



OVERCOMING
OBSTACLES®

Δεξιότητες Ζωής

Δραστηριότητες για το
Γυμνάσιο

ΜΕΡΟΣ Ι

© 2024 by Community for Education Foundation. All rights reserved.

Overcoming Obstacles grants you permission to download and print copies of the Curriculum in accordance with the Terms of Use at www.overcomingobstacles.org.

For any other use, contact Overcoming Obstacles at 1.212.406.7488 or info@overcomingobstacles.org.

Overcoming Obstacles and the Overcoming Obstacles logo are registered trademarks of Community for Education Foundation.

Community for Education Foundation does not have any control over and does not assume any responsibility for thirdparty websites and their content.

Όλα τα μεταφρασμένα υλικά του ιστοτόπου lifeskills.blog διατίθενται ήδη δωρεάν από τους αναφερόμενους οργανισμούς και φορείς, και η μετάφρασή τους στα ελληνικά είναι αποτέλεσμα εθελοντικής εργασίας.

Απαγορεύεται η χρήση του υλικού για κερδοσκοπικούς λόγους.

Κάθε χρήση του υλικού πρέπει να συνοδεύεται από αναφορά στην πηγή του.

Μετάφραση - Προσαρμογή: Χαρίνη Αγγέλη - Μαρία Πατεράκη - Ευγενία Σαρίδου (2025)

ΜΕΡΟΣ Ι

ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ ΘΕΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Ξεκινάμε



ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΜΕΡΟΣ Ι: ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ ΘΕΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Ξεκινάμε

1. Πες μας για σένα	5
2. Τι σημαίνει να ξεπερνάμε τα εμπόδια;	12
3. Δουλεύουμε ομαδικά	20
4. Θέτουμε προσδοκίες	28

ΠΕΣ ΜΑΣ ΓΙΑ ΣΕΝΑ

Μάθημα
1

Περιεχόμενο

- ▣ Ξεκινάμε!
- ▣ Το παιχνίδι των ονομάτων
- ▣ Αν ήμουν...
- ▣ Ξετυλίγοντας το κουβάρι
- ▣ Συμπέρασμα
- ▣ Αποτίμηση

Στόχοι

Τα παιδιά θα αυτοσυστηθούν και θα μαθουν τα ονόματα των υπόλοιπων μελών της ομάδας.

Τα παιδιά θα εξερευνήσουν και θα μοιραστούν ιδέες και εικόνες που τα αντιπροσωπεύουν ως άτομα.

Τα παιδιά θα διεκδικούν τα όρια του προσωπικού τους χώρου και θα αναπτύξουν δεξιότητες ομαδικής συνεργασίας.

Χρήσιμα υλικά

Λευκά χαρτιά

Διαθέσιμες ψηφιακές συσκευές με σύνδεση στο διαδίκτυο

Ξεκινάμε! (3 λεπτά)

Καλωσορίστε τα παιδιά. Ζητήστε να καθίσουν κατά αλφαβητική σειρά, χωρίς όμως να μιλούν μεταξύ τους. Δώστε 1 λεπτό γι' αυτή τη διαδικασία. Αν αρχίσουν να εκφράζουν σύγχυση, ρωτήστε τα ποιος είναι ο λόγος για τον οποίο δυσκολεύονται. (Τα παιδιά αναμένεται να απαντήσουν ότι δεν γνωρίζονται με τα ονοματά τους)

Αν χρειαστεί, εξηγήστε ότι οι άνθρωποι νιώθουμε πιο άνετα να μοιραστούμε τις σκέψεις μας και να μάθουμε μέσα από τη συνεργασία, όταν γνωριζόμαστε μεταξύ μας.

Ο σκοπός του σημερινού μαθήματος είναι να συστηθούν, να μάθουν κάποια πράγματα το ένα για το άλλο και να σκεφτούν τις πληροφορίες και τα συναισθήματα που τα αφορούν.

Μέρος Ι Το παιχνίδι των ονομάτων (15 λεπτά)

Σκοπός: Τα παιδιά παίζουν ένα παιχνίδι κατά τη διάρκεια του οποίου αυτοσυστήνονται και μαθαίνουν τα ονόματα των υπόλοιπων παιδιών

1. Τα παιδιά ακούν τις οδηγίες

Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν με κριτήριο την ημερομηνία γέννησής τους (αυτή τη φορά επιτρέψτε τους να μιλήσουν μεταξύ τους προκειμένου να ολοκληρώσουν τη διαδικασία). Αμέσως μετά, ζητήστε τους να καθίσουν σε κύκλο. Καθίστε κι εσείς ανάμεσά τους. Εξηγήστε ότι το ένα μετά το άλλο θα λέει το όνομά του και κάποια πληροφορία που το αφορά. Για παράδειγμα, "Με λένε Μαρία, από τη γιαγιά μου", "Είμαι ο Φρέντυ, με ύψιλον". Δώστε λίγο χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν πώς θα ήθελαν να αυτοσυστηθούν.

2. Τα παιδιά αυτοσυστήνονται και κάθονται κατά αλφαβητική σειρά

Ξεκινήστε εσείς, λέγοντας το όνομά σας και ένα στοιχείο για σας και ενθαρρύνετε τα παιδιά να κάνουν το ίδιο, με τη σειρά. Καθώς εξελίσσεται η διαδικασία, ζητήστε τους να αλλάζουν τις θέσεις τους με κριτήριο την αλφαβητική σειρά στην οποία βρίσκονται τα μικρά τους ονόματα. Εξηγήστε ότι τα παιδιά των οποίων τα ονόματα ξεκινούν από το γράμμα "Α" θα καθίσουν το ένα δίπλα από το άλλο, θα ακολουθήσουν τα παιδιά τα ονόματα των οποίων ξεκινούν από "Β" κτλ. Παρατηρήστε τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά ολοκληρώνουν τη διαδικασία. Δώστε επιπλέον οδηγίες και προτείνετε κάτι μόνον αν είναι απαραίτητο.

Μετά, ζητήστε από τα παιδιά να αυτοσυστηθούν ξανά, έχοντας ταξινομηθεί

κατά αλφαβητική σειρά και επιτρέψτε όσες επιπλέον αλλαγές μπορεί να χρειάζεται να γίνουν.

3 . Τα παιδιά αλληλοαναγνωρίζονται χρησιμοποιώντας τα ονόματά τους

Πείτε στα παιδιά ότι θα χρειαστεί να αυτοσυστηθούν, αλφαβητικά, άλλη μια φορά. Αυτή τη φορά, ενθαρρύνετέ τα να πουν, εκτός από τα δικά τους ονόματα, και αυτά των δύο παιδιών που προηγήθηκαν. Διευκρινίστε ότι μπορούν να βοηθήσουν το ένα το άλλο αν χρειαστεί. Αν έχετε πολυπληθή ομάδα, υλοποιήστε τη δραστηριότητα χωρίζοντας τα παιδιά σε ομάδες των 6-8 ατόμων.

Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία, υπογραμμίστε ότι θα είναι πιο εύκολη η συνεργασία ανάμεσά τους.

Μέρος II Αν ήμουν... (20 λεπτά)

Σκοπός: τα παιδιά εξερευνούν και μοιράζονται ιδέες και εικόνες που τα αντιπροσωπεύουν ως άτομα.

1 . Τα παιδιά εξερευνούν και αναγνωρίζουν ιδέες και εικόνες που τα αντιπροσωπεύουν ως άτομα

Ζητήστε από τα παιδιά να πάρουν ένα φύλλο χαρτί ή μια διαθέσιμη ψηφιακή συσκευή και να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις. Τονίστε ότι χρειάζεται να σκεφτούν για να απαντήσουν στις ερωτήσεις - κάτι που αυτές οι εκπαιδεύσεις θα τα βοηθήσουν να μάθουν να κάνουν.

Μετά από κάθε ερώτηση δώστε λίγο χρόνο στα παιδιά να γράψουν τις απαντήσεις τους:

- Αν ήσουν βιβλίο ποιο ή τι είδους βιβλίο θα ήσουν;
- Αν ήσουν χαρακτήρας σε κάποια ιστορία ή ταινία, ποιος θα ήσουν;
- Αν ήσουν ρούχο, τι ρούχο θα ήσουν;
- Αν ήσουν φαγητό, τι φαγητό θα ήσουν;
- Αν ήσουν ένα από τα τέσσερα στοιχεία - γη, αέρας, νερό και φωτιά - ποιο θα ήσουν;

2 . Τα παιδιά μοιράζονται τις απαντήσεις τους

Διαλέξτε μια ομάδα παιδιών τα οποία μοιράζονται κάποια ομοιότητα (π.χ. τα αγόρια που φορούν σκουρόχρωμα παπούτσια, τα κορίτσια που έχουν ανοιχτόχρωμα μάτια, τα παιδιά που έχουν γενέθλια τον Σεπτέμβρη, τα παιδιά που κάθονται στην πίσω σειρά κτλ)

Ζητήστε από τα μέλη αυτής της ομάδας να διαβάσουν τις απαντήσεις που έδωσαν στην πρώτη ερώτηση. Ενθαρρύνετε τα να εξηγήσουν λίγο περισσότερο τις επιλογές τους. Εκφράστε ενδιαφέρον και εκτίμηση για όλες τις απαντήσεις. Αν κάποιο παιδί εκφράσει δισταγμό στο να εξηγήσει την επιλογή του, δεχτείτε το και προχωρήστε στο επόμενο.

Όσο τα παιδιά μιλούν για τις απαντήσεις τους, παρατηρήστε τις αντιδράσεις των υπόλοιπων παιδιών. Κρατήστε σημειώσεις γύρω από τις αντιδράσεις τους για να τις χρησιμοποιήσετε στη διαμόρφωση κατευθυντήριων γραμμών για την τάξη, στη συνέχεια.

Διαλέξτε άλλη ομάδα παιδιών, και καλέστε τα να μοιραστούν τις απαντήσεις τους για τη δεύτερη ερώτηση. Συνεχίστε κατ' αυτόν τον τρόπο μέχρι όλα τα παιδιά να έχουν την ευκαιρία να απαντήσουν και όλες οι ερωτήσεις να έχουν καλυφθεί.

3 . Τα παιδιά λαμβάνουν επιβεβαίωση και εμπνέονται

Επαινέστε τα παιδιά για τη συμμετοχή τους. Επαναλάβετε ότι ο στόχος αυτής εκπαιδευτικής διαδικασίας είναι να μάθουν περισσότερα πράγματα για τους εαυτούς τους και για τα άλλα παιδιά. Πείτε στα παιδιά ότι όλα θα έχουν την δυνατότητα να συζητήσουν ό,τι θεωρούν σημαντικό για τα ίδια, να μοιραστούν απόψεις και να συμμετέχουν σε συζητήσεις και δραστηριότητες.

Ενθαρρύνετέ τα λέγοντάς τους ότι εξαρτάται από τα ίδια το πόσα θα πάρουν συμμετέχοντας σε αυτή την εκπαιδευτική διαδικασία και πως αυτό θα εξαρτηθεί από την ενεργή συμμετοχή τους. Όσα κερδίσουν θα έχουν θετική επίδραση και στη σχολική τους ζωή, αλλά και σε κάθε άλλη πτυχή της ζωής τους στο παρόν και στο μέλλον.

Μέρος III Ξετυλίγοντας το κουβάρι (10 λεπτά)

Σκοπός: Τα παιδιά παίζουν ένα ομαδικό παιχνίδι αλληλεπίδρασης που διευρύνει τα προσωπικά τους όρια και τα βοηθά να αναπτύξουν ομαδοσυνεργατικές δεξιότητες.

1 . Τα παιδιά σχηματίζουν μικρές ομάδες.

Δημιουργήστε αρκετό ελεύθερο χώρο στην αίθουσα ή μεταφερθείτε ως ομάδα σε εξωτερικό χώρο. Ζητήστε από τα παιδιά να σχηματίσουν ομάδες μεικτές ως προς το φύλο. Προτρέψτε τα παιδιά να μπουν σε ομάδες μαζί με άλλα τα οποία δε γνωρίζουν καλά.

2. Τα παιδιά ακούν τις οδηγίες και παίζουν το παιχνίδι

Η κάθε ομάδα σχηματίζει έναν κύκλο. Αν ο χώρος είναι περιορισμένος, οι ομάδες δουλεύουν μία-μία. Ζητήστε από τα παιδιά να ακούσουν καλά τους κανόνες πριν τους ακολουθήσουν:

- Απλώστε το δεξί σας χέρι προς το κέντρο του κύκλου
- Πιάστε το χέρι κάποιου παιδιού που δεν βρίσκεται δίπλα σας
- Τώρα, απλώστε το αριστερό σας χέρι προς το κέντρο του κύκλου
- Πιάστε το χέρι κάποιου παιδιού που δεν βρίσκεται δίπλα σας
- Χωρίς να αφήσετε τα χέρια σας, διαλύστε τον κύκλο και ξανασχηματίστε τον. Όταν θέλετε να μετακινηθεί κάποιο παιδί ή να κάνει κάτι, πρέπει να απευθυνθείτε στο άτομο αυτό με το όνομά του.

Ενθαρρύνετε την προσπάθεια των παιδιών όσο αναπτύσσουν τη δραστηριότητα και επιβραβεύστε κάθε σχετική επιτυχία που τα προχωράει στο επόμενο στάδιο.

3. Τα παιδιά επεξεργάζονται τις εμπειρίες τους

Σχολιάστε το αποτέλεσμα του παιχνιδιού. Χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Παρατήρησα ότι κάποιες ομάδες έδειχναν να συνεργάζονται ιδιαιτέρως αποτελεσματικά. Πώς καταφέρατε να ξεμπλοχτείτε;
- Ήταν εύκολη ή δύσκολη αυτή η δραστηριότητα;
- Παρατήρησα ότι κάποιες ομάδες διαλύθηκαν αμέσως. Τι συνέβη;
- Τι θα κάνατε διαφορετικά αν έπρεπε να επαναλάβετε τη διαδικασία;
- Ποιο ήταν το πιο δύσκολο μέρος αυτής της διαδικασίας;

Ρωτήστε τα παιδιά αν θυμούνται τα ονόματα των περισσότερων άλλων παιδιών. Αν χρειαστεί ζητήστε από τα παιδιά να επαναλάβουν τα ονόματά τους.

