασμένοι που μοιράζονται αυτό το νέο και πιο συναρπαστικό, σχετικό και περιεκτικό πρόγραμμα σπουδών μαζί σας σήμερα.

Όπως θα δείτε, το πρόγραμμα σπουδών έχει σχεδιαστεί για να το διδάσκουν οι καθηγητές της τάξης!

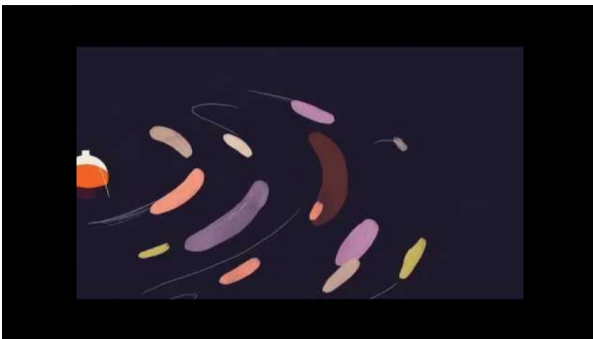
- Έρευνα μας λέει ότι τα πιο αποτελεσματικά μαθήματα κοινωνικής συναισθηματικής μάθησης παρέχονται από τον δάσκαλο της τάξης.
- Αυτό το μοντέλο δίνει στους μαθητές την ευκαιρία να γενικεύσουν και να εξασκήσουν τις δεξιότητές τους κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Αυτή η προσέγγιση βοηθά επίσης τους δασκάλους να οικοδομήσουν θετικές σχέσεις με τους μαθητές και να δημιουργήσουν ένα ζεστό και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον στην τάξη.

### Σημείωση

Κατευθύνετε τους συμμετέχοντες που ενδιαφέρονται να μάθουν περισσότερα για την έρευνα στον ιστότοπο Συνεργατικής για Ακαδημαϊκή, Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση. ([casel.org](http://casel.org))

### Γραφή

*Η RAK πιστεύει στην υποστήριξη της συναισθηματικής ευεξίας όλων. Είναι επιτακτική ανάγκη η δουλειά να ξεκινήσει από ΕΣΑΣ! Έχουμε ένα διασκεδαστικό πρωινό με δραστηριότητες που έχουν προγραμματιστεί μόνο για εσάς.*



Η καλοσύνη μπορεί να είναι ο κανόνας (1 λεπτό 14 δευτερόλεπτα)

### Γραφή

*Τελευταίο αλλά όχι λιγότερο σημαντικό, είμαστε εδώ για να μοιραστούμε τη δύναμη της καλοσύνης μαζί σας. Η RAK δημιούργησε αυτό το βίντεο για να δείξει πόσο εύκολο είναι να κάνεις την ευγένεια κανόνα και όχι εξαίρεση.*

*Ας ελπίσουμε ότι παρακολουθώντας αυτό το βίντεο θα μπορέσετε να δείτε το φαινόμενο κυματισμού που μπορεί να έχει μια τυχαία πράξη καλοσύνης!*

Εκτιμώμενος χρόνος: 10 λεπτά

# Ελαστικότητα

Ενότητα 4

---

Στοιχεία αυτής της Ενότητας:

- Συνεργάτες αγκώνων

Υλικά:

- ☐ (δεν απαιτούνται υλικά για αυτήν την ενότητα)



## RESILIENCE

The capacity to recover from adversity and pursue your goals despite challenges.

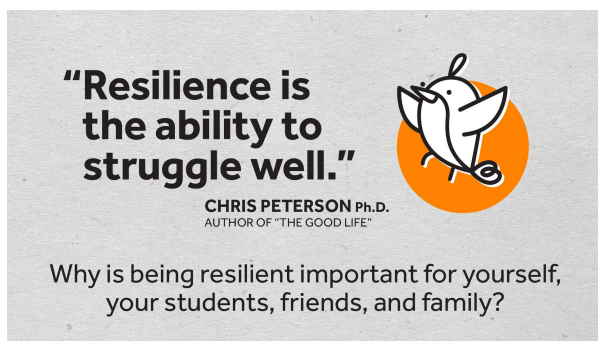
It can help us survive our worst days and thrive on others.

Η καλοσύνη μπορεί να είναι ο κανόνας

### Γραφή

Θέλουμε να σταματήσουμε και να αφιερώσουμε ένα λεπτό για να μιλήσουμε για την ανθεκτικότητα και να βεβαιωθούμε ότι έχουμε μια κοινή κατανόηση του ορισμού που χρησιμοποιούμε σήμερα.  
Όταν μιλάμε για ελαστικότητα εννοούμε:

Η ικανότητα να ανακάμπτει από τις αντιξοότητες και να επιδιώκει στόχους παρά τις προκλήσεις.



## Ικανότητα να αγωνίζεται καλά

### Γραφή

Ένας άλλος τρόπος για να δούμε την ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να παλεύεις καλά. Γιατί είναι σημαντικό να είστε ανθεκτικοί για εσάς, τους μαθητές σας και τους φίλους και την οικογένειά σας; Θα σας δώσω λίγα λεπτά για να συζητήσετε αυτήν την ερώτηση με έναν σύντροφο στον αγκώνα.

### Κατευθύνσεις

Δώστε στους συμμετέχοντες λίγα λεπτά για να συζητήσουν την ερώτηση.

Περπατήστε στην αίθουσα ακούγοντας συνομιλίες για να προσδιορίσετε πότε οι συμμετέχοντες ολοκλήρωσαν τη συζήτησή τους. Όταν μιλούν για άλλα θέματα, είναι ένα μήνυμα για να επανέλθει η ομάδα.

### Γραφή

Άκουσα πολλές ενδιαφέρουσες συζητήσεις! Ποιος θα ήθελε να μοιραστεί αυτό που συζητήσατε;

### Κατευθύνσεις

Επιτρέψτε σε μερικά άτομα να μοιραστούν την απάντησή τους και διευκολύνετε τη συζήτηση ανάλογα με την περίπτωση.

### Γραφή

Ευχαριστούμε για τη συμμετοχή και τη μεγάλη συζήτηση! Τώρα θα κάνουμε κάποιες δραστηριότητες καλοσύνης και ευγνωμοσύνης που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε με τους μαθητές σας, στις συναντήσεις του προσωπικού και στο σπίτι - κυριολεκτικά σχεδόν οπουδήποτε - και όλες θα βοηθήσουν στην καλλιέργεια ανθεκτικότητας!

Εκτιμώμενος χρόνος: 15 λεπτά

# Καλοσύνη

## Ενότητα 5

---

Στοιχεία αυτής της Ενότητας:

- Καλοσύνη Μπίνγκο
- Επιστήμη της Καλοσύνης Mini-διδασκαλία
- Επεξεργασία στο Notes Catcher

Υλικά:

- ☐ Κάρτα Μπίνγκο Καλοσύνης (σε φακέλους συμμετεχόντων)
- ☐ Κουδούνια / Θορυβώδης
- ☐ Σημειώσεις Catcher

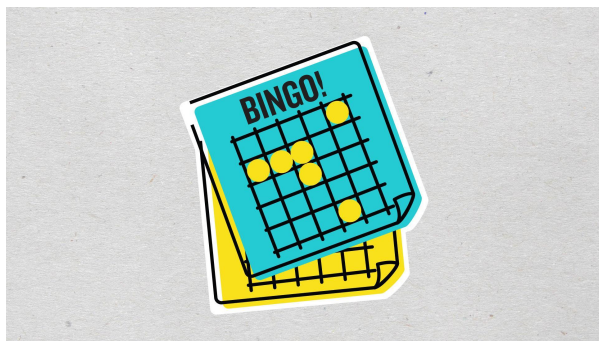
Δραστηριότητα:

- Καλοσύνη Μπίνγκο



### Σημειώσεις Catcher

Παρακολουθήστε το παραπάνω εικονίδιο για το πότε να έχουμε την ομαδαμικρό χρησιμοποιήστε το Notes Catcher.



## Καλοσύνη Μπίνγκο

### Γραφή

Θα ξεκινήσουμε το πρωινό μας παίζοντας kindness bingo! Στον φάκελό σας, θα βρείτε ένα φύλλο μπίνγκο.

Δείτε πώς θα λειτουργήσει αυτό το παιχνίδι:

1. Πιάσε ένα στυλό.
2. Περπατήστε στο δωμάτιο, παρουσιάστε τον εαυτό σας σε άλλους συμμετέχοντες και ρωτήστε αν έχουν ολοκληρώσει κάποια από τις πράξεις καλοσύνης που αναφέρονται στην κάρτα σας.
3. Μόλις έχετε ένα ταίρι, βάλτε τα αρχικά αυτού του ατόμου στην πράξη της καλοσύνης.  
**ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΩ!**
4. Μόλις ταιριάζετε αρκετούς ανθρώπους με συγκεκριμένες πράξεις καλοσύνης στην κάρτα σας σε ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ στυλ μπίνγκο (πάνω, κάτω ή διαγώνιο) **ΦΥΛΕΤΕ ΜΠΙΝΓΚΟ!**
5. Μόλις ακούσω BINGO θα χτυπήσω τα κουδούνια για να σηματοδοτήσω ότι το παιχνίδι τελείωσε.
6. Έτοιμοι, Ρυθμίστε, ΠΑΤΕ!

### Κατευθύνσεις

Περπατήστε για να ακούσετε τι μοιράζεται.

Ζητήστε από τον νικητή να έρθει στο μπροστινό μέρος του δωματίου για να μοιραστεί τις «νικητήριες» πράξεις καλοσύνης από την κάρτα του μπίνγκο στο υπόλοιπο δωμάτιο.

Χτυπήστε για τον νικητή καθώς παίρνει τη θέση του! (Δημιουργήστε ενθουσιασμό.)

### Γραφή

Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας; Παρατήρησα τη μετατόπιση του γέλιου, του όγκου και της ενέργειας κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας.

Ποιος θα ήθελε να μοιραστεί ένα νέο RAK που έμαθε; Είναι κάτι που μπορείτε να ενσωματώσετε στη ζωή;

Μπορείτε να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα με τους μαθητές, το προσωπικό ή την οικογένειά σας και μπορείτε να βρείτε την έκδοση των καρτών μπίνγκο τόσο για ενήλικες όσο και για μαθητές στον ιστότοπο *Random Acts of Kindness*.