Συμπέρασμα (2 λεπτά)

Ζητήστε από τα παιδιά να εξηγήσουν γιατί η προσωπική συμμετοχή στην τάξη είναι σημαντική. Ζητήστε από τα παιδιά να πουν τα ονόματα κάποιων παιδιών από την τάξη, τα οποία δεν γνώριζαν από πριν, αλλά και τι έμαθαν γι' αυτά. Προσπαθήστε να εκμαιεύσετε από τα παιδιά τα ακόλουθα βασικότερα σημεία αυτού του μαθήματος:

- Κάθε παιδί είναι σημαντικό μέλος αυτής της τάξης.
- Είναι σημαντικό, κάθε μέλος αυτής της τάξης να προσπαθήσει να γνωρίσει όλα τα υπόλοιπα και να συνεργαστεί μαζί τους. Η επιτυχία αυτής της τάξης ως σύνολο, εξαρτάται από αυτό.
- Κάθε παιδί πρέπει να έχει ενεργό ρόλο μέσα στην τάξη. Η ατομική επιτυχία εξαρτάται και από αυτό.

Αποτίμηση

- Γιατί είναι σημαντικό να γνωρίσετε όλα τα παιδιά της τάξης;
- Αν μπορούσατε να είστε ένα άλλο μέλος της οικογένειά σας, ποιο θα ήταν αυτό; Ποια είναι τα τρία χαρακτηριστικά του που θαυμάζετε περισσότερο;
- Αναγνωρίστε τρία πράγματα τα οποία θα μπορούσατε να κάνετε ώστε να έχετε πιο ενεργή συμμετοχή στην εκπαιδευτική διαδικασία αυτού του μαθήματος.

Επέκταση Μαθήματος

Χρησιμοποιώντας παραθέσεις

“Οι άνθρωποι ταξιδεύουν για να θαυμάσουν τα ψηλά βουνά, τα τεράστια κύματα της θάλασσας, τις μεγάλες διαδρομές των ποταμών, την απεραντοσύνη των ωκεανών, τις κυκλικές κινήσεις των αστεριών, αλλά προσπερνούν τους εαυτούς τους χωρίς να τους θαυμάζουν.”

Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν σε χαρτί τι υπεροχο βρίσκουν στους εαυτούς τους και να μοιραστούν μεταξύ τους αυτές τις πληροφορίες. Προτείνετε να κολλήσουν αυτά τα χαρτιά σε εμφανές σημείο της αίθουσας ώστε να τα βλέπουν κάθε μέρα.

Αντιμετωπίζοντας πολλαπλά μαθησιακά στυλ

Ζητήστε από τα παιδιά να σχεδιάσουν κουτιά δημητριακών βάζοντας τους εαυτούς τους ως κεντρικές φιγούρες στο μπροστινό μέρος του κουτιού και συμπεριλαμβάνοντας “διατροφικές δηλώσεις” για τους εαυτούς τους, όπως στιγμές κατά τις οποίες ένιωσαν υπερηφάνεια, τα ενδιαφέροντά τους κ.α. Ζητήστε να προσθέσουν στο κουτί και ένα κουπόνι εξαργύρωσης όταν υπάρξει ανάγκη για βοήθεια και μπορούν να συμβάλλουν με κάποια από τις δεξιότητές τους. Τα παιδιά, σε μικρές ομάδες, ανταλλάσσουν μεταξύ τους τα κουτιά.

Γράφοντας στο ημερολόγιο

Ζητήστε από τα παιδιά να διαλέξουν μία λέξη να συμπληρώσουν την ακόλουθη πρόταση: “Συχνά, λένε ότι είμαι...” και προτρέψτε να γράψουν μια παράγραφο, μέσα από την οποία θα εξηγούν γιατί συμφωνούν ή διαφωνούν με αυτή την πρόταση. Όσα παιδιά επιθυμούν μπορούν στη συνέχεια να μοιραστούν με την ομάδα τα όσα έγραψαν.

Χρήση της τεχνολογίας

Κάθε παιδί αναζητά έναν ιστότοπο που φιλοξενεί περιεχόμενο σχετικά με το αγαπημένο του χόμπι. Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν περίληψη έκτασης μιας παραγράφου, για τον ιστότοπο που διάλεξαν. Τα παιδιά συζητούν σε μικρές ομάδες για τους ιστοτόπους που βρήκαν.

Για το σπίτι

Ζητήστε από τα παιδιά να μιλήσουν με πρόσωπα του φιλικού και οικογενειακού τους περιβάλλοντος και να μάθουν ποιες ποιότητες διακρίνουν τα πρόσωπα αυτά στα παιδιά. Στην επόμενη συνάντηση, ενθαρρύνετε τα παιδιά να μιλήσουν γι’ αυτό αλλά και για τις αντιδράσεις που είχαν ακούγοντας για τις ποιότητες που διακρίνουν άλλοι άνθρωποι σε αυτά.

ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΝΑ ΞΕΠΕΡΝΑΜΕ ΤΑ ΕΜΠΟΔΙΑ;

Μάθημα
2

Περιεχόμενο

- ▣ Ξεκινάμε!
- ▣ Αναζητώντας το σημείο ισορροπίας
- ▣ Πώς το έκαναν αυτό;
- ▣ Πιάνει!
- ▣ Συμπέρασμα
- ▣ Αποτίμηση

Στόχοι

Τα παιδιά θα αναγνωρίζουν χαρακτηριστικά και δεξιότητες που χρειάζονται για να επιτύχουν τους στόχους τους.

Τα παιδιά θα σκεφτούν πώς αυτά τα χαρακτηριστικά και αυτές οι δεξιότητες συμβάλλουν στην ικανότητα ενός ατόμου να ξεπεράσει επιτυχώς τα εμπόδια στη ζωή.

Χρήσιμα υλικά

Τέσσερις βελόνες και τέσσερα τμήματα κλωστή μήκους λίγο περισσότερο από 15 εκατοστά η καθεμιά (καλύψτε το αιχμηρό μέρος των βελόνων για την ασφάλεια των παιδιών). (Μέρος I)

Κάποιο πρόσωπο που θα μπορέσει να αφιερώσει 10-15 λεπτά στην ομάδα σας για να εξηγήσει στα παιδιά πώς η αυτοπεποίθηση, η επιμονή, η θετική στάση και η θέληση για μάθηση και δουλειά βοήθησαν το ίδιο στο να πετύχει σε κάποιον τομέα της ζωής του (αν είναι εφικτό, διαλέξτε ένα άτομο που είναι γνωστό στα παιδιά). (ΜΕΡΟΣ III)

Ξεκινάμε! (5 λεπτά)

Εξηγήστε στα παιδιά ότι αυτή τη φορά θα μάθουν περισσότερα για το μάθημα και τι μπορεί να τους προσφέρει. Γράψτε στον πίνακα τον τίτλο “Ξεπερνώντας τα Εμπόδια”.

Στο μάθημα αυτό τα παιδιά δεν θα χρειαστούν βιβλία ούτε θα χρειαστεί να απομνημονεύσουν πράγματα. Ωστόσο, υπάρχουν πολλά διδάγματα για το άτομο που γνωρίζουν περισσότερο από κάθε άλλο - τον εαυτό τους! Ακούγεται εύκολο, κάτι που δεν χρειάζεται πολύ μυαλό. Όμως αυτό το μάθημα θα έχει άλλες προκλήσεις.

Ζητήστε από τα παιδιά να σας δώσουν έναν ορισμό για τη λέξη “εμπόδιο”. (Μια απάντηση που είναι πιθανό να λάβετε είναι: κάτι που βρίσκεται στον δρόμο σου και μπλοκάρει το πέρασμά σου). Δώστε ένα παράδειγμα ή αναφερθείτε σε δυο πράγματα που μπορεί να θεωρηθούν εμπόδια, όπως εμπόδια σε μια διαδρομή τρεξίματος, ένα δέντρο απέναντι από ένα δρόμο ή πεζοδρόμιο ή μια άγνωστη λέξη σε μια πρόταση.

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να δώσουν δικά τους παραδείγματα.

Εξηγήστε τους ότι αυτό το επιμορφωτικό πρόγραμμα θα τα βοηθήσει να αναγνωρίσουν τα εμπόδια τα οποία μπορεί να τα αποτρέψουν από την επίτευξη των στόχων τους. Επίσης, θα τα βοηθήσει να αναπτύξουν τις δεξιότητες που χρειάζονται για να ξεπεράσουν αυτά τα εμπόδια.

Μέρος Ι Αναζητώντας την ισορροπία (5-10 λεπτά)

Σκοπός: Να εξετάζουν τα χαρακτηριστικά και τις δεξιότητες που απαιτούνται για την επιτυχία, καθώς συμμετέχουν και παρατηρούν την ολοκλήρωση μιας απλής δραστηριότητας.

1. Τα παιδιά εθελοντικά παρουσιάζουν μια δραστηριότητα

Ζητήστε τέσσερα άτομα, τα οποία θα προσφερθούν εθελοντικά, για να σας βοηθήσουν σε μια επίδειξη. Αν υπάρχει δισταγμός από μέρους των παιδιών, διαβεβαιώστε τα ότι θα τους ζητηθεί να κάνουν μια απλή δραστηριότητα η οποία δεν απαιτεί ομιλία.

2. Οι εθελόντριες/-ές περνούν τις κλωστές στις βελόνες ενώ η υπόλοιπη ομάδα παρακολουθεί

Οι εθελόντριες/-ες κάθονται στο μπροστινό μέρος της αίθουσας. Δώστε σε κάθε εθελόντρια/-ή μια βελόνα και ένα κομμάτι κλωστή και ζητήστε τους να περάσουν τις κλωστές στις βελόνες. Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας παρακολουθούν χωρίς να παρεμβαίνουν και σκέφτονται τι πρέπει να γίνει ώστε

να περαστούν οι κλωστές μέσα από τις βελόνες.

Παρακολουθήστε τη δραστηριότητα. Αν κάποια/-ος εθελόντρια/-ής ζητήσει ψαλίδι για να κόψει μια ξεφτισμένη άκρη, προσφέρετέ το. Αλλιώς, μην προσφέρετε κανενός είδους βοήθεια και αποφύγετε τα σχόλια. Δώστε μερικά λεπτά για την ολοκλήρωση της διαδικασίας. Αν μια/ένας εθελόντρια/-ής τα παρατήσει, αποδεχτείτε την απόφασή της/του.

Ευχαριστήστε τις/τους εθελόντριες/-ές για τη βοήθειά τους και ζητήστε τους να επιστρέψουν στις θέσεις τους. Αν εκδηλωθεί ενδιαφέρον και από άλλα παιδιά να δοκιμάσουν τη δραστηριότητα, επαναλάβετε την, ενθαρρύνοντας περισσότερο τα παιδιά που φαίνονται διστακτικά.

Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία, συλλέξτε τις βελόνες.

Μέρος II Πώς το έκαναν αυτό; (15 λεπτά)

Σκοπός: Τα παιδιά αναγνωρίζουν χαρακτηριστικά και δεξιότητες που ήταν αναγκαία για τις εθελόντριες και τους εθελοντές, προκειμένου να ολοκληρώσουν επιτυχώς τη δραστηριότητα.

1. Τα παιδιά μοιράζονται τις παρατηρήσεις τους

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να εκφράσουν τις παρατηρήσεις τους για τη δραστηριότητα του Μέρους I, χρησιμοποιώντας τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Τι έμοιαζε να είναι δύσκολο στην προσπάθεια να περαστούν οι κλωστές μέσα από τις βελόνες; (Μερικές απαντήσεις που μπορεί να δώσουν τα παιδιά: το πέρασμα της κλωστής από μια βελόνα μπορεί να είναι δύσκολο επειδή οι άκρες της κλωστής μπορεί να είναι ξεφτισμένες, κάποιες βελόνες μπορεί να έχουν μικρότερες οπές από κάποιες άλλες, είναι δύσκολο να ευθυγραμμίσεις το νήμα με την οπή της βελόνας και να το περάσεις από την άλλη μεριά κ.α.)
- Πώς θα μπορούσαν να ξεπεραστούν αυτές οι δυσκολίες; (Μερικές απαντήσεις που μπορεί να δώσουν τα παιδιά: μπορούμε να λειάνουμε τις άκρες της κλωστής, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε βελόνα με μεγαλύτερη οπή ή να χρησιμοποιήσουμε κάποιο εργαλείο που χρησιμεύει γι' αυτή τη δουλειά κ.α.)
- Γιατί μπορεί για κάποια άτομα να είναι πιο εύκολο να ολοκληρώσουν αυτή την εργασία; (Μερικές απαντήσεις που μπορεί να δώσουν τα παιδιά: μπορεί μερικά άτομα να το έχουν κάνει ξανά στο παρελθόν, κάποια άτομα μπορεί να συντονίζουν πιο αποτελεσματικά τα μάτια με τα χέρια, κάποια άλλα μπορεί να έχουν μικρότερα χέρια, κάποια μπορεί να είναι πιο υπομονετικά κ.α.)

- Αν ένα άτομο δεν έχει αυτά τα πλεονεκτήματα, είναι δυνατό να περάσει το νήμα από τη βελόνα;

2. Τα παιδιά αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά και τις δεξιότητες που οδηγούν στην επιτυχία

Κατευθύνετε τη συζήτηση προς την αναγνώριση των λόγων για τους οποίους οι εθελόντριες και οι εθελοντές κατάφεραν να ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα. Ακολουθούν μερικές ερωτήσεις που θα μπορούσατε να κάνετε:

- Κατάφεραν όλες οι εθελόντριες και όλοι οι εθελοντές να ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα; Γιατί; Γιατί όχι; (Τα παιδιά μπορεί να απαντήσουν: αυτές και αυτοί που κατάφεραν να ολοκληρώσουν τη διαδικασία συνέχισαν να προσπαθούν ή να δοκιμάζουν άλλους τρόπους προκειμένου να περάσουν την κλωστή στη βελόνα. Αυτές και αυτοί που δεν κατάφεραν να ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα παραιτήθηκαν από την προσπάθεια)
- Τι χρειαζόταν να κάνουν οι εθελόντριες και οι εθελοντές προκειμένου να ολοκληρώσουν επιτυχώς αυτή την εργασία; (Εστιάστε τη συζήτηση στα προσωπικά χαρακτηριστικά, όπως η επιμονή, η υπομονή, η θέληση για την ολοκλήρωση της εργασίας κ.α. Καταγράψτε τις απαντήσεις στον πίνακα)
- Η πρωτιά, στην προκειμένη περίπτωση, αποτελεί χαρακτηριστικό επιτυχίας; (Η προσδοκώμενη απάντηση εκ μέρους των παιδιών είναι "όχι")
- Η εξυπνάδα, οι καλοί βαθμοί στα μαθήματα, η ικανότητα γρήγορης ανάγνωσης ή η καλή μνήμη παίζουν κάποιον ρόλο στην επιτυχή ολοκλήρωση της συγκεκριμένης δραστηριότητας; (Η προσδοκώμενη απάντηση εκ μέρους των παιδιών είναι "όχι")

3. Τα παιδιά σκέφτονται τα χαρακτηριστικά και τις δεξιότητες που είναι απαραίτητα για την επίτευξη στόχων

Εξηγήστε στα παιδιά ότι από την έρευνα φαίνεται πως χαρακτηριστικά όπως η έμφυτη εξυπνάδα, η φωτογραφική μνήμη και η ικανότητα γρήγορης ανάγνωσης δεν είναι οι βασικοί λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι πετυχαίνουν στη ζωή. Είναι γεγονός ότι αυτές οι δεξιότητες μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να τα πάνε καλά στο σχολείο, όμως χαρακτηριστικά όπως αυτοπεποίθηση, πείσμα, θετική διάθεση και θέληση για μάθηση και δουλειά, είναι οι κύριοι λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι πετυχαίνουν τους στόχους τους. Υπογραμμίστε ότι κάθε άτομο μπορεί να έχει αυτά τα χαρακτηριστικά και πως αυτές οι εκπαιδεύσεις έχουν στόχο την ανάπτυξη αυτών των χαρακτηριστικών.

Μέρος III Πιάνει! (20-25 λεπτά)

Σκοπός: Τα παιδιά σκέφτονται πώς τα χαρακτηριστικά και οι δεξιότητες που αναγνωρίστηκαν στην προηγούμενη δραστηριότητα, έπαιξαν ρόλο στην

ικανότητα ενός ατόμου να ξεπεράσει επιτυχώς τα εμπόδια που υπάρχουν στη ζωή.

1. Προετοιμάστε την/τον καλεσμένη/-ο σας

Πριν μπει στην τάξη, εξηγήστε στην/στον καλεσμένη/-ο σας ότι ο στόχος αυτής της συνεδρίας είναι να βοηθήσει τα παιδιά να δουν μέσα από ένα καθημερινό παράδειγμα το πώς η αυτοπεποίθηση, η επιμονή και η σκληρή δουλειά μπορούν να οδηγήσουν στην επιτυχία ακόμα κι όταν αντιμετωπίζουμε εμπόδια. Ζητήστε από την/τον καλεσμένη/-ο σας να μοιραστεί με τα παιδιά μια προσωπική ιστορία για το πώς ξεπέρασε κάποιο εμπόδιο. Βεβαιωθείτε ότι η καλεσμένη/-ος σας κατανοεί το σκοπό της επίσκεψής της/του και την ύπαρξη χρονικού ορίου.

Ζητήστε από την/τον καλεσμένη/-ο σας να αποφασίσει αν θα δεχθεί ερωτήσεις και σχόλια πριν ή κατά τη διάρκεια της ομιλίας του και ζητήστε της/του να ενημερώσει τα παιδιά για την απόφασή της/του πριν την έναρξη της ομιλίας της/του. Προτείνετε της/του, πριν ξεκινήσει, να πει κάποιες βασικές πληροφορίες για τον εαυτό της/του.

2 . Προετοιμάστε τα παιδιά για την ομιλία

Ως ομάδα, συζητήστε ποια είναι η κατάλληλη συμπεριφορά που πρέπει να εκφράζεται από όλα τα μέλη, κατά τη διάρκεια της ομιλίας μιας/ενός καλεσμένης/-ου (π.χ. πλήρης προσοχή, κατάλληλα διατυπωμένες ερωτήσεις). Προσδιορίστε μαζί με τα παιδιά τις επιπτώσεις επίδειξης ακατάλληλης συμπεριφοράς ή των ακατάλληλων ερωτήσεων. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να κρατούν σημειώσεις κατά τη διάρκεια της παρουσίασης, αν θέλουν.

3. Τα παιδιά παρακολουθούν την ομιλία

Συστήστε την/τον καλεσμένη/-ο στα παιδιά. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να κάνουν ερωτήσεις που μπορεί να έχουν.

4 . Τα παιδιά ανταποκρίνονται σε αυτά που άκουσαν

Καλέστε τα παιδιά να μοιραστούν τις σκέψεις τους για όσα άκουσαν. Ζητήστε τους να αναγνωρίσουν χαρακτηριστικά ή δεξιότητες τα οποία βοήθησαν την/τον ομιλήτρια/-η να πετύχει τους στόχους της/του. Σε αυτό μπορεί να βοηθήσει το να ξεκινήσετε εσείς τη συζήτηση λέγοντας ένα σχόλιο ή μια παρατήρηση. Αν το επιτρέπει ο χρόνος, προτρέψτε τον περαιτέρω στοχασμό, ζητώντας από τα παιδιά να σκεφτούν με ποιον τρόπο θα μπορούσαν τα πράγματα να είχαν γίνει διαφορετικά αν η/ο ομιλήτρια/-ης είχε κάνει κάτι διαφορετικά ή δεν είχε κάνει κάτι συγκεκριμένο.

Βεβαιωθείτε ότι ευχαριστήσατε την/τον ομιλήτρια/-η για την επίσκεψή της/του, και προτρέψτε τα παιδιά να κάνουν το ίδιο.

Συμπέρασμα (2 λεπτά)

Οποιοδήποτε άτομο μπορεί να αντιμετωπίσει εμπόδια. Ζητήστε από τα παιδιά να ονομάσουν μερικές δεξιότητες και μερικά χαρακτηριστικά τα οποία μπορεί να τα βοηθήσουν να ξεπεράσουν τα εμπόδια που μπορεί να εμφανιστούν. Μετά, ζητήστε να περιγράψουν κάποιες από τις δεξιότητες και κάποια από τα χαρακτηριστικά που αναφέρθηκαν από την/τον ομιλήτρια/-η. Υπογραμμίστε ότι αυτή η εκπαίδευση έχει σχεδιαστεί ώστε να τους μάθει τις δεξιότητες που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να ξεπερνούν εμπόδια. Εκμαιεύστε από τα παιδιά τα ακόλουθα **βασικά σημεία** αυτού του μαθήματος:

- Οι καλοί βαθμοί είναι σημαντικοί, αλλά δεν είναι το μόνο πράγμα που χρειάζεται για την επιτυχία στόχων στη ζωή. Η αυτοπεποίθηση, η επιμονή, η θετική στάση και η θέληση για μάθηση και δουλειά, επίσης χρειάζονται για την επίτευξη στόχων στο σχολείο, στη δουλειά και στη ζωή.
- Όλοι οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν εμπόδια.
- Όλοι οι άνθρωποι μπορούν να αναπτύξουν χαρακτηριστικά και δεξιότητες που χρειάζονται για την επίτευξη στόχων.

Αποτίμηση

1. Ορισμός του “εμποδίου”.
2. Περιγραφή εμποδίου που αντιμετώπισες στη ζωή σου και των δεξιοτήτων που χρησιμοποίησες για να το ξεπεράσεις.
3. Αναγνωρίστε τρεις από τους βασικούς λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι πετυχαίνουν τους στόχους τους στο σχολείο, στη δουλειά και στη ζωή.

Επέκταση Μαθήματος

Χρησιμοποιώντας παραθέσεις

“Επιτυχία κι αποτυχία. Τα σκεφτόμαστε ως αντίθετα, αλλά δεν είναι. Συντροφεύουν η μία την άλλη - η ηρωίδα και η αρωγός.”

Ζητήστε από τα παιδιά να δηλώσουν, σηκώνοντας το χέρι τους, αν συμφωνούν με αυτή τη δήλωση. Καλέστε τα παιδιά που επιθυμούν, να εξηγήσουν τις θέσεις τους. Εναλλακτικά, μπορείτε να πείτε στα παιδιά να συζητήσουν την παράθεση σε μικρές ομάδες και να διατυπώσουν τις απόψεις τους στην τάξη.

Αντιμετωπίζοντας πολλαπλά μαθησιακά στυλ

Μπορείτε να προτρέψετε τα παιδιά να φτιάξουν κολάζ τα οποία να εκφράζουν τι σημαίνει επιτυχία και να γράψουν σύντομες προτάσεις για το πώς τα κολάζ περιγράφουν τον ορισμό που δίνουν στην επιτυχία.

Γράφοντας στο ημερολόγιο

Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν για το προφίλ ενός μέλους της οικογένειάς τους που θεωρούν επιτυχημένο. Προτρέψτε τα παιδιά να μοιραστούν μεταξύ τους τα χαρακτηριστικά εκείνα για τα οποία επέλεξαν να γράψουν και να αναφέρουν το πρόσωπο εκείνο από την οικογένειά τους το οποίο έχει αυτά τα χαρακτηριστικά. Ζητήστε από τα παιδιά να κάνουν αυτή τη συζήτηση συνοπτικά μέσα στην τάξη.

Χρησιμοποιώντας την τεχνολογία

Ζητήστε από τα παιδιά να κάνουν έρευνα στο διαδίκτυο, προκειμένου να μάθουν περισσότερα για ένα επιτυχημένο πρόσωπο. Υπενθυμίστε στα παιδιά ότι δεν είναι όλα τα επιτυχημένα πρόσωπα δημοφιλή. Προτρέψτε τα παιδιά να γράψουν μια σύντομη βιογραφία για το άτομο που επέλεξαν, συμπεριλαμβάνοντας και τα χαρακτηριστικά εκείνα που συνέβαλλαν στην επιτυχία του.

Για το σπίτι

Ζητήστε από τα παιδιά να πάρουν συνέντευξη από κάποιο άτομο της κοινότητάς τους - κάποιο πρόσωπο που ζει στη γειτονιά τους, κάποιο που έχει μια επιχείρηση ή κάποιο που γνωρίζουν - και να συζητήσουν μαζί του τον τρόπο που αυτό ορίζει την επιτυχία αλλά και το τι πιστεύει ότι χρειάζεται για την επίτευξη στόχων. Τα παιδιά μοιράζονται όσα έμαθαν για την επιτυχία, από τις συνεντεύξεις. Ζητήστε από τα παιδιά να συνοψίσουν σε μια παράγραφο όσα έμαθαν κάνοντας τις συνεντεύξεις.

Πρόσθετες πηγές

Τα παιδιά διαβάζουν τη βιογραφία κάποιου προσώπου που θεωρούν επιτυχημένο. (Πηγές μπορεί να είναι άρθρα περιοδικών ή τηλεοπτικές σειρές). Ζητήστε από τα παιδιά να μιλήσουν για το θέμα της βιογραφίας που επέλεξαν. Υπενθυμίστε τους να συμπεριλάβουν τα χαρακτηριστικά εκείνα του ατόμου, τα οποία συνέβαλλαν στην επιτυχία του.

ΔΟΥΛΕΥΟΥΜΕ ΟΜΑΔΙΚΑ

Μάθημα
3

Περιεχόμενο

- ▣ Ξεκινάμε!
- ▣ Ομαδικές προτάσεις
- ▣ Τι είναι σημαντικό για ποια/ποιον
- ▣ Ας κάνουμε μια συμφωνία
- ▣ Συμπέρασμα
- ▣ Αποτίμηση

Στόχοι

Τα παιδιά θα μπορούν να αναγνωρίζουν τα οφέλη και τις προκλήσεις που έχει η ομαδική εργασία.

Τα παιδιά θα μπορούν να αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά, τους ανθρώπους και μελλοντικούς στόχους που έχουν αξία για τα ίδια και για άλλα άτομα.

Τα παιδιά θα μπορούν να συνθέτουν κατευθυντήριες γραμμές για τη δουλειά στην τάξη και την αλληλεπίδραση.

Χρήσιμα υλικά

Τρεις κάρτες σημειώσεων, καθεμιά με ένα θέμα γραμμένο στην κορυφή (Μέρος I)

Πίνακας ανακοινώσεων, χαρτί ανάλογου μεγέθους και πολύχρωμοι μαρκαδόροι (ΜΕΡΟΣ III)

Ξεκινάμε! (3 λεπτά)

Ζητήστε από τα παιδιά να εκφράσουν την προτίμησή τους για κάτι. Για παράδειγμα, να σηκώσουν τα χέρια όσα παιδιά προτιμούν να έχουν για ζώο συντροφιάς μια γάτα παρά ένα σκύλο ή να σηκώσουν χέρια όσα παιδιά θα προτιμούσαν να μάθουν να παίζουν κιθάρα παρά να μάθουν ένα άθλημα.

Προτρέψτε τα παιδιά που δήλωσαν ότι θα προτιμούσαν να έχουν για ζώο συντροφιάς μια γάτα ή θα προτιμούσαν να μάθουν να παίζουν κιθάρα, να εξηγήσουν τους λόγους. Δώστε όλη σας την προσοχή σε όποιο παιδί μιλάει και αν υπάρξουν διακοπές από άλλα παιδιά, ζητήστε τους να δώσουν χρόνο στο παιδί που μιλάει να ολοκληρώσει.

Εξηγήστε στα παιδιά ότι στην τάξη αυτή όλα τα άτομα έχουν σημασία όπως και κάθε τι είναι σημαντικό γι' αυτά. Ρωτήστε τα παιδιά αν πιστεύουν ότι τα πράγματα που είναι σημαντικά γι' αυτούς θα πρέπει να θεωρούνται σημαντικά και για τους άλλους ανθρώπους και ενθαρρύνετέ τα να εξηγήσουν το γιατί. Πείτε στα παιδιά ότι σε αυτή την τάξη, αυτά που έχουν σημασία για τα ίδια είναι τα πιο σημαντικά.