"Doing an act of kindness produces the single most reliable momentary increase in well-being of any exercise that has been tested. Find one wholly unexpected kind thing to do tomorrow and just do it. Notice what happens to your mood."

DR. MARTIN SELIGMAN  
AMERICAN PSYCHOLOGIST & AUTHOR

## Παράθεση Seligman

### Γραφή

*Martin Seligman, ο ιδρυτής της θετικής ψυχολογίας, αλλιώς γνωστή ως μελέτη της ευτυχίας, λέει, «Το να κάνεις μια πράξη καλοσύνης παράγει την πιο αξιόπιστη στιγμιαία αύξηση της ευεξίας από οποιαδήποτε άσκηση που έχει δοκιμαστεί. Βρείτε ένα εντελώς απροσδόκητο ευγενικό πράγμα να κάνετε αύριο και απλώς κάντε το. Προσέξτε τι συμβαίνει στη διάθεσή σας».*



## Επιστήμη της Καλοσύνης

### Γραφή

Αυτό που μας λέει η επιστήμη για την ευγένεια είναι ότι όταν την ασκούμε σε τακτική βάση (ακόμη και μόνο μια πράξη καλοσύνης την ημέρα) μπορεί:

- μειώστε το άγχος,
- τόνωση της ευτυχίας,
- μείωση της αρτηριακής πίεσης και
- εμπνέουν περισσότερη ευγένεια.

Αυτό που είμαστε πολύ ενθουσιασμένοι να μοιραστούμε μαζί σας είναι ότι η ευγένεια είναι το μόνο πράγμα που τριπλασιάζεται όταν τη μοιράζεστε! Όχι μόνο ο δωρητής και ο δέκτης που συμμετέχουν σε μια πράξη καλοσύνης βιώνουν αυτά τα οφέλη, αλλά και οποιοσδήποτε μάρτυρας της πράξης βιώνει τα ίδια ακριβώς οφέλη!

Εκτιμώμενος χρόνος: 15 λεπτά

# Ευγνωμοσύνη

Ενότητα 6

---

Στοιχεία αυτής της Ενότητας:

- Ευγνωμοσύνη Πινγκ Πονγκ
- Επιστήμη της Ευγνωμοσύνης Mini-διδασκαλία

Υλικά:

- ❑ Παιχνίδια άγχους χοίρων

Δραστηριότητα:

- Ευγνωμοσύνη Πινγκ Πονγκ

## Time to feel good!



### Gratitude Ping Pong

- Choose a partner, stand up and face each other.
- For 3 minutes, pass the ball back and forth, each time sharing something for which you are grateful.
- Don't go slowly! This should happen at a fast pace.

## Ευγνωμοσύνη Δραστηριότητα Πινγκ Πονγκ

### Γραφή

Τώρα θα παίξουμε το πινγκ πονγκ του Gratitude. Θα παρατηρήσετε ένα ροζ γουρούνι που γράφει «τράπεζα συναισθημάτων». πάνω στο τραπέζι. Καθώς εργαζόμαστε σε όλες τις δραστηριότητες σήμερα, γεμίζουμε τον συναισθηματικό μας κουμπαρά! Πριν ξεκινήσουμε, θα μοντελοποιήσω πόσο διασκεδαστικό και εύκολο θα είναι αυτό. Χρειάζομαι έναν εθελοντή να συνεργαστεί μαζί μου.

### Κατευθύνσεις

Μοντέλο πώς θα μοιάζει αυτό. μικράαυ πράγματα όπως, «Είμαι ευγνώμων για τον μπλε ουρανό σήμερα," ή, "Είμαι ευγνώμων για την οικογένειά μου". Εάν διευκολύνετε μόνοι σας, ζητήστε έναν εθελοντή να σας βοηθήσει να διαμορφώσετε.

### Γραφή

Τώρα είναι η σειρά σου!

Επιλέξτε έναν συνεργάτη. μικρόσηκωθούν και αντικρίσουν ο ένας τον άλλον.

Για 3 λεπτά περάστε ένα από τα γουρούνια σας πέρα δώθε, κάθε φορά που μοιράζεστε κάτι για το οποίο είστε ευγνώμονες.

Μην πηγαίνετε αργά! Τπρέπει να γίνει με γρήγορο ρυθμό.

Ρυθμίζω το χρονόμετρο μου για 3 λεπτά τώρα και θα κουδουνίσω όταν τελειώσει η ώρα. ΠΗΓΑΙΝΩ!

### Κατευθύνσεις

Περπατήστε για να ακούσετε τι μοιράζεται. Αναλογιστείτε παραδείγματα από αυτά που ακούτερε όταν επαναφέρετε την ομάδα μαζί.



Συνέχεια στην επόμενη σελίδα...

### **Γραφή**

*Άκουσα πολύ ωραία πράγματα! Ποιος θα ήθελε να μοιραστεί αυτό για το οποίο είναι ευγνώμων με τη μεγαλύτερη ομάδα;*

*Τι παρατηρήσατε κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας;*

*Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας;*

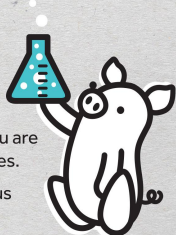
*Πού αλλού μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη δραστηριότητα;*

*Θυμηθείτε, δεν χρειάζεται να έχετε γουρούνια για να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί εύκολα να γίνει μια διασκεδαστική τελετουργία με τους μαθητές σας, τους συναδέλφους σας ή την οικογένειά σας.*

## What does the science tell us?

### Gratitude:

- reduces stress and plays a major role in overcoming trauma.
- fosters resilience by recognizing all that you are grateful for—even during the worst of times.
- has the power to heal, the power to bring us hope, and can help us cope.

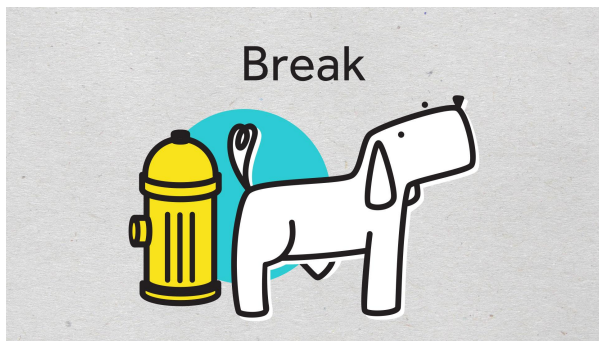


## Επιστήμη της Ευγνωμοσύνης

### Γραφή

*Τι μας λέει η επιστήμη για την ευγνωμοσύνη;*

- *Η ευγνωμοσύνη μειώνει το άγχος και παίζει σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση του τραύματος.*
- *Η ευγνωμοσύνη ενισχύει την ανθεκτικότητα αναγνωρίζοντας όλα αυτά για τα οποία είστε ευγνώμονες - ακόμα και στις χειρότερες στιγμές.*
- *Η ευγνωμοσύνη έχει τη δύναμη να θεραπεύει, τη δύναμη να μας φέρει ελπίδα και τη δύναμη να βοηθήστε μας να ανταπεξέλθουμε στις πιο δύσκολες στιγμές.*



## Διακοπή

### Κατευθύνσεις

Δώστε στους συμμετέχοντες ένα διάλειμμα 15 λεπτών.  
Πείτε στους συμμετέχοντες τι ώρα θα ξεκινήσει η  
εκπαίδευση μετά το διάλειμμα.

Εκτιμώμενος χρόνος: 15 λεπτά

# Στρατηγικές καλοσύνης για την οικοδόμηση ανθεκτικότητας

Ενότητα 7

---

Στοιχεία αυτής της Ενότητας:

- Strategies for Building Resilience Mini-teach
- 5 τρόποι για να είστε ευγενική δραστηριότητα
- Σημειώσεις Catcher

Υλικά:

- ❑ Σημειώσεις Catchers

## Kindness strategies for building resilience



Keep a  
gratitude journal



Remember  
the bad



Show  
kindness

## Στρατηγικές για την οικοδόμηση ανθεκτικότητας

### Γραφή

Καλώς ορισες πίσω! Ακολουθούν ορισμένες άλλες στρατηγικές που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να χτίσουμε ανθεκτικότητα.

Η πρώτη μας στρατηγική είναι να κρατάμε ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης.

Τήρηση ημερολογίου:

- επιβεβαιώνει την καλοσύνη στη ζωή μας, και
- προσθέτει στον συναισθηματικό μας κουμπαρά.
- ΡΤο να αναλογιστούμε αυτό για το οποίο είμαστε ευγνώμονες οδηγεί στο να παρατηρούμε περισσότερα πράγματα για τα οποία είμαστε ευγνώμονες, ακριβώς όπως η εμπειρία μας με το πινγκ πονγκ.

Στη συνέχεια, θυμηθείτε το κακό.

- Οι δύσκολες στιγμές στη ζωή μας μπορούν πραγματικά να βελτιώσουν και να εμβαθύνουν την ευγνωμοσύνη. Μας υπενθυμίζουν να μην θεωρούμε δεδομένα.

Τέλος, δείξε καλοσύνη.

- Εκφράστε την ευγνωμοσύνη σας αναλαμβάνοντας δράση. Κάντε κάτι για εκείνους στη ζωή σας για τους οποίους είστε ευγνώμονες.

## Time to feel good!



- Wake up 1
- Eat breakfast 2
- Talk to someone 3
- Go outside 4
- Go to bed 5

- Wake up 1 Send a positive text message
- Eat breakfast 2 Make it healthy
- Talk to someone 3 Compliment them
- Go outside 4 Pick up litter
- Go to bed 5 Write a gratitude list

## 5 τρόποι να είσαι ευγενικός: Εισαγωγή/Δραστηριότητα

### Γραφή

Στον φάκελό σας θα βρείτε το φυλλάδιο «5 τρόποι να είσαι ευγενικός». Θα αφιερώσουμε λίγα λεπτά για να σκεφτούμε τρόπους με τους οποίους μπορούμε να συμπεριλάβουμε την καλοσύνη στην καθημερινή μας ζωή.

Ένας εύκολος τρόπος για να εξασκήσουμε την ευγένεια στην καθημερινή μας ζωή είναι να την εντάξουμε σε πράγματα ρουτίνας που κάνουμε καθημερινά.

Η RAK κατέληξε σε μερικές ιδέες με βάση το τι κάνουν οι περισσότεροι άνθρωποι καθημερινά.