Μέσα από αυτές τις δραστηριότητες και τη συζήτηση, θα ξεκινήσουν να σκέφτονται τι είναι σημαντικό γι' αυτά. Με αυτές τις πληροφορίες, στη συνέχεια, θα εργαστούν ομαδικά για την καθιέρωση μερικών κατευθυντήριων γραμμών για την τάξη.

Μέρος Ι Ομαδικές Προτάσεις (15 λεπτά)

Σκοπός: Τα παιδιά δουλεύουν σε ομάδες για να δημιουργήσουν προτάσεις και ξεκινούν να σκέφτονται τα χαρακτηριστικά, τους ανθρώπους και τους στόχους που έχουν σημασία γι' αυτά.

1. Τα παιδιά σχηματίζουν μικρές ομάδες και ακούν τις οδηγίες

Σχηματίστε τρεις ομάδες παιδιών και ενημερώστε τα παιδιά ότι θα παίξουν ένα παιχνίδι. Στη συνέχεια, διαβάστε δυνατά τις ακόλουθες οδηγίες:

- Σε κάθε ομάδα δίνεται ένα θέμα και πέντε λεπτά για να γράψουν μια πρόταση σχετικά με αυτό, στον πίνακα.
- Ως ομάδα, πρέπει να ολοκληρώσουν την πρόταση χωρίς να μιλούν μεταξύ τους.
- Μόνο ένα άτομο από κάθε ομάδα μπορεί να είναι στον πίνακα κάθε φορά. Το πρώτο άτομο θα γράψει μια λέξη και θα πάει πάει στο πίσω μέρος της ουράς. Το επόμενο άτομο θα προσθέσει την επόμενη λέξη κ.ο.κ.

- Πρέπει να σχηματιστεί μια πλήρης πρόταση. Ένα τμήμα της πρότασης ή μια πρόταση γραμματικά λανθασμένη δε μετράει. Αν μια ομάδα γράψει μια ημιτελή ή γραμματικά λανθασμένη πρόταση, πρέπει να ξεκινήσει από την αρχή.
- Η πρόταση πρέπει να τελειώνει με μια τελεία.

2. Τα παιδιά δουλεύουν ομαδικά για τη δημιουργία προτάσεων.

Βάλτε την κάθε ομάδα να σχηματίσει μια σειρά μπροστά στον πίνακα. Υπενθυμίστε στα παιδιά ότι κάθε ομάδα πρέπει να δουλεύει σε πλήρη σιωπή. Δώστε στο πρώτο παιδί κάθε σειράς μια κιμωλία και ένα κομμάτι χαρτί το οποίο θα γράφει κάτι από τα ακόλουθα:

- Το πρότυπό μου
- Καλή/-ος φίλη/-ος είναι κάποια/-ος που...
- Ευτυχία είναι...
- Όταν τελειώσει αυτή η σχολική χρονιά...
- Ως καινούργια/-ος σ' αυτό το Γυμνάσιο...

Τα παιδιά θα χρησιμοποιήσουν τα παραπάνω θέματα για να ξεκινήσουν τις προτάσεις τους.

3. Τα παιδιά σκέφτονται πάνω στη δραστηριότητα

Όταν τα παιδιά έχουν τελειώσει, καλέστε τα μέλη κάθε ομάδας να περιγράψουν τι τα δυσκόλεψε στη δημιουργία των προτάσεων. Καλέστε τα μέλη των ομάδων που ολοκλήρωσαν τις προτάσεις να περιγράψουν τι τα βοήθησε να το πετύχουν. Στη συνέχεια, ρωτήστε όλα τα παιδιά τι θα έκαναν διαφορετικά αν έπρεπε να παίξουν το παιχνίδι ξανά.

Μέρος II Τι είναι σημαντικό για ποια/ποιον (15 λεπτά)

Σκοπός: Τα παιδιά αναγνωρίζουν κάποια χαρακτηριστικά, κάποιους ανθρώπους και στόχους που έχουν σημασία γι' αυτά και μαθαίνουν αντίστοιχα για τα άλλα παιδιά.

1. Τα παιδιά αναγνωρίζουν προσωπικές προτιμήσεις, σχέδια και αξίες.

Αναφερθείτε στις προτάσεις τις οποίες δημιούργησε κάθε ομάδα στο Μέρος I και διατυπώστε τη σκέψη ότι πιστεύετε πως δεν έχουν όλα τα παιδιά το ίδιο πρότυπο. Καλέστε κάθε μέλος της πρώτης ομάδας να εξηγήσει για ποιο πρόσωπο θα έγραφε αν το έκανε μόνο του. Ζητήστε από μέλος άλλης ομάδας να γράψει, εθελοντικά, τις απαντήσεις στον πίνακα.

Συνεχίστε με παρόμοιο τρόπο και για τα υπόλοιπα θέματα, καταγράφοντας τις απαντήσεις των μελών κάθε ομάδας. Ζητήστε από τα παιδιά να συζητήσουν τι θεωρούν σημαντικό σε μια/έναν φίλη/φίλο, τι πιστεύουν ότι είναι ευτυχία, τι θα κάνουν στο τέλος της σχολικής χρονιάς και ποιες σκέψεις είχαν ως πρωτοετείς στο Γυμνάσιο.

2. Τα παιδιά αποκτούν γνώση για τις διαφορές τους σε προτιμήσεις, μελλοντικά σχέδια και αξίες.

Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν τις απαντήσεις των υπόλοιπων και να σημειώσουν ομοιότητες και διαφορές ανάμεσά στις απαντήσεις. Συνοψίστε αναφέροντας το πώς αυτές οι απαντήσεις δείχνουν ότι οι άνθρωποι έχουν διαφορετικούς στόχους και δίνουν αξία σε διαφορετικά πράγματα. Υπογραμμίστε πως κάτι τέτοιο είναι λογικό, εφόσον όλοι οι άνθρωποι είμαστε διαφορετικοί και πως μέσα από αυτές τις δραστηριότητες και συζητήσεις θα μπορέσουν να αναγνωρίσουν τι είναι σημαντικό για τα ίδια, τους προσωπικούς τους στόχους και τρόπους για να τους επιτύχουν.

3. Τα παιδιά σκέφτονται τη σημασία της ομαδικής δουλειάς.

Εκφράστε την παρατήρηση ότι αν και κάθε παιδί έχει μοναδικές προτιμήσεις και δίνει αξία σε διαφορετικά πράγματα, μπόρεσε να συνεργαστεί με τα υπόλοιπα για να ολοκληρωθούν οι προτάσεις της ομάδας τους.

Δώστε έμφαση στη σημασία του να μαθαίνουμε να αποδεχόμαστε το ένα άτομο το άλλο, προκειμένου να εργαστούμε ομαδικά. Εξηγήστε στα παιδιά ότι πάντα θα είναι αναγκαίο να δουλεύουν μαζί με άλλα άτομα, στην πορεία της ζωής τους. Τα άτομα αυτά μπορεί να διαφέρουν, μπορεί να προέρχονται από διαφορετικά μέρη και να έχουν διαφορετικούς στόχους. Ακόμη κι έτσι, όμως, οι άνθρωποι με διαφορές μπορούν να δουλέψουν μαζί. Μέσα από αυτές τις δραστηριότητες και συζητήσεις, τα παιδιά, θα μάθουν πώς να δουλεύουν επιτυχώς ομαδικά.

Υπενθυμίστε στα παιδιά ότι αυτό θα συμβεί αν επιλέξουν να είναι μέρος της διαδικασίας και να εφαρμόσουν αυτά που έμαθαν. Η μάθηση είναι πάντα επιλογή.

Μέρος III Ας κάνουμε μια συμφωνία (15 λεπτά)

Σκοπός: Τα παιδιά από κοινού δημιουργούν και συμφωνούν σε ένα συμβόλαιο μέσω του οποίου καθορίζουν κάποιες οδηγίες για την τάξη.

1. Τα παιδιά μαθαίνουν για την ανάγκη δημιουργίας οδηγιών

Εξηγήστε στα παιδιά ότι προκειμένου να δοθούν οι ίδιες ευκαιρίες σε όλα τα άτομα της τάξης να πετύχουν τους στόχους τους, χρειάζεται όλα - μαζί και σεις, η/ο εκπαιδευτικός - να σκεφτούν και να συναποφασίσουν για κάποιες οδηγίες τις οποίες θα ακολουθήσει όλη η τάξη.

Ξεκινήστε εσείς λέγοντας ότι από τη δική σας μεριά θα κάνετε ορισμένα πράγματα τα οποία θα στηρίξουν την ομαδική εργασία και ότι θα θέλατε και τα παιδιά να συμφωνήσουν να κάνουν και αυτά κάποια πράγματα προς αυτή την κατεύθυνση.

2. Τα παιδιά ακούν τις δεσμεύσεις της/του εκπαιδευτικού.

Φτιάξτε μια λίστα με όλα αυτά που δεσμεύεστε να κάνετε ως εκπαιδευτικός. Αν έχετε σημειώσει παρατηρήσεις σχετικά με συμπεριφορές κατά τη διάρκεια προηγούμενων εκπαιδεύσεων, συμπεριλάβετε τις στη λίστα σας. Η λίστα σας μπορεί να μοιάζει με την παρακάτω:

- Θα είμαι συνεπής
- Θα ακούω με σεβασμό το τι έχει να πει το κάθε άτομο
- Θα συμπεριφέρομαι δίκαια σε όλα τα άτομα
- Δεν θα είμαι επιθετική/-ός προς κανένα άτομο
- Θα κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ για να είμαι προετοιμασμένη/-ος σε κάθε συνάντηση

3. Τα παιδιά διαπραγματεύονται και συμφωνούν με τους όρους.

Μόλις δημιουργήσετε τη λίστα σας, ζητήστε από τα παιδιά να φτιάξουν μια δική τους λίστα δεσμεύσεων, η οποία θα είναι αποτέλεσμα καταιγισμού ιδεών και θα αφορά το πώς μπορεί να γίνει πιο αποτελεσματική η ομαδική δουλειά. Γράψτε τις απαντήσεις τους στον πίνακα. Τα παιδιά μπορεί να πάρουν ιδέες από τη δική σας λίστα.

Προσκαλέστε τα παιδιά σε μια συζήτηση γύρω από την κάθε πρόταση. Εξηγήστε τους ότι στη σύναψη μιας συμφωνίας, όλα τα μέρη πρέπει να συμφωνούν με τους όρους της. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις για να ενθαρρύνετε τη σκέψη και τη συζήτηση:

- Συμφωνείτε όλες/-οι με τις προτάσεις αυτές;
- Συμφωνείτε όλες/-οι ότι η λίστα αυτή είναι σημαντική για εμάς;
- Υπάρχει κάτι που πρέπει να προσθέσουμε;

Οδηγήστε την τάξη να συζητήσει και να σχηματίσει μια τελική λίστα, η οποία θα περιέχει περισσότερες από δέκα προτάσεις. Αν τα παιδιά αντιμετωπίζουν δυσκολίες να φτάσουν σε συναίνεση, προσκαλέστε τα παιδιά που ανήκουν στη μειοψηφία να εξηγήσουν τις θέσεις τους.

Υπενθυμίστε στα παιδιά ότι κάθε άτομο είναι ευπρόσδεκτο να εκφράσει την άποψή του, όμως αυτό δε σημαίνει ότι όλα τα υπόλοιπα πρέπει να συμφωνήσουν με αυτή.

Ένα παιδί, εθελοντικά, γράφει με τους μαρκαδόρους την τελική λίστα σε ένα ένα κομμάτι χαρτί (χαρτόνι) που να μπορεί να τοποθετηθεί στον πίνακα ανακοινώσεων. Μετά, προσκαλέστε ένα-ένα τα παιδιά να υπογράψουν αυτή τη λίστα. Τοποθετήστε τη λίστα σε εμφανές σημείο της αίθουσας. Αναφερθείτε σε συγκεκριμένες προτάσεις της λίστας ως απαραίτητες και υπενθυμίστε στα παιδιά τη συμφωνία τους σε αυτές τις προτάσεις.

Συμπέρασμα (2 λεπτά)

Ζητήστε από τα παιδιά να θυμηθούν το σκοπό αυτής της εκπαιδευτικής συνάντησης. Πώς μπορεί να είναι ωφέλιμη για την ομαδική εργασία η αναγνώριση των διαφορών στα χαρακτηριστικά, τους στόχους και τις αξίες; Εκμαιεύστε από τα παιδιά τα ακόλουθα σημαντικά σημεία αυτής της εκπαίδευσης:

- Κάθε παιδί σε αυτή την αίθουσα έχει τους στόχους του και κάθε παιδί δίνει αξία σε συγκεκριμένα χαρακτηριστικά και σε συγκεκριμένους ανθρώπους.
- Για να δουλέψουμε ως ομάδα αποτελεσματικά, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε και να αποδεχόμαστε ότι κάθε άνθρωπος δίνει αξία σε διαφορετικά πράγματα και έχει διαφορετικές ιδέες.
- Έχουμε κάνει μια συμφωνία να ακολουθήσουμε μια λίστα με προτάσεις, οι οποίες πιστεύουμε ότι θα μας βοηθήσουν να δουλέψουμε ομαδικά. Χρειάζεται όλα τα μέλη της ομάδας να βοηθήσουμε το ένα το άλλο ώστε όλα να ακολουθήσουμε αυτούς τους κανόνες.

Αποτίμηση

- 1.Γιατί είναι σημαντικό να μάθουμε να δουλεύουμε ομαδικά;
- 2.Ποια τρία πράγματα θα μπορούσατε να κάνετε για να μπορέσετε να εργαστείτε επιτυχώς σε μια ομάδα;
- 3.Προτείνετε τρεις λόγους για τους οποίους χρειάζεται να θέσουμε κανόνες βάσει των οποίων θα λειτουργούμε ως ομάδα.

Επέκταση Μαθήματος

Χρησιμοποιώντας παραθέσεις

“Ο τρόπος με τον οποίο μια ομάδα δρα ενωμένη, καθορίζει και την επιτυχία της. Μπορεί αυτή να αποτελείται από τα ικανότερα άτομα, αλλά αν αυτά δε συνεργαστούν, η ομάδα δεν αξίζει μία.”

Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν μια παράγραφο μέσω της οποίας θα εξηγούν το πώς αυτή η δήλωση υποστηρίζει την ανάγκη ύπαρξης κανόνων και συνεργασίας.

Αντιμετωπίζοντας πολλαπλά μαθησιακά στυλ

Χωρίστε τα παιδιά σε μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα θα αναπαραστήσει μια καθημερινή σκηνή που θα εμπλέκει δύο ή τρία άτομα (π.χ. την αγορά ενός εισιτηρίου στο σινεμά, τη βοήθεια σε μια σχολική εργασία). Τα παιδιά εκτελούν την αναπαράσταση του σεναρίου ενώ τα υπόλοιπα παρατηρούν προκειμένου να κατανοήσουν τι συμβαίνει. Συζητήστε γύρω από το τι μπορεί να κάνει έναν αυτοσχεδιασμό να πετύχει (π.χ. άμεση ανάθεση ρόλων, ακρόαση, συνεργασία). Συζητήστε για το πώς αυτές οι δεξιότητες μπορούν να βοηθήσουν αυτή την ομάδα να πετύχει τους στόχους της.

Γράφοντας στο ημερολόγιο

Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν για ένα περιστατικό όπου η έλλειψη συνεργασίας κατέστρεψε κάποιο σχέδιο. Ζητήστε τους να συμπεριλάβουν μια ακόμη παράγραφο στην οποία θα εξηγούν τι θα μπορούσε να γίνει διαφορετικά την επόμενη φορά. Τα παιδιά, σε ομάδες, παρουσιάζουν τα προβλήματα που αντιμετώπισαν με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας τους. Μετά, προτείνουν λύσεις για όσα αντιμετώπισαν και δοκιμάζουν ξανά.

Χρησιμοποιώντας την τεχνολογία

Ζητήστε από τα παιδιά να κάνουν έρευνα στο διαδίκτυο για παραδείγματα οργανώσεων που προσφέρουν εθελοντικό έργο ή οργανώνουν διάφορα project για κάποιο σκοπό. Ζητήστε από τα παιδιά να επιλέξουν κάποιο από αυτά και να δημιουργήσουν μια λίστα που να αποτελείται από πέντε τρόπους συνεργασίας οι οποίοι θα χρειαζόταν για να ολοκληρωθεί το project. Τα παιδιά μοιράζονται όσα σκέφτηκαν, σε μικρές ομάδες.

Για το σπίτι

Ζητήστε από τα παιδιά να φτιάξουν μια λίστα που να περιλαμβάνει τους κανόνες ενός απλού παιχνιδιού. Χωρίστε τα παιδιά σε μικρές ομάδες. Τα παιδιά δοκιμάζουν να παίξουν τα παιχνίδια σύμφωνα με τους κανόνες που τους έχουν δοθεί, διορθώνοντας τις οδηγίες αν αυτό είναι αναγκαίο. Είναι πιο εύκολο να παιχτεί το παιχνίδι όταν όλα τα άτομα γνωρίζουν τους κανόνες;

Πρόσθετες πηγές

Προβάλετε στα παιδιά μια ταινία που πραγματεύεται τη δύναμη της συνεργασίας (π.χ. Toy Story 4, The Mighty Ducks, Cool Runnings). Τα παιδιά συζητούν ποιο ρόλο έπαιξε η συνεργασία στην ταινία που είδαν. Επίσης, εκφράζουν τις ιδέες τους γύρω από το τι μπορεί να είχε συμβεί αν η ομάδα στην ταινία δεν συνεργαζόταν.

ΘΕΤΟΥΜΕ ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ

Μάθημα
4

Περιεχόμενο

- ▣ Ξεκινάμε!
- ▣ Είναι δική σου η ζωή
- ▣ Μπορούν τα όνειρα να γίνουν πραγματικότητα;
- ▣ Έβδομος Ουρανός
- ▣ Συμπέρασμα
- ▣ Αποτίμηση

Στόχοι

Τα παιδιά θα αναγνωρίσουν τη σημασία του να κάνουν όνειρα για το μέλλον.

Τα παιδιά θα αναγνωρίζουν και θα εξερευνούν τα όνειρα και τους στόχους του μέλλοντος.

Τα παιδιά θα δημιουργούν εικονικές αναπαραστάσεις των ονείρων τους.

Χρήσιμα υλικά

Ένα αντίγραφο του φύλλου εργασίας “Έβδομος Ουρανός” για κάθε παιδί, συν μερικά αντίγραφα επιπλέον (Μέρος III)

Ξεκινάμε! (3 λεπτά)

Ξεκινήστε τη διαδικασία προσφέροντας στα παιδιά παραδείγματα όπως τα ακόλουθα, για να παρουσιάσετε τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι συνεργάστηκαν για να πραγματοποιήσουν τα όνειρά τους:

- Ξέρατε ότι η Helen Keller ξεπέρασε τις αναπηρίες της και έγινε μια παγκοσμίου φήμης ομιλήτρια, συγγραφέας και ακτιβίστρια;
- Ξέρατε ότι για να ξεκινήσουν την Apple, ο Steve Jobs και ο Steve Wozniak πούλησαν μερικά από τα υπάρχοντά τους και δημιούργησαν τα πρώτα πρότυπα υπολογιστών Apple στο υπνοδωμάτιο του Jobs;
- Ξέρατε ότι η Hulda Crooks ανέβηκε στο βουνό Whitney, το υψηλότερο βουνό της Βόρειας Αμερικής, σε ηλικία 91 ετών;

Τονίστε ότι όλοι αυτοί οι άνθρωποι είχαν όνειρα - ήξεραν τι ήθελαν να κάνουν, και έκαναν ό,τι χρειαζόταν να κάνουν ώστε να πραγματοποιηθούν τα όνειρά τους. Η Helen Keller έπρεπε να ξεπεράσει προσωπικές δυσκολίες. Ο Steve Wozniak και ο Steve Jobs ήταν πρόθυμοι να κάνουν θυσίες και να δουλέψουν για να ξεκινήσουν την εταιρία τους. Η Hulda Crooks προπονήθηκε σκληρά για την απίστευτη αυτή αναρρίχηση, αν και είναι πιθανό να υπήρχαν άνθρωποι γύρω της που να σκεφτόταν ότι ήταν πολύ μεγάλη σε ηλικία για να ένα τόσο απαιτητικό εγχείρημα και να προσπάθησαν να την αποθαρρύνουν.

Πρέπει να δουλεύουμε σκληρά για να πραγματοποιήσουμε τα όνειρά μας, όμως πρώτα πρέπει να έχουμε. Τα όνειρά μας είναι το θέμα σε αυτή τη συνάντηση.

Μέρος Ι Είναι Δική σου η Ζωή (20 λεπτά)

Σκοπός: Τα παιδιά ρωτούν το ένα το άλλο για το μέλλον.

1. Τα παιδιά ακούν τις οδηγίες

Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια. Τα παιδιά με τη σειρά θα παίρνουν συνέντευξη από το ζευγάρι τους και το αντίστροφο.

Προτείνετε στα παιδιά να σκεφτούν τους εαυτούς τους ως δημοσιογράφους που εργάζονται για κάποιο τηλεοπτικό κανάλι και ετοιμάζουν ένα σύντομο ρεπορτάζ για τη ζωή του άλλου μέρους του ζευγαριού. Στα παιδιά που δίνουν τη συνέντευξη, προτείνετε να φανταστούν ότι κάποιο τοπικό τηλεοπτικό κανάλι τους παίρνει συνέντευξη για τα εκατοστά τους γενέθλια.

Καθώς όλα τα παιδιά θα έχουν όλους τους ρόλους, όλα θα χρειαστεί να γράψουν τις ακόλουθες ερωτήσεις. Όσο τις γράφουν, προτρέψτε τα παιδιά να σκεφτούν και τις απαντήσεις που θα δώσουν.

- Τι επαγγέλματα έχετε κάνει;
- Τι άλλα πράγματα έχετε κάνει;
- Ποιο ήταν το μεγαλύτερο επίτευγμά σας;
- Ποια συμβουλή θα δίνετε στα νεά παιδιά του σήμερα που βρίσκονται στην εφηβεία;
- Τι θα θέλατε να κάνετε μέσα σε αυτόν το χρόνο;

2 . Τα παιδιά πραγματοποιούν τις συνεντεύξεις.

Θέστε το χρονικό όριο των τεσσάρων λεπτών για κάθε συνέντευξη. Τα παιδιά, με τη σειρά, παίρνουν συνέντευξη το ένα από το άλλο. Υπενθυμίστε στα παιδιά πως όταν έχουν το ρόλο της/του δημοσιογράφου, πρέπει να κρατούν σημειώσεις ώστε να τις χρησιμοποιήσουν μετά για το σύντομο ρεπορτάζ.

3 . Τα παιδιά “κάνουν εκπομπή” με τις συνεντεύξεις.

Τα παιδιά παρουσιάζουν, εθελοντικά, μια “εκπομπή” του ενός λεπτού για τους ανθρώπους από τους οποίους πήραν συνέντευξη. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να προσθέσουν μερικές προσωπικές σκέψεις καθώς παρουσιάζουν τις ιστορίες τους. Ευχαριστήστε τα παιδιά για τις παρουσιάσεις τους.

4 . Τα παιδιά σκέφτονται τις φανταστικές τους ζωές

Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν τις απαντήσεις που έδωσαν για τις ζωές τους. Οι ακόλουθες ερωτήσεις θα τα βοηθήσουν προς αυτή την κατεύθυνση: “Όταν δίνετε τη συνέντευξη, μήπως οι απαντήσεις σας εξέφραζαν τα όνειρά σας; Μήπως μέσα από αυτές μιλούσατε για όσα θα θέλατε να κάνετε στο μέλλον;”. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να σκεφτούν την πιθανότητα τα όσα είπαν μέσω των απαντήσεών τους να γίνουν πραγματικότητα στο μέλλον.

Μέρος II Μπορούν τα όνειρα να γίνουν πραγματικότητα; (15 λεπτά)

Σκοπός: Τα παιδιά αναγνωρίζουν και διερευνούν τα όνειρα και τους στόχους του μέλλοντος.

1 . Τα παιδιά συζητούν για τα όνειρα

Η συζήτηση ανοίγει με τα παιδιά που επιθυμούν να εξηγήσουν τι σημαίνει να έχουμε όνειρα για το μέλλον. Μέσα από μια σύντομη συζήτηση, προτρέψτε τα παιδιά να εστιάσουν σε έναν απλό ορισμό, όπως: “το να έχουμε όνειρα σημαίνει να έχουμε στόχους και ελπίδες για το μέλλον”. Υπογραμμίστε ότι σε αντίθεση με τα όνειρα που βλέπουμε στον ύπνο μας, αυτά τα όνειρα μπορούν να πραγματοποιηθούν.

2 . Τα παιδιά αναγνωρίζουν τα προσωπικά τους όνειρα.

Ρωτήστε τα παιδιά ποια είναι τα όνειρά τους κι αν μίλησαν γι' αυτά στη συνέντευξη ή αν έχουν άλλα.

Προσκαλέστε τα παιδιά να μιλήσουν για αυτά που θα ήθελαν να κάνουν ή να γίνουν στο μέλλον. Δύο από τα μέρη της ομάδας, εθελοντικά, καταγράφουν τις απαντήσεις στον πίνακα.

Ενθαρρύνετε όλα τα παιδιά να συμμετέχουν σε αυτή τη διαδικασία, εκφράζοντας ένα δικό σας μελλοντικό όνειρο.

3 . Τα παιδιά σκέφτονται τη σημασία του να κάνουν όνειρα

Επισημάνετε στα παιδιά ότι το να έχουμε στο μυαλό μας τα όνειρά μας είναι ένας καλός τρόπος να νιώθουμε έμπνευση, ειδικά όταν αντιμετωπίζουμε εμπόδια. Γι' αυτό είναι σημαντικό να ξέρουμε ποια είναι τα όνειρά μας. Μέσα από τη διαδικασία να γνωρίσουμε τι πραγματικά θα θέλαμε να κάνουμε, έχουμε κάνει ένα πρώτο βήμα προς αυτή την κατεύθυνση. Καθώς μαθαίνουμε καινούργια πράγματα και αποκτούμε νέες επιλογές, τα όνειρά μας μπορεί να αλλάξουν. Αυτό είναι εντάξει. Το πιο σημαντικό είναι να συνεχίσουμε να ονειρευόμαστε.

Μέρος III Έβδομος Ουρανός (10 λεπτά)

Σκοπός: Τα παιδιά σχεδιάζουν τα όνειρά τους.

1 . Τα παιδιά εστιάζουν στα προσωπικά τους όνειρα

Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα υπάρξουν στιγμές κατά τις οποίες θα είναι τόσο απασχολημένα με το σχολείο, την οικογένεια και τη ζωή που μπορεί να χάσουν την επαφή με τα όνειρά τους. Ένας καλός τρόπος να θυμούνται τα όνειρά τους θα μπορούσε να είναι μια σημείωση πάνω σε ένα χαρτί. Με αυτόν τον τρόπο μπορεί να κάνουν τα όνειρά τους να μοιάζουν εφικτά ακόμα κι όταν το σχολείο, η οικογένεια και η ζωή απορροφά όλο τους το χρόνο.

Καθώς μοιράζετε στα μέλη της ομάδας από μια φωτοτυπία της δραστηριότητας με τίτλο "Έβδομος Ουρανός", προτρέψτε τα να σκεφτούν μια εικόνα η οποία να τους θυμίζει κάποιο από τα όνειρά τους. Μετά, τα παιδιά σχεδιάζουν αυτή την εικόνα στο φύλλο εργασίας. Ενημερώστε τα παιδιά ότι έχετε και άλλα αντίγραφα σε περίπτωση που κάποιο άτομο θελήσει να σχεδιάσει περισσότερα όνειρα από ένα.