### Κατευθύνσεις

Μεταβείτε στη διαφάνεια με τις καθημερινές δραστηριότητες που αναφέρονται.

Περάστε από εύκολα RAK που μπορούν να συνδυαστούν με αυτήν την καθημερινή δραστηριότητα. Επισημάνετε ότι ορισμένες από τις RAK επικεντρώνονται στην αυτοφροντίδα (τρώγοντας ένα υγιεινό πρωινό) και στη φροντίδα για το περιβάλλον (μάζεμα απορριμμάτων).

### Γραφή

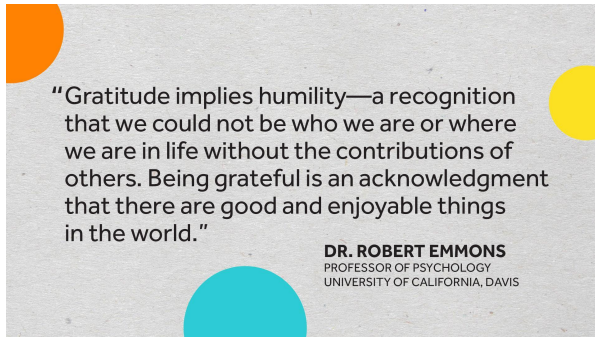
Τώρα είναι η σειρά σου!

Σκεφτείτε 5 πράγματα που κάνετε κάθε μέρα όπως ρολόι. Μπορεί να είναι κάτι σαν το βούρτσισμα των δοντιών σας μέχρι την οδήγηση. Καταγράψτε αυτά τα 5 πράγματα στο αριστερό πλευρό των αριθμών.

Στο σωστό πλευρό, αναφέρετε 5 τρόπους με τους οποίους μπορείτε να προσθέσετε ευγένεια σε αυτές τις δραστηριότητες.

### Κατευθύνσεις

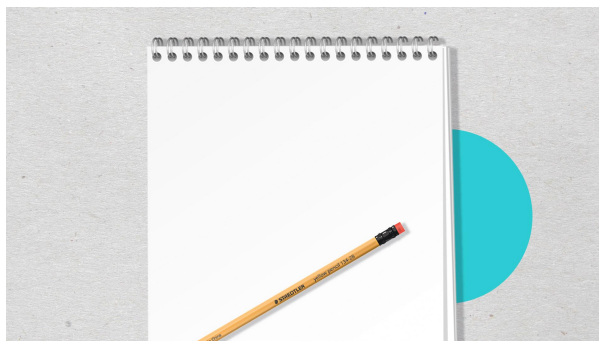
Δώστε στους συμμετέχοντες 5 λεπτά για να γράψουν τη λίστα τους μικρό. Ζητήστε από μερικούς εθελοντές να μοιραστούν μια καθημερινή δραστηριότητα και τον τρόπο που θα πρόσθεταν καλοσύνη στη δραστηριότητα.



## Η ευγνωμοσύνη συνεπάγεται ταπεινοφροσύνη

### Γραφή

*Ο Δρ Ρόμπερτ Έμονς είπε, «Η ευγνωμοσύνη συνεπάγεται ταπεινότητα- μια αναγνώριση ότι δεν θα μπορούσαμε να είμαστε αυτό που είμαστε ή πού βρισκόμαστε στη ζωή χωρίς τη συμβολή των άλλων. Το να είσαι ευγνώμων είναι μια αναγνώριση ότι υπάρχουν καλά και ευχάριστα πράγματα στον κόσμο».*



## Σημειώσεις Catcher

### Γραφή



**Θέλω να σας προσκαλέσω να βρείτε το Notes Catcher στον φάκελό σας. Θα το χρησιμοποιήσετε καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας για να καταγράψετε τις σκέψεις σας και να σας δώσει χρόνο να σκεφτείτε τη μάθησή σας.**

Με βάση όσα έχετε μάθει μέχρι τώρα, καταγράψτε μερικούς τρόπους με τους οποίους θα θέλατε να αρχίσετε να χτίζετε την ανθεκτικότητά σας στο Notes Catcher.



### Συμβουλή διαμεσολαβητή

Παρόμοια με τη χρήση μιας παύσης για να επιτραπεί στους συμμετέχοντες να απαντήσουν σε μια ερώτηση, αυτό που είναι πολύς χρόνος για τον εκπαιδευτή είναι σύντομος χρόνος για τον συμμετέχοντα. Φροντίστε να δώσετε στους συμμετέχοντες χρόνο να γράψουν στο Notes Catcher τους. Εάν τους δώσετε έναν ακριβή χρόνο, όπως «Ας πάρουμε 3 λεπτά...», τότε φροντίστε να τους δώσετε 3 λεπτά. Χρησιμοποιήστε χρονοδιακόπτη ή ρολόι. Αν πείτε, «ας αφιερώσουμε λίγα λεπτά...» δώστε τους λίγο χρόνο και, στη συνέχεια, παρατηρήστε την αίθουσα για να καθορίσετε πότε θα προχωρήσετε (οι συμμετέχοντες θα συζητούν, θα μετακινούνται από τις θέσεις τους κ.λπ.)



Εκτιμώμενος χρόνος: 40 λεπτά

# Έχεις μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομίου!

Ενότητα 8

---

Στοιχεία αυτής της Ενότητας:

- Συγγραφή Ευγνωμοσύνης

Υλικά:

- ☐ Λευκό χαρτί
- ☐ Φάκελοι
- ☐ Στυλό

Δραστηριότητα:

- ☐ Συγγραφή Ευγνωμοσύνης

## Time to feel good!



### You've Got Mail!

1. Write a letter of gratitude to someone who has changed your life for the better.
2. Write a letter to yourself filled with positive affirmations and appreciation for the person you are!



TIP

### Συμβουλή διαμεσολαβητή

Σκεφτείτε να παίξετε απαλή μουσική κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας.

## Έχεις μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομίου!

### Γραφή

Μια από τις τελευταίες δραστηριότητες πριν από το μεσημεριανό γεύμα θα σας απαιτήσει να σκάψετε βαθύτερα. Θα γράψουμε μερικές επιστολές ευγνωμοσύνης! Ως εκπαιδευτικοί, γνωρίζετε τη σημασία της μεταφοράς σκέψεων και γνώσεων σε χαρτί. Αυτή η άσκηση θα μας επιτρέψει να κάνουμε ακριβώς αυτό. Νωρίτερα σήμερα, ωμίλησε για θετική ψυχολογία, που είναι η μελέτη της ευτυχίας. Ο Δρ Martin Seligman, ο ιδρυτής της θετικής ψυχολογίας, δημιούργησε αυτήν την άσκηση επιστολής ευγνωμοσύνης. Θα απαιτήσει από εσάς να αναλογιστείτε και να είστε στοχαστικοί. Θα έχετε περίπου 30 λεπτά για να συμπληρώσετε δύο γράμματα. Στον φάκελό σας, υπάρχουν κάποιο λευκό χαρτί και φάκελοι. Στο Notes Catcher, υπάρχει μια σελίδα με ορισμένες προτροπές που θα σας βοηθήσουν να συνθέσετε τα γράμματά σας.

Αυτή είναι μια δραστηριότητα δύο μερών.

**Για το Μέρος 1,** Θα σας προσκαλέσω να γράψετε ένα γράμμα σε κάποιον που έχει αλλάξει τη ζωή σας προς το καλύτερο. Σκεφτείτε έναν συνάδελφο, έναν μέντορα στο σχολείο ή ακόμα και ένα μέλος της οικογένειας.

**Για το Μέρος 2,** θα γράψετε ένα γράμμα στον ίδιο γιορτάζοντας και περιγράφοντας τα δυνατά σημεία, τις δεξιότητες, τις αξίες, τις συμπεριφορές και τις πράξεις σας που έχουν και θα συνεχίσουν να επηρεάζουν τους άλλους με θετικό τρόπο.

**Θέλω να σταματήσω εδώ για να δω αν υπάρχουν ερωτήσεις; Θα έχετε συνολικά 30 λεπτά για να γράψετε και τα δύο γράμματα.**

Ας μιλήσουμε για την επιστολή ευγνωμοσύνης που θα γράψετε σε κάποιον που άλλαξε τη ζωή σας προς το καλύτερο. Θα σας ενθαρρύνουμε να σκεφτείτε κάποιον που είναι ακόμα ζωντανός. Γιατί; Σιγασί, τελικά σας ενθαρρύνουμε να τους στείλετε αυτή την επιστολή ή, ακόμα καλύτερα, να τους τη διαβάσετε αυτοπροσώπως.

Αυτό μπορεί να ακούγεται περίεργο, αλλά μπορεί να είναι πολύ δυνατό!

Συνέχεια στην επόμενη σελίδα...

### Γραφή

Αφού γράψετε το γράμμα σας σε κάποιον άλλο, θα γράψετε ένα γράμμα στον εαυτό σας. Αυτό μπορεί να είναι δύσκολο για μερικούς ανθρώπους, καθώς δεν παίρνουμε συχνά χρόνο για να αναγνωρίσουμε όλα τα δώρα που φέρνουμε σε άλλους. Όπως αναφέρθηκε, υπάρχει μια προτροπή στο πρόγραμμα συλλογής σημειώσεων για να σας βοηθήσει να σκεφτείτε πώς θα σας περιέγραφαν οι άλλοι. Χρησιμοποιήστε αυτές τις λέξεις ως αφετηρία όταν γράφετε το γράμμα στον εαυτό σας.

**Τώρα θέλω να σας προσκαλέσω να κλείσετε τα μάτια σας** ή χαμήλωσε το βλέμμα σου στο πάτωμα. Οραματιστείτε το πρόσωπο κάποιου που έκανε κάτι ή είπε κάτι που άλλαξε τη ζωή σας προς το καλύτερο. Σκεφτείτε τι έκανε αυτό το άτομο, γιατί είστε ευγνώμονες για αυτό το άτομο και πώς η συμπεριφορά αυτού του ατόμου έχει επηρεάσει τη ζωή σας.

### Κατευθύνσεις

Δώστε στους συμμετέχοντες μερικά λεπτά και μετά προσκαλέστε τους να ανοίξουν τα μάτια τους.