2 . Τα παιδιά σχεδιάζουν εικόνες των ονείρων τους

Δώστε στα παιδιά πέντε λεπτά να ολοκληρώσουν τα σχέδιά τους. Προτρέψτε τα να κρατήσουν τα σχέδιά τους και να τα φέρουν στην επόμενη εκπαιδευτική συνάντηση και ενημερώστε τα ότι θα δημιουργήσουν τους δικούς τους φακέλους, μέσα στους οποίους θα συγκεντρώνουν τη δουλειά τους. Οι εικόνες που εκφράζουν τα όνειρά τους θα συμπεριλαμβάνονται σε αυτούς τους φακέλους.

Συμπέρασμα (2 λεπτά)

Ζητήστε από τα παιδιά να δώσουν όνομα στα μελλοντικά τους όνειρα και να περιγράψουν την πρώτη φορά που τα οραματίστηκαν. Τι όφελος μπορεί να έχουμε από την αναγνώριση των ονείρων μας; Εκμαιεύστε από τα παιδιά τα ακόλουθα **βασικά σημεία** αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας:

- Είναι σημαντικό να σκέφτεσαι τι θέλεις να κάνεις ή να είσαι στο μέλλον.
- Κράτα πάντοτε στο μυαλό σου τα όνειρά σου. Αυτό μπορεί να σε βοηθήσει να νιώθεις ότι έχεις κίνητρο και εστιάζεις σε αυτά όταν τα πράγματα δείχνουν να είναι εναντίον σου.
- Μπορείς να κάνεις τα όνειρά σου πραγματικότητα αν είσαι πρόθυμη/-ος να δουλέψεις γι' αυτά.

Αποτίμηση

1. Γιατί είναι σημαντικό να έχουμε όνειρα για το μέλλον;
2. Συγκέντρωσε τα όνειρά σου σε μια λίστα.
3. Σκέψου τρία πράγματα που θα μπορούσες να κάνεις αυτή την εβδομάδα, τα οποία θα σε φέρουν πιο κοντά στο να πραγματοποιήσεις τα όνειρά σου και τους στόχους σου.

Επέκταση Μαθήματος

Χρησιμοποιώντας παραθέσεις

“Ένας σωρός από βράχους παύει να είναι σωρός από βράχους τη στιγμή που ένας μόνο άνθρωπος τον κοιτάζει, κουβαλώντας μέσα του την εικόνα ενός ναού.”

Συζητήστε ως ομάδα το νόημα αυτής της παράθεσης. Τα παιδιά αναγνωρίζουν το δικό τους “σωρό από βράχους” και περιγράφουν τους “ναούς” τους οποίους ελπίζουν να χτίσουν (π.χ. “Αγαπώ τα παιδιά και θα ήθελα μια μέρα να έχω έναν δικό μου παιδικό σταθμό”)

Αντιμετωπίζοντας πολλαπλά μαθησιακά στυλ

Αξιολογήστε ιδέες γύρω από το τι χρειάζεται για να συνειδητοποιήσουμε ένα όνειρο. Προτρέψτε τα παιδιά να σκεφτούν σύντομα συνθήματα τα οποία θα τα βοηθήσουν να κρατήσουν στο μυαλό τους τα όνειρά τους και να φτιάξουν αφίσες με αυτά, για τη σχολική αίθουσα ή για το δωμάτιό τους.

Γράφοντας στο ημερολόγιο

Μοιράστε στα παιδιά από ένα αντίγραφο του φύλλου εργασίας με τίτλο “Η ιστορία της Maya Lin”. Ποιοι ήταν οι λόγοι που οδήγησαν τη Maya Lin να συνειδητοποιήσει τα όνειρά της; Καταγράψτε τις απαντήσεις στον πίνακα και συζητήστε τις ως ομάδα.

Χρησιμοποιώντας την τεχνολογία

Αναθέστε στα παιδιά την αναζήτηση ιστοριών, μέσω διαδικτύου, για ανθρώπους που συνειδητοποίησαν τα όνειρά τους. Ποια είναι τα σημαντικά σημεία που αξίζει να καταγραφούν από αυτές τις ιστορίες; Τα παιδιά υποδύονται τις παρουσιάστριες και τους παρουσιαστές ειδήσεων, ατομικά ή σε ζευγάρια, και μοιράζονται τις ειδήσεις τους στην τάξη.

Για το σπίτι

Τα παιδιά παίρνουν συνέντευξη από μέλη του οικογενειακού του περιβάλλοντος ή της κοινότητάς τους, σχετικά με τους στόχους που είχαν τα πρόσωπα αυτά όταν ήταν πιο νέα. Μέσα από αυτή τη δραστηριότητα, τα παιδιά, θα πρέπει να μάθουν αν τα άτομα αυτά πέτυχαν τους στόχους τους και αν βίωσαν ατυχίες. Τα παιδιά γράφουν γι’ αυτές τις συνεντεύξεις και μοιράζονται τα όσα έμαθαν σε μικρές ομάδες.

Πρόσθετες πηγές

Μοιράστε στα παιδιά αντίγραφα από το ποίημα του Langston Hughes “Ονειρόσκηνη”. Ο Hughes ήταν ένας Αφροαμερικανός, ο οποίος μέσα από την ποίησή του τιμούσε τα βιώματα των Αφροαμερικανών. Προσκαλέστε ένα παιδί να διαβάσει, εθελοντικά, το ποίημα στην ομάδα. Συζητήστε ως ομάδα το νόημα του ποιήματος, ειδικά το σημείο “κομμάτια από χαλάζι” και “δεν πωλούνται”, και ποια συναισθήματα τους προκαλεί.

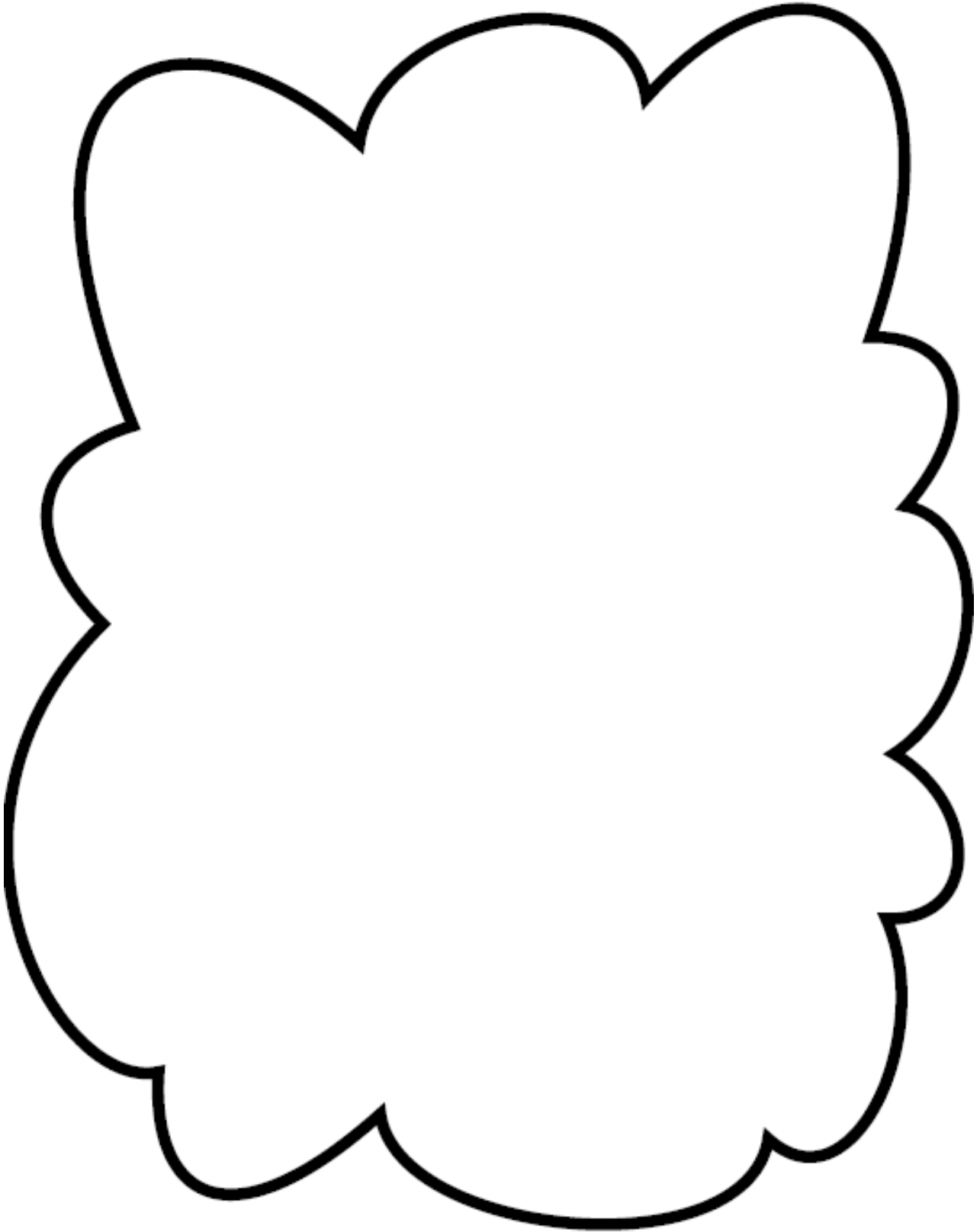


Langston Hughes

Αστερόσκηνη

Μάζεψε από την αστερόσκηνη
Σκόνη από τη γή,
Σκόνη από τα σύννεφα ,
και κομμάτια από χαλάζι,
Μια χούφτα ονειρόσκηνης
Δεν πωλούνται

ΕΒΔΟΜΟΣ ΟΥΡΑΝΟΣ



Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ MAYA LIN

ΤΟΥ JOSHUA GUILD

Τι θα κάνατε αν σας έλεγαν ότι δε μπορείτε να κάνετε κάτι λόγω της ηλικίας ή του φύλου σας; Πώς θα αντιδρούσατε αν οι άνθρωποι αμφισβητούσαν τις ικανότητές σου ή την εξυπνάδα σου, λόγω της καταγωγής των γονιών σου; Όταν ήταν μόλις 21 ετών, η Maya Lin έπρεπε να αντιμετωπίσει μια τέτοια κατάσταση. Με εντυπωσιακό τρόπο κατάφερε να ξεπεράσει τον αρνητισμό που δεχόταν, χρησιμοποιώντας το ταλέντο της, το θάρρος της και το ισχυρό της όραμα για να γίνει μια από τις πιο αναγνωρισμένες αρχιτεκτόνισσες του κόσμου.

Η Maya Lin μεγάλωσε στην πόλη Athens, στο Ohio. Οι γονείς της γεννήθηκαν στην Κίνα και μετανάστευσαν στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής. Ο πατέρας της, Henry Li, ήταν καλλιτέχνης και η μητέρα της, Julia Lin, ποιήτρια. Και οι δύο γονεός της Maya δίδασκαν στο πανεπιστήμιο του Ohio.

Στο σχολείο, η Maya, ήταν καλή μαθήτρια και άριστευε στα μαθηματικά και στις τέχνες. Έγινε δεκτή από το πανεπιστήμιο Yale στο Connecticut, όπου ήλπιζε να σπουδάσει γλυπτική κι αρχιτεκτονική. Δυστυχώς για τη Maya, έπρεπε να διαλέξει ένα από τα δύο. Αποφάσισε να σπουδάσει αρχιτεκτονική, αν και η αγάπη της για τη γλυπτική εξακολούθησε να υπάρχει.

Το φθινόπωρο του 1980, ανακοινώθηκε ένας εθνικός διαγωνισμός για τη δημιουργία κάποιου μνημείου που θα κατασκευαζόταν στη Washington DC. Περίπου 1.500 καλλιτέχνες δήλωσαν συμμετοχή στο διαγωνισμό για να τιμήσουν όσους πολέμησαν στο Vietnam. Μια ομάδα ειδικών εξέτασε τις υποψηφιότητες. Τελικά, επέλεξε ένα μοναδικό και ιδιαίτερο σχέδιο που δεν έμοιαζε με κανένα άλλο στην Washington.

Το σχέδιο αυτό δεν καταχωρήθηκε από κάποιο διάσημο πρόσωπο της τέχνης, αλλά από μια άγνωστη φοιτήτρια 21 ετών που την έλεγαν Maya Lin. Το προτεινόμενο σχέδιο της Maya ήταν ένας ψηλός τοίχος σε σχήμα V φτιαγμένος από γυαλισμένο μαύρο γρανίτη. Τα ονόματα 58.000 Αμερικανών (37) που σκοτώθηκαν στον πόλεμο του Vietnam ή αγνοούνται, γράφτηκαν κατά μήκος του τοίχου. Το σχέδιο προοριζόταν να μοιάζει σαν ένα τεράστιο βιβλίο, στα μάτια των ανθρώπων που θα το επισκέπτονταν. Η Maya το δημιούργησε ως εργασία για ένα μάθημα στο πανεπιστήμιο.

Πριν χτιστεί το μνημείο, μια ομάδα βετεράνων οργάνωσε μια διαμαρτυρία για το σχέδιο της Maya. Περίμεναν ένα πιο παραδοσιακού τύπου μνημείο φτιαγμένο από λευκό μάρμαρο και αγάλματα στρατιωτών. Πολλοί πίστευαν ότι το μαύρο χρώμα συμβόλιζε ήττα ή άλλα αρνητικά συναισθήματα για τον πόλεμο. Κάποιοι άνθρωποι επιτέθηκαν προσωπικά και στη Maya. Κάποιοι άλλοι χρησιμοποίησαν σεξιστικούς και ρατσιστικούς χαρακτηρισμούς, έχοντας την πεποίθηση ότι μια Ασιάτισσα Αμερικανή γυναίκα δεν ήταν ικανή να δημιουργήσει ένα κατάλληλο μνημείο για τον πόλεμο.

Παρά την όλη διαμάχη, η Μαγα έμεινε πιστή στο όραμά της. Η Μαγα υπερασπίστηκε το σχέδιό της και τις ιδέες της για το μνημείο. Πίστευε στον εαυτό της και στο όνειρό της. Τελικά, με κάποιους συμβιβασμούς, το μνημείο κατασκευάστηκε σύμφωνα με το σχέδιό της.