### Γραφή



Σκεφτείτε το άτομο που σας ήρθε στο μυαλό και γράψτε το όνομα αυτού του ατόμου στο δικό σας σημειώσεις catcher. Στη συνέχεια, ακολουθήστε τις υποδείξεις για να συλλάβετε ιδέες πριν γράψετε την επιστολή σας. Το τελειωμένο γράμμα σας θα πρέπει να εξηγεί τι έκαναν για εσάς και γιατί είστε ευγνώμονες.

Θα αφήσουμε αυτήν τη διαφάνεια προς τα πάνω ενώ γράφετε. Έχετε υπόψη σας ότι αυτό μπορεί να είναι μια συναισθηματική άσκηση για μερικούς ανθρώπους. Σας ζητάμε να σεβαστείτε τον χρόνο και τον χώρο όλων για τη διάρκεια αυτής της άσκησης.

**Κατεύθυνση** Δώστε μια προειδοποίηση 5 λεπτών.

Συνέχεια στην επόμενη σελίδα...

### Γραφή

Έχουμε περίπου 5 λεπτά. Πσκέψου να ολοκληρώσεις τις σκέψεις σου.

### Κατεύθυνση

Χρησιμοποιήστε τα κουδούνια/θόρυβο για να τερματίσετε απαλά την άσκηση και να επαναφέρετε την ομάδα όταν έρθει η ώρα.

### Γραφή

Το να αφιερώνουμε χρόνο για να σκεφτούμε τι έχει πάει καλά στη ζωή μας, μας δίνει το δώρο της ευγνωμοσύνης. Ο κόσμος θα μας δείχνει πάντα και καλό και κακό, αλλά σήμερα αφιερώσαμε χρόνο για να είμαστε ευγνώμονες για όσα έχουμε. Με αυτόν τον τρόπο, είμαστε σε θέση να γεμίσουμε τον συναισθηματικό μας κουμπαρά και να καλλιεργήσουμε τη δική μας ανθεκτικότητα.

Εάν δεν έχετε τελειώσει, μην ανησυχείτε. Θα έχετε χρόνο κατά τη διάρκεια του γεύματος για να ολοκληρώσετε τις επιστολές σας. Σας ενθαρρύνουμε να βάλετε την επιστολή σας στον εαυτό σας σε ένα ασφαλές μέρος που θα θυμάστε και στη συνέχεια να σημειώσετε την προσωπική σας ημερολόγιο περίπου τρεις μήνες από τώρα, να διαβάσω το γράμμα σου.

Υπάρχουν μερικές επιλογές για την άλλη σας επιστολή ευγνωμοσύνης:

1. Σφραγίστε, σφραγίστε και ταχυδρομήστε το γράμμα.
2. Καλέστε τους και διαβάστε το γράμμα δυνατά.
3. Ή, εάν θέλετε πραγματικά να έχετε μια δυνατή εμπειρία, συναντηθείτε μαζί τους από κοντά και διαβάστε τη δυνατά.



## Συναισθηματικός κουμπαράς

### Γραφή

Έχουμε κάνει πολλά μέχρι τώρα σήμερα! Περάσαμε το πρωί δίνοντάς σας τα εργαλεία για να γεμίσετε τα συναισθηματικά σας κουμπαράς γουρουνάκι.

Παίξαμε μπίνγκο καλοσύνης, το οποίο μπορεί εύκολα να χρησιμοποιηθεί στην τάξη, σε ένα πρόγραμμα μετά το σχολείο ή για να ξεκινήσουμε μια συνάντηση προσωπικού.

Παίξαμε πινγκ πονγκ ευγνωμοσύνης, το οποίο μπορεί να παίξει σχεδόν με οτιδήποτε και οπουδήποτε.

Συζητήσαμε για την επιστήμη και την ευκολία των πράξεων και τελειώσαμε με τη συγγραφή επιστολών ευγνωμοσύνης.

Κρατήστε τον συναισθηματικό σας κουμπαρά για να σας υπενθυμίζει να κάνετε πάντα καταθέσεις.

Εκτιμώμενος χρόνος: 20 λεπτά

# Γιατί Καλοσύνη στην τάξη?

Ενότητα 9

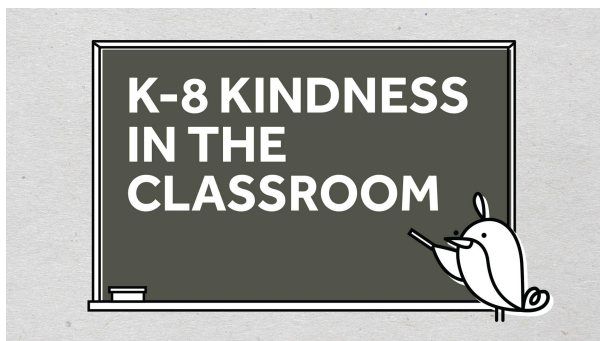
---

Στοιχεία αυτής της Ενότητας:

- Η ευγένεια στην τάξη ωφελεί

Υλικά:

- ☐ (δεν απαιτούνται υλικά για αυτήν την ενότητα)



Γιατί να χρησιμοποιήσετε την καλοσύνη στην τάξη;

#### Γραφή

Όπως πιθανότατα γνωρίζετε, υπάρχουν ΠΟΛΛΑ άλλα προγράμματα σπουδών κοινωνικής συναισθηματικής μάθησης στην αγορά, αλλά η RAK θέλει να τονίσει τι κάνει το *Kindness in the Classroom* μοναδικό.





**100% FREE!**

Ελεύθερος

#### Γραφή

Είναι δωρεάν!

*Δεν υπάρχει χρέωση για το πρόγραμμα σπουδών, τους πόρους ή την εκπαίδευση του *Kindness in the Classroom* που δημοσιεύονται στον ιστότοπο της RAK.*

*Υπάρχουν, ωστόσο, υλικά που παρατίθενται σε κάθε εισαγωγή ενότητας που θα θέλετε να βεβαιωθείτε ότι έχετε διαβάσει! Ορισμένα αντικείμενα μπορεί να είναι άμεσα διαθέσιμα στην τάξη ή το σχολείο σας. Ίσως χρειαστεί να αγοραστούν και άλλα.*



## Τεκμηριωμένα και Εγκεκριμένα από την CASEL!

Το πρόγραμμα σπουδών *The Kindness in the Classroom* λειτουργεί! Το *Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL)* έχει καταχωρίσει το *Kindness in the Classroom* ως *SElect Program*. Βαθμολογήστε το ως υψηλής ποιότητας πρόγραμμα σπουδών κοινωνικής συναισθηματικής μάθησης που βασίζεται σε τεκμηριωμένα στοιχεία.

Η έρευνα παρουσίασε αύξηση σε:

- θετική κουλτούρα και κλίμα στο σχολείο και στην τάξη,
- ισχυρές σχέσεις μαθητή/δασκάλου,
- αποδοχή από ομοτίμους,
- ενσυναίσθηση/συμπάθεια,
- αυτογνωσία και
- εμπιστοσύνη μεταξύ του προσωπικού.

Η έρευνα δείχνει επίσης μείωση σε:

- παραπομπές πειθαρχίας,
- σύγκρουση στις σχέσεις μαθητών/ δασκάλων και
- επιθετική συμπεριφορά.

Και τα καλά νέα είναι ότι υπάρχει άμεση σύνδεση μεταξύ των κοινωνικών συναισθηματικών προγραμμάτων και της ακαδημαϊκής επιτυχίας!

Και πάλι, όλη η έρευνα είναι διαθέσιμη για λήψη από τον ιστότοπο *Random Acts of Kindness*, εάν ενδιαφέρεστε να μάθετε περισσότερα.

## Aligned with Standards



- Common Core
- CASEL
- National Health Education Standards
- Grades 6-8 maps to ISTE standards

Εναρμονίζεται με τα Πρότυπα

### Γραφή

Τα μαθήματα του *Kindness in the Classroom* έχουν αντιστοιχιστεί όλα σε:

- Κοινό πυρήνα,
- οΣυνεργατική για την ακαδημαϊκή, κοινωνική και συναισθηματική μάθηση (CASEL)
  - Μια αξιόπιστη πηγή γνώσεων σχετικά με την κοινωνική και συναισθηματική μάθηση υψηλής ποιότητας, βασισμένη σε στοιχεία (SEL)
- Τα Εθνικά Πρότυπα Αγωγής Υγείας

Και το πρόγραμμα σπουδών 6-8 αντιστοιχίζεται στα πρότυπα της Διεθνούς Εταιρείας Τεχνολογίας στην Εκπαίδευση (ISTE)

Θα βρείτε έναν σύνδεσμο προς τον χάρτη προτύπων στην κάτω αριστερή γωνία κάθε μαθήματος.

Η αναφορά χαρτογράφησης προτύπων *Kindness in the Classroom* βρίσκεται στον ιστότοπο της RAK.

**Self-Care**



## Αυτοφροντίδα εκπαιδευτικού

### Γραφή

Όπως αναφέρθηκε νωρίτερα σήμερα, η RAK πιστεύει στην υποστήριξη της συναισθηματικής ευεξίας όλων. Επειδή η RAK πιστεύει ότι είναι επιτακτική ανάγκη να ξεκινήσει η δουλειά από εσάς, έχει προσθέσει έμφαση στην αυτοφροντίδα του δασκάλου σε κάθε μάθημα!



## A Strong Equity Lens

### Γραφή

Η RAK ήταν πολύ σκόπιμη στη δημιουργία ενός προγράμματος σπουδών με ισχυρό φακό μετοχών. Το πρόγραμμα σπουδών αναπτύχθηκε με την υποστήριξη του *The Equity Project* για να περιλαμβάνει εστίαση στη διαφορετικότητα, την ένταξη, την ισότητα και την ισότητα.

Μπορείτε να βρείτε την αναφορά ιδίων κεφαλαίων *Kindness in the Classroom* στον ιστότοπο της RAK.



Η ευγένεια είναι το θεμέλιο

### Γραφή

Το πραγματικά μοναδικό πράγμα για το πρόγραμμα σπουδών του *Kindness in the Classroom* είναι ότι έχει τις ρίζες του στην καλοσύνη.

Το πρόγραμμα σπουδών σχεδιάστηκε για να υπερβαίνει την απόκτηση δεξιοτήτων, δίνοντας στους μαθητές την ευκαιρία να εμπνευστούν, να αισθανθούν ενδυναμωμένοι, να ενεργήσουν σύμφωνα με αυτά που έμαθαν, στη συνέχεια να προβληματιστούν και να μοιραστούν τις εμπειρίες τους.



Βίντεο Kind Kids Club (4 λεπτά 17 δευτερόλεπτα)

#### Γραφή

Θέλουμε να σας δείξουμε το βίντεο του Kind Kids Club για να δείτε πώς ένα σχολείο ανέβασε την καλοσύνη στο επόμενο επίπεδο.

## Kindness Concepts



## Κ-8 Η ευγένεια στην τάξη Δομή Προγράμματος Σπουδών

### Γραφή

Τώρα θέλουμε να ασχοληθούμε με το θράσος της Καλοσύνης στην τάξη.

Είναι ένα ετήσιο πρόγραμμα σπουδών που καλύπτει έξι έννοιες καλοσύνης σε κάθε επίπεδο τάξης:

- Φροντίδα
- Θάρρος
- Σεβασμός
- Ευθύνη
- Ακεραιότητα
- Συμμετοχικότητα

Στο πρόγραμμα σπουδών Κ-5, κάθε έννοια διερευνάται σε μια ενότητα έξι εβδομάδων, με 4 εβδομάδες αφιερωμένες στα μαθήματα και 2 εβδομάδες αφιερωμένες σε έργα. Κάθε μάθημα μπορεί να διαρκέσει οπουδήποτε από 25-45 λεπτά.

Στο πρόγραμμα σπουδών μας 6-8, κάθε έννοια διερευνάται επίσης σε μια ενότητα έξι εβδομάδων, με 4 εβδομάδες αφιερωμένες στα μαθήματα και 2 εβδομάδες αφιερωμένες σε έργα. Επιπλέον, το πρόγραμμα σπουδών 6-8 περιλαμβάνει μίνι μαθήματα 10-15 λεπτών που μπορείτε να επιλέξετε να ενσωματώσετε όλη την εβδομάδα για να ενισχύσετε κάθε έννοια.

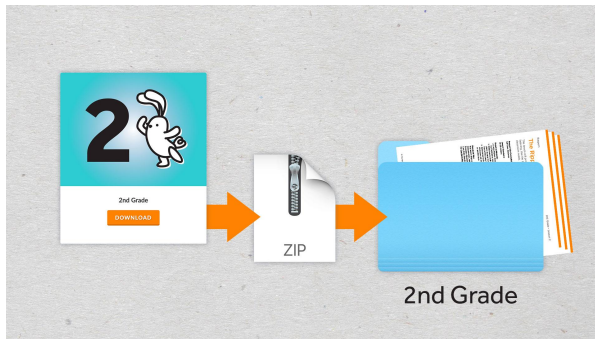
Τραβήξτε το έγγραφο πλαισίου καλοσύνης που βρίσκεται στον φάκελό σας.

Κάθε μάθημα διδάσκει δεξιότητες ευγένειας μέσω ενός πλαισίου βήμα προς βήμα των *Share, Inspire, Empower, Act* και *Reflect*. Κάθε μάθημα ξεκινά με το βήμα «κοινή χρήση» για την ενίσχυση της μάθησης από προηγούμενα μαθήματα. Το κομμάτι «πράξη» συνυφαίνεται στα μαθήματα αλλά λαμβάνει χώρα πραγματικά στα έργα.

Το πρόγραμμα σπουδών σχεδιάστηκε για να εφαρμόζεται από όλο το σχολείο. Τα μαθήματα βασίζονται το ένα πάνω στο άλλο, έτσι ώστε όλα τα επίπεδα της τάξης να επικεντρώνονται στην ίδια έννοια ταυτόχρονα.



δημιουργώντας μια καθολική εστίαση καλοσύνης για ολόκληρο το σχολείο.



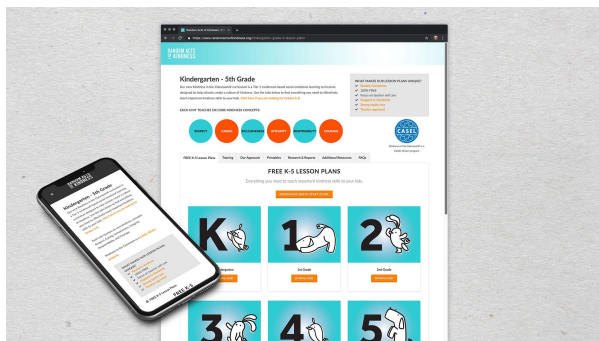
## Η ιστοσελίδα

### Γραφή

Ο ιστότοπος RAK έχει σχεδιαστεί για να επιτρέπει σε κάθε επίπεδο τάξης να κατεβάζει όλα τα μαθήματα και τα έργα ταυτόχρονα. Αυτό το αρχείο zip θα περιλαμβάνει επίσης έναν οδηγό γρήγορης εκκίνησης, ένα έγγραφο επισκόπησης μονάδας επιπέδου τάξης και έγγραφο συνδέσεων δασκάλων.

Κάθε ενότητα θα περιλαμβάνει μια επισκόπηση μονάδας, χάρτη προτύπων και μια γονική επιστολή για συγκεκριμένη μονάδα.

Μην ανησυχείτε! Θα έχετε την ευκαιρία να διαβάσετε όλα αυτά τα έγγραφα λίγο αργότερα το απόγευμα.

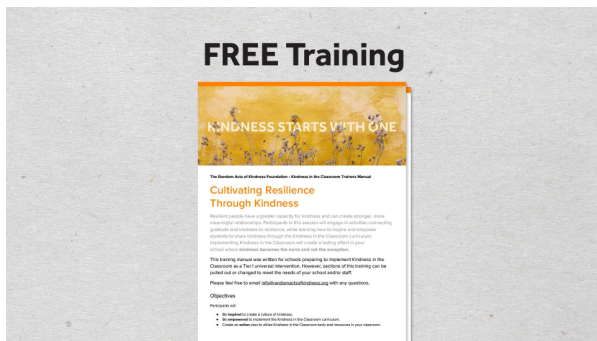


## Δικτυακός τόπος

### Γραφή

Δείτε πώς φαίνεται η ενημερωμένη σελίδα εκπαιδευτικού στον ιστότοπο της RAK. Μπορείτε να βρείτε αυτήν τη σελίδα μεταβαίνοντας στο [www.randomactsofkindness.org](http://www.randomactsofkindness.org) και κάνοντας κλικ στην καρτέλα «για εκπαιδευτικούς» στην επάνω δεξιά γωνία.

Κάθε εκπαιδευτικός θα κληθεί να δημιουργήσει ένα προφίλ και να συνδεθεί. Μόλις δημιουργηθεί το προφίλ και συνδεθείτε, μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε όλα στη σελίδα του εκπαιδευτή.



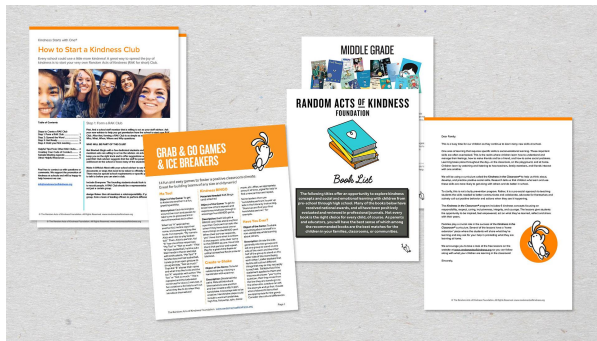
## Δωρεάν Εκπαίδευση

### Γραφή

*Η RAK με χαρά μοιράζεται ότι όλα όσα χρειάζεστε υπάρχουν στον ιστότοπο, συμπεριλαμβανομένων:*

- Εκπαιδευτικό εγχειρίδιο
- PowerPoint
- Όλα τα υλικά στον φάκελό σας

*Όλα αυτά μπορείτε να τα βρείτε στη σελίδα εκπαιδευτών του ιστότοπου.*



## Επιπρόσθετοι πόροι

### Γραφή

Η RAK έχει επίσης παράσχει μερικούς επιπλέον πόρους που μπορεί να είναι χρήσιμοι για τα σχολεία που εφαρμόζουν το Kindness στην τάξη.

- Έγγραφο RAK Club
  - Είναι ένας εύχρηστος οδηγός με συμβουλές για το πώς να ξεκινήσετε ένα κλαμπ ευγένειας στο σχολείο σας
- Λίστα βιβλίων καλοσύνης
  - Είναι μια προσεκτικά επιλεγμένη συλλογή βιβλίων με θέμα την καλοσύνη που παρατίθενται ανά βαθμό
- Παιχνίδια Grab & Go
  - Έχει γρήγορες και εύκολες ιδέες παιχνιδιών καλοσύνης για όλες τις ηλικίες
- Εισαγωγική επιστολή KiC
  - Εισάγετε το πρόγραμμα σπουδών *Kindness in the Classroom* σε γονείς και φροντιστές στο σπίτι

Εκτιμώμενος χρόνος: 30 λεπτά

# Η ευγένεια στην τάξη: Πρότυπο μάθημα

Ενότητα 10

Στοιχεία αυτής της Ενότητας:

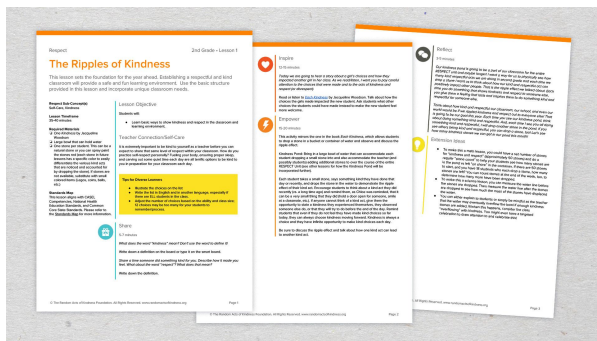
- Πρότυπο μάθημα του The Ripples of Kindness (Βαθμός 2, Ενότητα 1-Respect, Μάθημα 1)

Υλικά:

- ☐ Κάθε Καλοσύνη από τη Jacqueline Woodson (ή πρόσβαση στο διαδίκτυο και τον σύνδεσμο YouTube για μάθημα)
- ☐ Μεγάλο μπολ που χωράει νερό
- ☐ Μία πέτρα ανά μαθητή

Δραστηριότητα:

- ☐ Πρότυπο μάθημα του κυματισμού της καλοσύνης (Βαθμός 2, Ενότητα 1-Σεβασμός, Μάθημα 1)



## Η ευγένεια στην τάξη

### Γραφή

Θα τελειώσουμε το πρώι μας με ένα παιχνίδι ρόλων, ζητώντας σας να παίξετε το ρόλο των μαθητών σας ενώ θα μοντελοποιήσω ένα μάθημα της δεύτερης τάξης που ονομάζεται «The Ripples of Kindness». Θα βρείτε ολόκληρο το μάθημα στον φάκελό σας. Ας το δούμε γρήγορα μαζί.