Λίγο καιρό αργότερα, οι βετεράνοι του πολέμου και οι άνθρωποι που είχαν χάσει συγγενείς και φίλους κατά τη διάρκεια του πολέμου, άρχισαν να επισκέπτονται το μνημείο. Η θέα όλων των ονομάτων πάνω στην πέτρα προκάλεσε συγκίνηση σε πολλούς από τους ανθρώπους που το επισκέφθηκαν. Η Μαγα Lin δέχθηκε επαίνους για τη συγκίνηση που προκάλεσε και το αρχικό της σχέδιο. Σήμερα, το μνημείο αυτό βρίσκεται ανάμεσα σε αυτά που δέχονται τις περισσότερες επισκέψεις στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής.

Μετά από αυτόν το θρίαμβο, η Μαγα έγινε μια εξαιρετικά περιζήτητη σχεδιάστρια. Μερικά χρόνια αργότερα, προσλήφθηκε για να δημιουργήσει το μνημείο για το Κίνημα Πολιτικών Δικαιωμάτων, στην πόλη Montgomery, της Alabama. Επιπλέον, έχει σχεδιάσει έργα για πανεπιστήμια, μουσεία και για ένα σταθμό τρένου.

Σε όλη της την καριέρα, η Μαγα αντιστάθηκε στην κριτική και παρέμεινε συνεπής στο όραμά της προκειμένου να πετύχει τους στόχους της.

ΜΕΡΟΣ Ι

ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ ΘΕΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Ανάπτυξη Αυτοπεποίθησης



ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΜΕΡΟΣ Ι: ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ ΘΕΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Ανάπτυξη Αυτοπεποίθησης

1 . Μάθημα 1: Εκφράζουμε και κερδίζουμε σεβασμό	41
2 . Μάθημα 2: Αναγνωρίζουμε τα δυνατά και τα αδύναμά σημεία μας	48
3 . Μάθημα 3: Παραμένουμε υγιείς	57
4 . Μάθημα 4: Ξεκαθαρίζουμε αξίες	73
5 . Μάθημα 5: Αποφεύγουμε τα στερεότυπα	81
6 . Μάθημα 6: Αναπτύσσουμε προσωπική δύναμη	89

ΕΚΦΡΑΖΟΥΜΕ ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΖΟΥΜΕ ΣΕΒΑΣΜΟ

Μάθημα
1

Περιεχόμενο

- ▣ Ξεκινάμε!
- ▣ Ποια άτομα σέβεται;
- ▣ Τι σημαίνει αυτό;
- ▣ Αυτό λέει
- ▣ Συμπέρασμα
- ▣ Αποτίμηση

Στόχοι

Τα παιδιά θα αναγνωρίζουν ποια άτομα σέβονται και τους λόγους για τους οποίους το κάνουν.

Τα παιδιά θα μπορούν να ορίσουν την έννοια του σεβασμού.

Τα παιδιά θα μπορούν να αναλύσουν την ιδέα του αυτοσεβασμού.

Τα παιδιά θα αξιολογήσουν τα επίπεδα αυτοσεβασμού τους.

Χρήσιμα υλικά

- Ένα λεξικό (Μέρος II και III)
- Φάκελοι, ένας για κάθε παιδί (Μέρος III)
- Μαρκαδόροι, παλιά περιοδικά, κολλητική ταινία και άλλα είδη τέχνης (Μέρος III)

Ξεκινάμε! (3 λεπτά)

Προτρέψτε τα παιδιά να σκεφτούν την έννοια του σεβασμού, θέτοντας τα ακόλουθα ερωτήματα:

- Τι σημαίνει το να μη σεβόμαστε κάποιο άτομο; (Σημαίνει το να είμαστε αγενείς και να ταπεινώνουμε το άτομο αυτό)
- Φανταστείτε ότι ακούτε κατά λάθος κάποιο άτομο να μιλάει για εσάς και να λέει ότι σέβεται τη γνώμη σας. Πώς θα σας έκανε αυτό να νιώσετε; (Υπερηφάνεια, αμηχανία, κολακευμένη/-ος).

Γράψτε στον πίνακα τις ακόλουθες ερωτήσεις: "Ποιο άτομο κατά τη γνώμη σας αξίζει σεβασμό; Γιατί;"

Εξηγήστε στα παιδιά ότι μέχρι το τέλος αυτή της συνάντησης θα είναι σε θέση να απαντήσουν στο ερώτημα αυτό.

Μέρος Ι Ποια άτομα σέβεται; (15 λεπτά)

Σκοπός: Τα παιδιά εξερευνούν την ιδέα του σεβασμού αναγνωρίζοντας τα πρόσωπα που σέβονται και συγκεντρώνοντας τους λόγους για τους οποίους τα σέβονται.

1. Τα παιδιά αναγνωρίζουν τα πρόσωπα που σέβονται.

Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν και να απαντήσουν την πρώτη ερώτηση που είχατε γράψει. "Ποιο άτομο κατά τη γνώμη σας αξίζει σεβασμό;". Σημειώστε ότι οι απαντήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν άτομα τα οποία γνωρίζουν ή άτομα για τα οποία ξέρουν κάποια πράγματα (π.χ. ηθοποιούς, αθλήτριες/-ές).

2. Τα παιδιά συγκεντρώνουν και συζητούν τους λόγους για τους οποίους σέβονται αυτά τα άτομα

Ρωτήστε τα παιδιά ποιοι είναι οι λόγοι για τους οποίους σέβονται αυτούς τους ανθρώπους. Ενθαρρύνετε τα να σκεφτούν ξεχωριστά τα άτομα αυτά και να γράψουν τους λόγους για τους οποίους σέβονται το καθένα.

Τα παιδιά, εθελοντικά, μοιράζονται τα ονόματα των ατόμων που έχουν σημειώσει και τους λόγους για τους οποίους σέβονται το καθένα από αυτά. Σε περίπτωση που διστάζουν να ξεκινήσουν, αναφερθείτε εσείς σε ένα πρόσωπο που σέβεστε και διατυπώστε τους λόγους γι' αυτό.

Κάποια παιδιά που επιθυμούν, σημειώνουν τις απαντήσεις των υπολοίπων στον πίνακα. Αφού ολοκληρωθεί ο κύκλος των απαντήσεων, τα παιδιά σκέφτονται αν θέλουν να συμπληρώσουν άλλα πρόσωπα ή και λόγους που αισθάνονται σεβασμό.

Ξεκινάμε! (3 λεπτά)

3. Τα παιδιά αξιολογούν τα κριτήρια σεβασμού.

Εν συντομία, αξιολογήστε αυτή τη λίστα ως ομάδα. Τα παιδιά κυκλώνουν ή σχεδιάζουν ένα αστέρι δίπλα από τους λόγους σεβασμού που θεωρούν πιο σημαντικούς. Κλείστε αυτή τη δραστηριότητα με μια σύνοψη της όλης συζήτησης.

Μέρος II Τι σημαίνει αυτό; (15 λεπτά)

Σκοπός: Τα παιδιά θα αναπτύξουν ορισμούς για το “σεβασμό” και τον “αυτοσεβασμό”.

1. Τα παιδιά αναπτύσσουν έναν ορισμό για το σεβασμό.

Κάποιο παιδί, εθελοντικά, ψάχνει τον ορισμό της λέξης “σεβασμός”, όπως αυτός δίνεται στο λεξικό. Αν υπάρχουν περισσότεροι του ενός, ζητήστε από τα παιδιά να αποφασίσουν ποιος από αυτούς είναι πιο λειτουργικός.

Ως ομάδα συγκρίνετε τον ορισμό που υπάρχει στο λεξικό με αυτά που γράφτηκαν λίγο πριν στον πίνακα. Ο ορισμός που υπάρχει στο λεξικό συμπεριλαμβάνει τα χαρακτηριστικά που συγκεντρώθηκαν στον πίνακα ως λόγοι για τους οποίους ένα άτομο αξίζει σεβασμό;

Ως μέρος αυτής της συζήτησης, ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν αν η φιλία συμπεριλαμβάνεται στη λίστα που υπάρχει στον πίνακα. Βοηθήστε τα παιδιά να σκεφτούν ότι ένα άτομο μπορεί να αξίζει σεβασμό ακόμα κι αν δε μας συνδέει μαζί του κάποια φιλία.

Τα παιδιά σκέφτονται όσα έχουν συζητηθεί και λαμβάνοντας όσα υπάρχουν στον πίνακα, δημιουργούν συγκεκριμένους ορισμούς για την έννοια του σεβασμού.

2. Τα παιδιά σχεδιάζουν κάποια συμπεράσματα για την έννοια του σεβασμού.

Ως ομάδα, δημιουργήστε έναν τελικό ορισμό για το σεβασμό. Γράψτε τον ορισμό στον πίνακα. Εξηγήστε στα παιδιά ότι ο σεβασμός δεν είναι είναι ένα συμπαγές χαρακτηριστικό, όπως το χρώμα των ματιών, αλλά περισσότερο μια αίσθηση η οποία είναι ανοιχτή σε προσωπικές ερμηνείες. Γι’ αυτό και κάθε άτομο μπορεί να ορίσει τι είναι σεβασμός, αφού για κάθε άτομο μπορεί να είναι κάτι διαφορετικό. Σε αντίθεση με το χρώμα των ματιών, το οποίο είναι εκ γενετής χαρακτηριστικό που δεν αλλάζει, ο σεβασμός είναι κάτι το οποίο κερδίζεται. Κάθε άτομο γνωρίζει τι χρειάζεται για να κερδίσει το σεβασμό, επειδή ξέρει τι σέβεται σε άλλους ανθρώπους.

3 . Τα παιδιά σκέφτονται την έννοια του αυτοσεβασμού.

Ζητήστε από τα παιδιά να αξιολογήσουν τον ορισμό της έννοιας του σεβασμού που έφτιαξαν ως ομάδα και να σκεφτούν άλλα άτομα που θα μπορούσαν να προστεθούν στις λίστες τους. Προτρέψτε τα να σκεφτούν αν αυτά τα άτομα συγκεντρώνουν τα χαρακτηριστικά του ορισμού αυτού, ώστε να μπορούν να βρίσκονται σε αυτή τη λίστα.

Εξηγήστε ξανά στα παιδιά ότι όταν οι άνθρωποι ξέρουν τι τους κάνει να σέβονται άλλους ανθρώπους, ξέρουν και ποια χαρακτηριστικά πρέπει να έχουν προκειμένου να σέβονται τους εαυτούς τους. Θα μπορούσαμε να το σκεφτούμε ως έναν κύκλο: Αν οι άνθρωποι σέβονται τους εαυτούς τους, είναι πιο εύκολο γι' αυτούς να γίνουν αυτοί που θα ήθελαν. Αν είναι οι άνθρωποι που θα ήθελαν να είναι, είναι πιο εύκολο γι' αυτούς να σέβονται τους εαυτούς τους. (Μπορείτε να σχεδιάσετε έναν κύκλο στον πίνακα για να παρουσιάσετε αυτή την ιδέα)

Τελικά, αν οι άνθρωποι συμπεριφέρονται όπως αυτοί που σέβονται - αν έχουν αυτοσεβασμό - θα είναι πιο συχνά σεβαστοί από άλλους.

Ξεκινήστε τη συζήτηση για τη διαφορά του αυτοσεβασμού και του κομπασμού. Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά κατανοούν ότι το να γνωρίζει ένα άτομο τα δυνατά του σημεία δε σημαίνει ότι κομπάζει. Γνωρίζει τα χαρακτηριστικά που έχει, όπως το χρώμα των ματιών του.

4 . Τα παιδιά σκέφτονται την προσθήκη κάποιου κανόνα σεβασμού στους κανόνες λειτουργίας της ομάδας.

Αν κατά τη διάρκεια της προηγούμενης ενότητας αναπτύξατε κανόνες λειτουργίας της ομάδας, ρωτήστε τα παιδιά αν αισθάνονται την ανάγκη να προσθέσουν άλλον έναν ο οποίος να αφορά το σεβασμό. Αν δεχθούν, ενθαρρύνετε τον καταιγισμό ιδεών προκειμένου να παραχθεί ένας κανόνας ο οποίος θα μπορούσε να προστεθεί στους υπόλοιπους (π.χ. αν θες να επισημάνεις κάποια αρνητικά σημεία για κάποιο άτομο, πρέπει να πεις και δύο θετικά πράγματα γι' αυτό)

Μέρος III Αυτό λέει (15 λεπτά)

Σκοπός: Τα παιδιά δημιουργούν φακέλους οι οποίοι περιέχουν τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά για τα οποία πιστεύουν ότι είναι άξια σεβασμού.

1 . Τα παιδιά ακούν τις οδηγίες.

Δώστε από ένα φάκελο σε κάθε παιδί. Τοποθετήστε στη μέση τους μαρκαδόρους, τα περιοδικά, την κολλητική ταινία και τα υπόλοιπα υλικά.

Εφαρμόστε τις οδηγίες που θα περιγράψετε στα παιδιά, παίρνοντας ένα φάκελο, γράφοντας σε αυτόν το όνομά σας και διαλέγοντας μια λέξη που να ξεκινά με το πρώτο γράμμα του ονόματός σας:

- Διαλέξτε μαρκαδόρους στα χρώματα που σας αρέσουν και γράψτε το όνομά σας οριζοντίως, κάτω αριστερά στο φάκελο.
- Για κάθε γράμμα του ονόματός σας, διαλέξτε μια λέξη που να σας περιγράφει με έναν τρόπο και να ξεκινάει με αυτό. Διαλέξτε λέξεις που να δηλώνουν ποια είναι τα δυνατά σας σημεία, τα ενδιαφέροντά σας ή οι αξίες σας. Μπορείτε να πάρετε αυτές τις λέξεις από περιοδικά, να τις ψάξετε στο λεξιλόγιο ή να τις αποτυπώσετε με όποιον τρόπο θέλετε.
- Σχεδιάστε μια εικόνα για να διακοσμήσετε το πίσω μέρος του φακέλου σας ή κόψτε μία από κάποιο περιοδικό. Διαλέξτε όποια σας αρέσει. Η επιλογή της εικόνας εκφράζει κάτι για εσάς.

2 . Τα παιδιά δημιουργούν τους φακέλους τους.