### Κατευθύνσεις

Δώστε στους συμμετέχοντες λίγα λεπτά για να βρουν το μάθημα στον φάκελό τους.

## The Ripples of Kindness

### Γραφή

Βγάλτε από το φάκελό σας το μάθημα της ενότητας σεβασμού της 2ης τάξης «The Ripples of Kindness». Ξεκινώντας στο επάνω μέρος της σελίδας θα δείτε την επεξήγηση και τον τίτλο του μαθήματος. Ακριβώς κάτω από αυτό στα αριστερά θα βρείτε τις υποέννοιες του μαθήματος, το χρονοδιάγραμμα, τα απαιτούμενα υλικά και τον σύνδεσμο με τον χάρτη προτύπων σε αυτό το ίδιο μέρος σε όλα τα μαθήματα KIC.

Στα δεξιά του θα βρείτε τον στόχο του μαθήματος, την ενότητα σύνδεσης/αυτοφροντίδας του δασκάλου και μερικές συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές.

Ο στόχος του σημερινού μαθήματος είναι: Οι μαθητές θα μάθουν βασικούς τρόπους να δείχνουν καλοσύνη και σεβασμό στην τάξη και στο μαθησιακό περιβάλλον.

Στο κάτω μέρος της σελίδας θα δείτε ότι το μάθημα ξεκινάει ζητώντας από τους μαθητές να το κάνουν **μερίδιο**. Αυτός είναι ένας σκόπιμος τρόπος για να δώσετε τον τόνο για να ξεκινήσετε τη διδασκαλία της ευγένειας. Θα παρατηρήσετε επίσης ότι κάθε ενότητα δίνει έναν προτεινόμενο χρόνο για να σας κρατήσει σε καλό δρόμο.

Σε αυτό το μάθημα θα είμαστε **εμπνέοντες** μαθητές μέσα από ένα βιβλίο/βίντεο και **ενδυνάμωση** μέσω της δραστηριότητας της λιμνούλας καλοσύνης.

### Γραφή

Τελευταίο, αλλά όχι λιγότερο σημαντικό, αυτό το μάθημα τελειώνει δίνοντας στους μαθητές λίγα λεπτά **κατοπτρίζω** για όσα έμαθαν σήμερα.

Είμαι βέβαιος ότι θα έχετε ερωτήσεις καθώς προχωράμε σε αυτό το μάθημα. Γράψτε τα στο *Notes Catcher* και θα έχουμε χρόνο να τα απαντήσουμε μόλις επιστρέψουμε από το γεύμα.

Ας ξεκινήσουμε το μάθημά μας!

Τώρα φτάνουμε στο παιχνίδι ρόλων, εγώ θα είμαι οι δάσκαλοί σας και εσείς θα είστε όλοι οι μαθητές.

### ΜΕΡΙΔΙΟ(5-7 λεπτά)

### Γραφή

Σήμερα, θα έχουμε ένα μάθημα για το κυματιστικό αποτέλεσμα της καλοσύνης. Τι σημαίνει για εσάς η λέξη ευγένεια;

### Κατευθύνσεις

Ζητήστε από μερικούς συμμετέχοντες να μοιραστούν τις ιδέες τους με την ομάδα και να γράψουν έναν ορισμό στον πίνακα.

### Γραφή

Μοιραστείτε μια στιγμή που κάποιος έκανε κάτι καλό για εσάς. Περιγράψτε πώς σας έκανε να νιώσετε. Τι γίνεται με τη λέξη «σεβασμός»; Τι σημαίνει αυτό?



Ζητήστε από μερικούς συμμετέχοντες να μοιραστούν τις ιδέες τους με την ομάδα και να γράψουν έναν ορισμό στον πίνακα.

Συνέχεια στην επόμενη σελίδα...

**ΕΜΠΝΕΩ** (12-15 λεπτά)

#### Γραφή

Σήμερα θα ακούσουμε μια ιστορία για τις επιλογές ενός κοριτσιού και πώς επηρέασαν ένα άλλο κορίτσι στην τάξη του. Καθώς διαβάζουμε/ακούμε, θέλω να προσέχετε προσεκτικά τις επιλογές που έγιναν και τις πράξεις καλοσύνης και σεβασμού (ή ασέβειας).

#### Κατευθύνσεις

Διαβάστε ή ακούστε [Κάθε Καλοσύνη](#) της Jacqueline Woodson.

Μιλήστε για το πώς οι επιλογές που έκαναν τα κορίτσια επηρέασαν τη νέα μαθήτριά. Ρωτήστε τους μαθητές ποιες άλλες επιλογές θα μπορούσαν να έχουν κάνει οι μαθητές για να κάνουν τον νέο μαθητή να νιώσει πιο ευπρόσδεκτος.

**ΕΞΟΥΣΙΟΔΟΤΩ** (15 λεπτά)

#### Κατευθύνσεις

Αυτή η δραστηριότητα αντικατοπτρίζει αυτή του βιβλίου *Κάθε Καλοσύνη*, που επιτρέπει στους μαθητές να ρίξουν μια πέτρα σε έναν κουβά ή ένα δοχείο με νερό και να παρατηρήσουν και να συζητήσουν το φαινόμενο κυματισμού.

Kindness Pond: Φέρτε ένα μεγάλο μπολ με νερό που μπορεί να φιλοξενήσει κάθε μαθητή που ρίχνει μια μικρή πέτρα και επίσης φιλοξενήστε τον δάσκαλο (και πιθανώς μαθητές) προσθέτοντας επιπλέον πέτρες σε όλη τη διάρκεια ολόκληρης της Ενότητας RESPECT.

Κάθε μαθητής παίρνει μια μικρή πέτρα, λέει κάτι ευγενικό που έκανε εκείνη την ημέρα ή πρόσφατα και ρίχνει την πέτρα στο νερό για να δείξει το κυματιστικό αποτέλεσμα της ευγενικής του πράξης. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να σκεφτούν μια ευγενική πράξη που έκαναν πρόσφατα (έναντι πολύ καιρό πριν) και υπενθυμίστε τους, όπως υπενθύμισε η Κλόη, ότι μπορεί να είναι πολύ μικρό πράγμα που έκαναν (κρατήστε μια



πόρτα ανοιχτή για κάποιον, χαμογελάστε σε συμμαθητής κ.λπ.). Αν κάποιος δεν μπορεί να σκεφτεί μια ευγενική πράξη, δώστε του την ευκαιρία να δηλώσει μια καλοσύνη που βίωσαν οι ίδιοι, παρατήρησαν ότι κάποιος άλλος έκανε ή που θα προσπαθήσει να κάνει πριν το τέλος της ημέρας. Υπενθυμίστε στους μαθητές ότι ακόμα κι αν δεν αισθάνονται ότι έχουν κάνει ευγενικές επιλογές μέχρι στιγμής σήμερα, μπορούν πάντα να επιλέξουν την ευγένεια προχωρώντας. Η ευγένεια είναι πάντα μια επιλογή και έχουν άπειρες ευκαιρίες να κάνουν ευγενικές επιλογές κάθε μέρα.

### Γραφή

Στο μπροστινό μέρος του δωματίου έχω ένα μπολ γεμάτο με νερό ένα σωρό πέτρες. Θα ήθελα ο καθένας από εσάς να ανέβει, να ρίξει την πέτρα σας στο νερό λέγοντας κάτι ευγενικό που κάνατε σήμερα ή πρόσφατα.

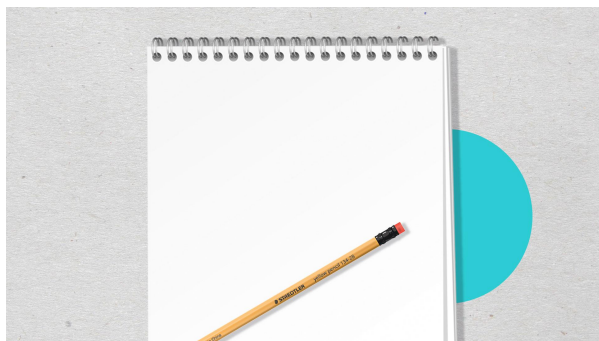
Φροντίστε να συζητήσετε το φαινόμενο του κυματισμού και να μιλήσετε για το πώς μια ευγενική πράξη μπορεί να οδηγήσει σε μια άλλη ευγενική πράξη.

**Κατοπτρίζω:** (3-5 λεπτά)

### Γραφή

*Η λίμνη καλοσύνης μας θα είναι μέρος της τάξης μας για ολόκληρη την ενότητα RESPECT και ίσως περισσότερο! Θέλω έναν τρόπο για να βλέπουμε φυσικά πόσες ευγενικές πράξεις σεβασμού κάνουμε στη δεύτερη δημοτικού και κάθε φορά που ρίχνουμε μια πέτρα θέλω να σκεφτόμαστε πώς η ευγενική και σεβαστή πράξη μας μπορεί να επηρεάσει θετικά τους άλλους ανθρώπους. Αυτό είναι το φαινόμενο κυματισμού για το οποίο μιλήσαμε. Κάθε φορά που κάνετε κάτι που δείχνει καλοσύνη και σεβασμό σε κάποιον άλλο, του δίνετε ένα συναίσθημα που διαρκεί και τους εμπνέετε να κάνουν κάτι ευγενικό και με σεβασμό για κάποιον άλλο.*

*Σκεφτείτε πόσο ευγενική και με σεβασμό θα ήταν η τάξη μας, το σχολείο μας, ακόμα και ο κόσμος μας, αν φέρναμε καλοσύνη και σεβασμό προς όλους τους άλλους! Αυτός θα είναι ο στόχος μας φέτος. Κάθε φορά που βλέπετε τη λίμνη καλοσύνης μας, σκεφτείτε να*

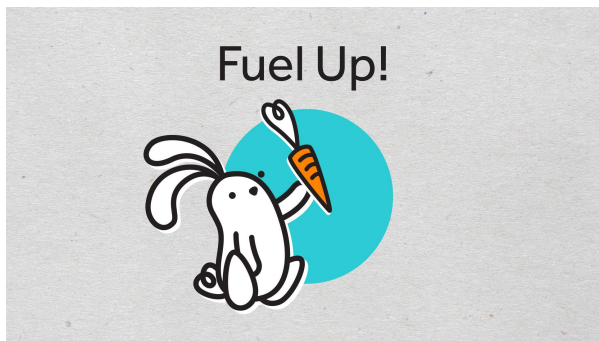


κάνετε κάτι ευγενικό και με σεβασμό. Και, κάθε φορά που σας βλέπω όλους να κάνετε κάτι καλό και με σεβασμό, θα ρίχνω άλλη μια πέτρα στη λίμνη. Αν δείτε τους άλλους να είναι ευγενικοί και με σεβασμό, μπορείτε επίσης να ρίξετε μια πέτρα! Ας δούμε πόσες πέτρες καλοσύνης μπορούμε να πάρουμε στη λίμνη μας αυτόν τον μήνα!

### Γραφή



Και αυτό είναι το πρότυπο μάθημά μας! Πάνω στο \_\_\_\_\_ σου Σημειώσεις Catcher, σημειώστε τυχόν στιγμές «αχ-χα» ή φωτεινές ιδέες που είχατε για το μάθημα. Καταγράψτε τυχόν ερωτήσεις που μπορεί να έχετε σχετικά με τα μαθήματα, ώστε να είμαστε σίγουροι ότι θα τις απαντήσουμε το απόγευμα, όταν θα βουτήξουμε βαθύτερα στα μαθήματα.



Ανεβάστε καύσιμα!

#### **Κατευθύνσεις**

Πείτε στους συμμετέχοντες ότι έχουν τώρα ένα μεσημεριανό διάλειμμα 30 λεπτών (ο χρόνος μπορεί να διαφέρει ανάλογα με το πρόγραμμα) και ποια ώρα θα ξεκινήσει η εκπαίδευση μετά το μεσημεριανό γεύμα. Δώστε οποιοσδήποτε πληροφορίες ή οδηγίες σχετικά με το μεσημεριανό γεύμα (ιδιαίτερα εάν σερβίρεται μεσημεριανό γεύμα).

Εκτιμώμενος χρόνος: 10 λεπτά

# βίντεο

## Ενότητα 11

---

Στοιχεία αυτής της Ενότητας:

- Εκπαιδεύοντας το βίντεο της καρδιάς

Υλικά:

- ☐ (δεν απαιτούνται υλικά για αυτήν την ενότητα)

Δραστηριότητα:

- ☐ Εκπαιδεύοντας το βίντεο της καρδιάς



## Εκπαιδεύοντας την Καρδιά

### Γραφή

Θέλουμε να σας καλωσορίσουμε πίσω από το μεσημεριανό γεύμα δείχνοντάς σας ένα βίντεο που δανειστήκαμε από το Κέντρο Ειρήνης και Εκπαίδευσης Δαλάι Λάμα. Κάνει μια όμορφη δουλειά να λέει την ιστορία του γιατί η RAK επέλεξε να διαδώσει την καλοσύνη μέσω ενός προγράμματος σπουδών κοινωνικής συναισθηματικής μάθησης στα σχολεία.

Κάποιες σκέψεις ή σκέψεις μετά την παρακολούθηση αυτού του βίντεο;

# Εξερεύνηση μονάδας KiC

Στοιχεία αυτής της Ενότητας:

- Ευγένεια στην Τάξη Ενότητα Εξερεύνηση
- 3-2-1 Διαγράμματα

Υλικά:

- ❑ Βαθμός πινακίδες επιπέδου (σε τραπέζια, εάν χρειάζεται)
- ❑ Βαθμός πακέτα επιπέδου στον αντίστοιχο βαθμό τραπέζια επιπέδων  
Πακέτα Kindness in the Classroom (ένα αντίγραφο της Ενότητας 1-Respect για κάθε επίπεδο τάξης)
  - Εισαγωγή Ενότητας
  - 4 Μαθήματα
  - Εργα
  - Χάρτης προτύπων
  - Επιστολή Σπίτι
- ❑ 3-2-1 Διαγράμματα (κενό χαρτί γραφήματος, ένα για κάθε τάξη πίνακας επιπέδων)
- ❑ **Εναλλακτική Δραστηριότητα:** Εάν επιλέξετε να χρησιμοποιήσετε τεχνολογία για αυτήν τη δραστηριότητα, βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν αρκετοί φορητοί υπολογιστές ή/και tablet για όλη την ομάδα

Δραστηριότητα:

- ❑ Εξερεύνηση ενότητας Καλοσύνη στην τάξη (60 λεπτά)



### Γραφή

Τώρα πρόκειται να βουτήξουμε σε μία από τις ενότητες του *Kindness in the Classroom*, ώστε να μπορείτε να δείτε πώς είναι δομημένες και πώς συνδέονται τα μαθήματα και τα έργα. Θα αφιερώσουμε χρόνο μόνο κοιτάζοντας μια μονάδα επειδή όλες οι μονάδες είναι δομημένες με τον ίδιο τρόπο.

Στο τραπέζι σας υπάρχει ένα πακέτο που περιέχει την ενότητα *Respect of the Kindness in the Classroom* αναλυτικό πρόγραμμα για το επίπεδο της τάξης σας. Εάν δεν το έχετε κάνει ήδη, μετακινηθείτε έτσι ώστε να κάθεστε με το επίπεδο του βαθμού σας. Εάν διδάσκετε περισσότερα από ένα επίπεδα τάξης, επιλέξτε απλώς ένα επίπεδο για να εργαστείτε για αυτό το τμήμα της ημέρας.

**Εναλλακτική Δραστηριότητα:** Εάν η τεχνολογία είναι διαθέσιμη για ολόκληρη την ομάδα, εξετάστε το ενδεχόμενο να αναθεωρήσετε κάθε επίπεδο βαθμού τη μονάδα *Respect* σε φορητό υπολογιστή ή tablet αντί να εκτυπώσετε τη μονάδα.

Όπως θα δείτε, η μονάδα ξεκινά με μια επισκόπηση μονάδας, που περιλαμβάνει μια λίστα με όλα τα υλικά που θα χρειαστείτε. 4 μαθήματα, έργα, ο χάρτης προτύπων για τη μονάδα και μια επιστολή που σας προσκαλούμε να στείλετε στο σπίτι στους γονείς.

Θα σας δώσουμε περίπου 20 λεπτά για να ελέγξετε τη μονάδα στο τραπέζι σας. Συνιστούμε ανεπιφύλακτα να αφιερώσετε χρόνο για να αναθεωρήσετε κάθε ενότητα πριν ξεκινήσετε τη διδασκαλία της, προκειμένου να δείτε όλες τις συνδέσεις μεταξύ των μαθημάτων και των έργων. Θα χτυπήσω τα κουδούνια για να σε φέρω πίσω.

## 3-2-1 CHART

- 3 Three things you liked about the unit
- 2 Two questions you still have, and
- 1 One thing that excites you about the Kindness in the Classroom curriculum



### Γραφή

Τώρα θα έχετε 15 λεπτά για να ολοκληρώσετε ένα γράφημα 3-2-1 ως ομάδα επιπέδου βαθμού για το δεύτερο μέρος αυτής της δραστηριότητας. Κάθε πίνακας έχει ένα κενό κομμάτι χαρτιού γραφήματος. Επιλέξτε έναν καταγραφέα και έναν ρεπόρτερ. Κάποιος να γράψει τις απαντήσεις της ομάδας και κάποιος να τις μοιραστεί με όλη την ομάδα. Ως ομάδα, σχεδιάστε 3 πράγματα που σας άρεσαν στην ενότητα, 2 ερωτήσεις που έχετε ακόμα και 1 πράγμα που σας ενθουσιάζει σχετικά με το πρόγραμμα σπουδών του *Kindness in the Classroom*.

### Κατευθύνσεις

Μόλις οι ομάδες ολοκληρώσουν το διάγραμμα 3-2-1 τους, συγκεντρώστε ξανά ολόκληρη την ομάδα και ζητήστε από τους δημοσιογράφους να δώσουν μια επισκόπηση του γραφήματος της ομάδας.

### Γραφή

Ας επανέλθουμε μαζί ως ολόκληρη ομάδα για να συζητήσουμε τα γραφήματα 3-2-1 σας. Δημοσιογράφοι, δώστε μια γρήγορη περίληψη του γραφήματος της ομάδας σας. Υπάρχουν εθελοντές για να ξεκινήσουμε;

### Κατευθύνσεις

Επιτρέψτε στους δημοσιογράφους να συνοψίσουν τα γραφήματα τους. Διευκολύνετε οποιαδήποτε συζήτηση προκύψει. Φροντίστε να ευχαριστήσετε κάθε ομάδα για τη δουλειά της.





*Πριν από το μεσημεριανό γεύμα, όταν διαμορφώσαμε το μάθημα *The Ripples of Kindness*, είχατε την ευκαιρία να γράψετε μερικές ερωτήσεις στο *Notes Catcher*. Ας τα αντιμετωπίσουμε τώρα. Τι ερωτήσεις σας προέκυψαν;*

#### **Κατευθύνσεις**

Απαντήστε σε τυχόν ερωτήσεις. Εάν δεν μπορείτε να απαντήσετε σε οποιαδήποτε ερώτηση, πείτε στους συμμετέχοντες ότι η απάντηση θα τους σταλεί σε επόμενο email. Εξετάστε το ενδεχόμενο να προσθέσετε την ερώτηση στο χώρο στάθμευσης για να χρησιμεύσει ως υπενθύμιση.



## Διακοπή

### Κατευθύνσεις

Δώστε στους συμμετέχοντες ένα διάλειμμα 15 λεπτών.  
Πείτε στους συμμετέχοντες τι ώρα θα ξεκινήσει η  
εκπαίδευση μετά το διάλειμμα.

Εκτιμώμενος χρόνος: 60 λεπτά

# Εκτέλεση και Προγραμματισμός

Ενότητα 13

Στοιχεία αυτής της Ενότητας:

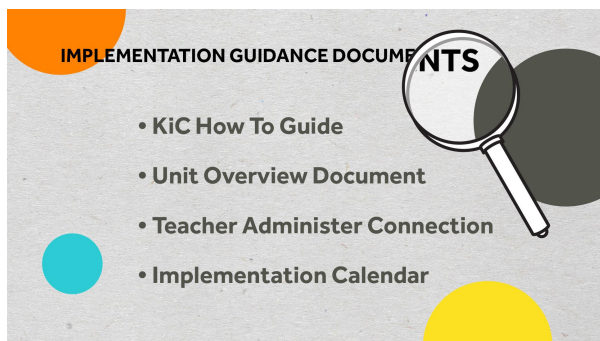
- Εξερεύνηση Υλικών
- Ερωτήσεις Εξερεύνησης και Σχεδιασμού

Υλικά:

- ☐ Υλικά υλοποίησης ευγένειας στην τάξη
  - Πώς να διδάξετε το KIC
  - Έγγραφο επισκόπησης μονάδας
  - Σύνδεση δασκάλου
  - Δείγμα Ημερολογίου Υλοποίησης

Δραστηριότητα:

- ☐ Εξερεύνηση και Σχεδιασμός Υλικών



## Έγγραφα Οδηγιών Εφαρμογής

### Γραφή

Τώρα ας αφιερώσουμε λίγο χρόνο για να εμβαθύνουμε και να συζητήσουμε την εφαρμογή του Kindness στην τάξη και πώς μπορεί να μοιάζει για εσάς. Με τον βαθμό σου ομάδα επιπέδου, θα έχετε περίπου 25 λεπτά για να εξερευνήσετε τα έγγραφα καθοδήγησης εφαρμογής στον φάκελό σας. Σκεφτείτε πώς συνδέονται με τη μονάδα που μόλις εξετάσατε στο τραπέζι σας;

Καθώς τελειώνετε την εξερεύνηση, επιλέξτε έναν καταγραφέα και έναν ρεπόρτερ. Χαράξτε τις απαντήσεις σας στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Τι χρειάζεται να κάνετε για να είστε έτοιμοι να εφαρμόσετε το Kindness στην Τάξη σε όλο το σχολείο;
- Τι υποστήριξη χρειάζεστε από τους διαχειριστές για να εφαρμόσετε με επιτυχία το πρόγραμμα σπουδών με πιστότητα;
- Ποιες προκλήσεις προβλέπετε; Ποιες είναι οι πιθανές λύσεις;

Θα μοιραστούμε τις απαντήσεις σας με τους διαχειριστές του κτιρίου, ώστε να μπορούν να βοηθήσουν στην εφαρμογή του Kindness στην τάξη.

Μπορώ να διευκρινίσω κάτι πριν ξεκινήσουμε;

### Κατευθύνσεις

Στο σημείο των 25 λεπτών, κουδουνίστε τα κουδούνια και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προχωρήσουν στη χάραξη των απαντήσεων στις ερωτήσεις.



## Χαράξτε τις απαντήσεις σας

### Γραφή

Αφιερώστε περίπου 15 λεπτά για να σχεδιάσετε τις απαντήσεις στις ερωτήσεις στη διαφάνεια.

### Κατευθύνσεις

Στο σημείο των 15 λεπτών περπατήστε για να βεβαιωθείτε ότι όλοι έχουν απαντήσει και στις τρεις ερωτήσεις (δώστε λίγο περισσότερο χρόνο εάν το χρειάζονται), χτυπήστε τα κουδουνίσματα για να επαναφέρετε την ομάδα.

### Γραφή

*Ας επιστρέψουμε μαζί ως ομάδα για τελευταία φορά. Δημοσιογράφοι, συνοψίστε τις απαντήσεις της ομάδας σας. Μοιραστείτε μόνο νέες σκέψεις και αποφύγετε να επαναλάβετε αυτά που έχουν ήδη πει οι άλλοι. Όποιοι εθελοντές να πάνε πρώτα?*

### Κατευθύνσεις

Επιτρέψτε στους δημοσιογράφους να συνοψίσουν τα γραφήματά τους. Διευκολύνετε κάθε συζήτηση που γίνεται. Φροντίστε να ευχαριστήσετε κάθε ομάδα για τη δουλειά της.

Μετά την εκπαίδευση, συλλέξτε ή τραβήξτε φωτογραφίες γραφημάτων και μοιραστείτε με τους διαχειριστές του κτιρίου.

Εκτιμώμενος χρόνος: 30 λεπτά

# Κλείσιμο

Ενότητα 14

---

Στοιχεία αυτής της Ενότητας:

- Ερωτήσεις και απαντήσεις
- Ανασκόπηση στόχων
- Δραστηριότητα κλεισίματος
- Έντυπα αξιολόγησης
- Ευχαριστώ!

Υλικά:

- ☐ Σημειώσεις Catcher
- ☐ Φόρμα αξιολόγησης
- ☐ Καλάθι για Έντυπα Αξιολόγησης

## Questions and Answers



## Ερωτήσεις και απαντήσεις

### Γραφή

*Η προπόνησή μας πλησιάζει στο τέλος της και θέλω να είμαι σίγουρος ότι θα απαντήσουμε σε τυχόν τελευταίες ερωτήσεις. Τι ερωτήσεις σας απασχολούν ακόμα μυαλά;*

### Κατευθύνσεις

Δώστε στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να κάνουν τυχόν τελικές ερωτήσεις. Εάν δεν μπορείτε να απαντήσετε σε κάποια από αυτές τις ερωτήσεις, πείτε στους συμμετέχοντες ότι η απάντηση θα τους σταλεί σε ένα επόμενο email.

### Κατευθύνσεις

Εάν δεν μπορείτε να απαντήσετε σε κάποια από αυτές τις ερωτήσεις, πείτε στους συμμετέχοντες ότι η απάντηση θα τους σταλεί σε ένα επόμενο email.

### Γραφή

*Αν σκεφτείτε οτιδήποτε μετά την προπόνησή μας, θα παράσχω το email μου πριν πω "αντίο". Μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μου.*

## Learning Objectives

- 1 Be **inspired** to create a culture of kindness
- 2 Be **empowered** to implement the Kindness in the Classroom curriculum
- 3 Create an **action** plan to utilize Kindness in the Classroom tools and resource in your classroom



## Στόχοι μάθησης

### Γραφή

*Είχαμε τρεις στόχους για σήμερα. Ήταν:*

- Εμπνευστείτε για να δημιουργήσετε μια κουλτούρα ευγένειας,
- Εξουσιοδοτηθείτε να εφαρμόσετε το πρόγραμμα σπουδών της Καλοσύνης στην τάξη και
- Δημιουργήστε ένα σχέδιο δράσης για να χρησιμοποιήσετε τα εργαλεία και τους πόρους του *Kindness in the Classroom* στην τάξη σας.



"Between stimulus and response  
there is a space. In that space is our  
power to choose our response.  
In our response lies our growth  
and our freedom."

VIKTOR E. FRANKL  
AUSTRIAN NEUROLOGIST AND PSYCHIATRIST

## Επιλέγοντας την απάντησή μας

### Γραφή

Έχουμε επικεντρωθεί στην ανθεκτικότητα, την καλοσύνη και την ευγνωμοσύνη σήμερα. Ο Βίκτορ Φράνκλ είπε,

«Μεταξύ ερεθίσματος και ανταπόκρισης υπάρχει χώρος. Σε αυτό το χώρο βρίσκεται η δύναμή μας να επιλέξουμε την απάντησή μας. Στην απάντησή μας βρίσκεται η ανάπτυξή μας και η ελευθερία μας».



Γράψτε αυτό το απόσπασμα στο πλαίσιο Κλείσιμο Δραστηριότητας στο δικό σας Σημειώσεις Catcher.

### Κατευθύνσεις

Δώστε στους συμμετέχοντες λίγα λεπτά για να γράψουν την προσφορά.

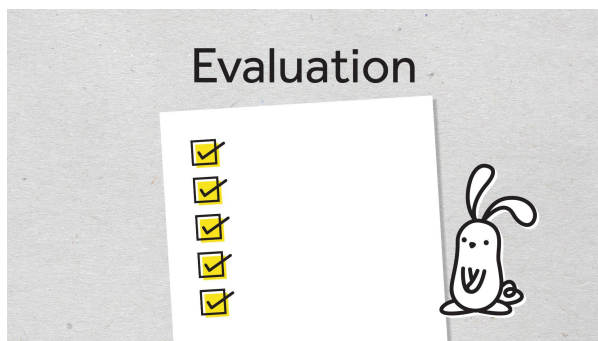
### Γραφή

Τώρα, σκεφτείτε ή σκεφτείτε την ανθεκτικότητα, την καλοσύνη και την ευγνωμοσύνη και πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις πρακτικές για να επηρεάσετε τον τρόπο με τον οποίο ανταποκρίνεστε σε δύσκολες καταστάσεις. Πώς θα χρησιμοποιήσετε αυτές τις πρακτικές όταν επιστρέψετε στο σπίτι ή επιστρέψετε στην τάξη ή τον χώρο εργασίας σας;

### Κατευθύνσεις

Δώστε στους συμμετέχοντες λίγα λεπτά για να γράψουν την απάντησή τους. Όταν τελειώσουν οι περισσότεροι συμμετέχοντες, ζητήστε από μερικούς εθελοντές να μοιραστούν τις απαντήσεις τους. Ευχαριστούμε τους συμμετέχοντες για την κοινή χρήση.





## Εκτίμηση

### Γραφή

Αφιερώστε λίγα λεπτά για να συμπληρώσετε τη Φόρμα αξιολόγησης στον φάκελό σας. Κατά την έξοδο σας, μπορείτε να το αφήσετε στο καλάθι στον πίνακα εισόδου.



**Presenter Name**

email@address.com

## Στοιχεία επικοινωνίας παρουσιαστή

### Γραφή

*Εάν έχετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις σχετικά με τη σημερινή συνεδρία, μη διστάσετε να στείλετε email/μας στο \_\_\_\_\_.*



Ευχαριστώ!

#### Γραφή

*Σας ευχαριστούμε για το χρόνο, την προσοχή και την  
ενέργειά σας σήμερα.  
Ελπίζω να διασκέδασες όσο κι εγώ!*