Τα παιδιά εφαρμόζουν την παραπάνω διαδικασία για τους φακέλους τους και οι προσπάθειές τους αναγνωρίζονται μέσα από την επιβράβευσή σας.

3 . Τα παιδιά αρχίζουν να χρησιμοποιούν τους φακέλους τους.

Τα παιδιά θα χρησιμοποιούν τους φακέλους τους για να συλλέγουν τη δουλειά τους κατά τη διάρκεια των επιμορφωτικών συναντήσεων. Ζητήστε από τα παιδιά να προσθέσουν στους φακέλους τους το έντυπο “Εβδομος Ουρανός”, με το οποίο ασχολήθηκαν στην αρχή αυτής της ενότητας. Ενημερώστε τα παιδιά ότι μπορεί κατά διαστήματα να κοιτάτε τους φακέλους τους για λόγους αποτίμησης. Διαβεβαιώστε τα ότι δεν θα μοιραστείτε το περιεχόμενο των φακέλων τους με κανένα άλλο άτομο.

Συμπέρασμα (3 λεπτά)

Ζητήστε από τα παιδιά να ορίσουν τις έννοιες “σεβασμός” και “αυτοσεβασμός”. Επιπλέον, το πώς μπορεί ένα άτομο να κερδίσει το σεβασμό τους. Εκμαιεύστε από τα παιδιά τα παρακάτω βασικά σημεία αυτής της ενότητας:

- Ο σεβασμός κερδίζεται.
- Αν ξέρουμε τα χαρακτηριστικά τα οποία σεβόμαστε στους άλλους ανθρώπους, ξέρουμε και ποια είναι αυτά που χρειάζεται να εκφράζουμε για να έχουμε αυτοσεβασμό.
- Οι άνθρωποι που σέβονται τους εαυτούς τους, συχνά, σέβονται και άλλους για τους ίδιους λόγους.

Αποτίμηση

1. Ορίστε την έννοια του σεβασμού.
2. Ονομάστε ένα πρόσωπο που έχει κερδίσει το σεβασμό σου. Σκέψου τρεις λόγους για τους οποίους το άτομο αυτό έχει κερδίσει το σεβασμό σου.
3. Γιατί είναι σημαντικό να σέβεσαι τον εαυτό σου;

Επέκταση Μαθήματος

Χρησιμοποιώντας παραθέσεις

“Η τιμή που σας αναγνωρίζει ο κόσμος είναι ακριβώς ανάλογη με την τιμή που αναγνωρίζετε εσείς στον εαυτό σας.”

Θέστε στα παιδιά το ερώτημα για το πώς ο αυτοσεβασμός μπορεί να επηρεάσει τη στάση των άλλων ανθρώπων.

Αντιμετωπίζοντας πολλαπλά μαθησιακά στυλ

Τα παιδιά γράφουν μια ραδιοφωνική ανακοίνωση στην οποία περιγράφουν τα πιο πρόσφατα επιτεύγματά τους (π.χ. καθαρισμός του υπνοδωματίου τους, επιτυχία σε κάποιο διαγώνισμα). Οι ανακοινώσεις δεν θα πρέπει να ξεπερνούν τις 75 λέξεις, πρέπει να είναι γραμμένες στο τρίτο πρόσωπο, να συμπεριλαμβάνουν τα ονόματά τους και να εκφράζουν συγχαρητήρια. Τα παιδιά ανταλλάσσουν τα χαρτιά με τις ανακοινώσεις και τις διαβάσουν δυνατά. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το υλικό για να ξεκινάτε τις επιμορφωτικές συναντήσεις με μια ανακοίνωση.

Γράφοντας στο ημερολόγιο

Τα παιδιά επιλέγουν μια λέξη ή μια εικόνα από τους φακέλους τους και γράφουν σχετικά με κάποιο περιστατικό το οποίο υποστηρίζει την περιγραφή του εαυτού τους. Τις ιστορίες αυτές, τα παιδιά, τις μοιράζονται μεταξύ τους. Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν συνώνυμα για τα χαρακτηριστικά που συζητήθηκαν. (Μπορούν να τα βάλουν στο εσωτερικό των φακέλων τους).

Χρησιμοποιώντας την τεχνολογία

Βάλτε στα παιδιά να ακούσουν την επιτυχία της Aretha Franklin “Respect”. Συζητήστε ως ομάδα αν οι στίχοι σχετίζονται με το σήμερα. Ποια άλλα τραγούδια αναφέρονται στο σεβασμό; Πόσο μοιάζουν με το τραγούδι της Aretha Franklin; Ποιες εικόνες είναι θετικές και ποιες αρνητικές; Μοιάζουν ή όχι με τον ορισμό που έδωσε η ομάδα για την έννοια του σεβασμού;

Για το σπίτι

Τα παιδιά ερευνούν και γράφουν σχετικά με ανθρώπους που είχαν αυτοπεποίθηση προτού άλλοι να πιστέψουν σε αυτούς. Μπορείτε να προτείνετε να γράψουν για πρόσωπα της επιστήμης που είχαν μη συμβατικές ιδέες, για πρόσωπα που πετυχαν τους στόχους τους παρά το γεγονός ότι αντιμετώπιστηκαν στερεοτυπικά. Τα παιδιά παρουσιάζουν προφορικά τις ιστορίες αυτές ως αυτοβιογραφικές. (αν θέλουν μπορούν να μεταμφιεστούν)

ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΑΔΥΝΑΜΑ ΣΗΜΕΙΑ ΜΑΣ

Μάθημα
2

Περιεχόμενο

- ▣ Ξεκινάμε!
- ▣ Κάρτες σύνδεσης
- ▣ Λίγο απ' όλα
- ▣ Κάνε τα να λειτουργήσουν
- ▣ Συμπέρασμα
- ▣ Αποτίμηση

Στόχοι

Τα παιδιά θα μπορέσουν να αναγνωρίσουν ότι κάθε άτομο έχει προσωπικά δυνατά σημεία

Τα παιδιά θα μπορούν να αποκτήσουν επίγνωση των προσωπικών τους δυνατών και αδύναμων σημείων.

Τα παιδιά θα μπορούν να βρουν τρόπους για να χρησιμοποιήσουν τα αδύναμά τους σημεία προς όφελός τους.

Χρήσιμα υλικά

- Δύο αντίγραφα της δραστηριότητας "Κάρτες σύνδεσης" για κάθε παιδί (Μέρος I και II)

Ξεκινάμε! (3 λεπτά)

Ξεκινήστε παίζοντας ένα παιχνίδι “εγώ πετάω - εσύ πιάνεις”, με όποιο παιδί προσφερθεί. Το παιδί θα πρέπει να χρησιμοποιήσει μόνο το ένα του χέρι στο παιχνίδι. Πετάξτε απαλά μια μπάλα από χαρτί στο παιδί. Ακολουθώς, θέστε τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Ποιο χέρι χρησιμοποίησες για να πιάσεις το χαρτί;
- Γιατί χρησιμοποίησες αυτό το χέρι αντί για το άλλο; (Αν το παιδί απαντήσει ότι είναι δεξιόχειρας ή αριστερόχειρας, ζητήστε του να εξηγήσει τι σημαίνει αυτό.)
- Αν το ένα σου χέρι είναι πιο δυνατό, αυτό σημαίνει ότι το άλλο σου είναι άχρηστο; Γιατί;

Όλοι οι άνθρωποι έχουμε δυνατά σημεία, όπως έχουμε και αδύναμα. Ωστόσο, όπως και στην περίπτωση των χεριών, τα αδύναμα σημεία δεν χρειάζεται να αποτελούν εμπόδια. Σε αυτή την ενότητα, τα παιδιά θα αποκτήσουν επίγνωση των μοναδικών δυνατών τους σημείων και θα εξερευνήσουν τη σχέση μεταξύ δυνατών και αδύναμων σημείων.

Μέρος Ι Κάρτες σύνδεσης (15 λεπτά)

Σκοπός: Τα παιδιά αναγνωρίζουν τα μοναδικά δυνατά τους σημεία παίζοντας ένα παιχνίδι ομαδικής αλληλεπίδρασης.

1. Τα παιδιά ενημερώνονται για τις οδηγίες του παιχνιδιού.

Μοιράστε φωτοτυπίες της δραστηριότητας “Κάρτες σύνδεσης” και δώστε λίγο χρόνο στα παιδιά να τις δουν. Δώστε τις ακόλουθες οδηγίες:

- Κινηθείτε στο χώρο και ζητήστε από κάθε συμμαθήτρια/-τή σας να γράψει το όνομά της/του στο τετράγωνο που περιγράφει ένα από τα δυνατά της/του σημεία. Για παράδειγμα, αν ένα τετράγωνο γράφει “ξέρει καλό κολύμπι”, βρείτε κάποια/κάποιον που ξέρει να κολυμπά καλά, για να γράψει σε αυτό το τετράγωνο το όνομά της/του.
- Ο στόχος είναι να κάνετε μπίνγκο. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να γεμίσουν πέντε τετράγωνα στη σειρά, οριζοντίως, διαγωνίως ή καθέτως, με ονόματα.
- Κάθε όνομα θα πρέπει να βρίσκεται μόνο μια φορά στη γραμμή που κερδίζει.
- Μόλις συμπληρώσετε μια τέτοια σειρά φωνάξτε “Μπίνγκο!”
- Αν βάλετε το όνομά σας σε κάποιο τετράγωνο, μπορεί να σας ζητηθεί να αποδείξετε αυτό για το οποίο υπογράψατε.
- Ο χρόνος που έχετε στη διάθεσή σας είναι πέντε λεπτά.

2 . Τα παιδιά παίζουν το παιχνίδι.

Με την εκκίνηση του παιχνιδιού, τα παιδιά, κινούνται ελεύθερα στο χώρο. Όταν περάσουν πέντε λεπτά, ρωτήστε τα πόσα από αυτά χρειάζονται μόνον ένα τετράγωνο για να κάνουν μπίνγκο. Ανάλογα με την απάντηση, δώστε άλλο ένα λεπτό ή δύο.

3 . Τα παιδιά συζητούν τη δραστηριότητα.

Ξεκινήστε τη συζήτηση θέτοντας το ερώτημα σχετικά με το πόσο δύσκολο ήταν να μαζέψουν ονόματα για τα τετράγωνα. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να απαντήσουν αναφέροντας λεπτομέρειες και παραδείγματα. Ξεκινήστε μια πρόκληση. Δηλαδή, αν κάποιο παιδί έχει βάλει το όνομά του σε ένα τετράγωνο που γράφει “μιλά περισσότερες από μία γλώσσες”, θα χρειαστεί να πει μερικές λέξεις σε άλλη γλώσσα. Αυτό, επιτρέπει στα παιδιά να παρουσιάσουν τα δυνατά τους σημεία, αλλά και ενισχύει την εμπιστοσύνη ανάμεσα στα μέλη της ομάδας και την καλή σχέση ανάμεσά τους.

Συνοψίστε τη συζήτηση με την παρατήρηση ότι η δραστηριότητα περιλαμβάνει 24 διαφορετικά τετράγωνα, με το καθένα από αυτά να αναφέρεται σε διαφορετική δεξιότητα ή δυνατό σημείο. Τονίστε ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν δυνατά σημεία, γι’ αυτό και κάθε παιδί έβαλε το όνομά του σε τουλάχιστον ένα τετράγωνο.

Σε περίπτωση που υπάρξει κάποιο παιδί που δε μπόρεσε να βάλει το όνομά του σε κανένα από τα τετράγωνα, υπενθυμίστε στην ομάδα ότι σε ένα χαρτί είναι αδύνατο να συμπεριληφθούν όλες οι δεξιότητες και όλα τα δυνατά σημεία που έχουμε οι άνθρωποι. Αν το παιδί αυτό δεν ικανοποιηθεί από αυτή την απάντηση, υπενθυμίστε του ότι στη σημερινή συνάντηση έδειξε συνέπεια και η συνέπεια είναι ένα πολύ σημαντικό δυνατό σημείο.

Μέρος II Λίγο απ’ όλα (10 λεπτά)

Σκοπός: Τα παιδιά θα αναγνωρίσουν τα μοναδικά δυνατά και αδύναμά τους σημεία.

1 . Τα παιδιά αναγνωρίζουν τα προσωπικά τους δυνατά σημεία.

Μοιράστε ξανά αντίγραφα της δραστηριότητας “Κάρτες Σύνδεσης”. Ζητήστε από τα παιδιά να ξαναδιαβάσουν κάθε τετράγωνο και να σκεφτούν αν το αναγνωρίζουν ως δυνατό τους σημείο ή χαρακτηριστικό. Αν ναι, τα παιδιά γράφουν το όνομά τους σε αυτό το τετράγωνο. Αν όχι, τα παιδιά βάζουν ένα x στο τετράγωνο.

Με αυτό τον τρόπο, τα παιδιά ξεκινούν τη διαδικασία αναγνώρισης των προσωπικών τους δυνατών σημείων. Δώστε λίγο χρόνο στα παιδιά για να προσθέσουν τετράγωνα, στο τέλος του διαγράμματος, τα οποία να εκφράζουν και άλλα δυνατά τους σημεία ή δεξιότητες.

2 . Τα παιδιά αναγνωρίζουν τα προσωπικά αδύναμά τους σημεία.

Ακόμα και τα πιο ταλαντούχα, τα πιο αξιοσέβαστα άτομα έχουν αδύναμα σημεία ή τομείς στη ζωή τους στους οποίους δε διαπρέπουν. Μοιραστείτε ένα δικό σας αδύναμο σημείο με τα παιδιά. Για παράδειγμα μπορεί να μην είστε τέλεια/-ος ορθογράφος, να μη μπορείτε να τραγουδήσετε καλά ή να ξεχνάτε εύκολα. Γράψτε στον πίνακα το παράδειγμα που θα φέρετε.

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να μοιραστούν παραδείγματα για τα δικά τους προσωπικά αδύναμα σημεία. Γράψτε στον πίνακα αυτά που θα πουν. Αν τα παιδιά δυσκολεύονται να δώσουν παραδείγματα, παραπέμψτε τα στα κενά τετράγωνα του δεύτερου εντύπου “Κάρτες Σύνδεσης”. Αρκούν 2-3 παραδείγματα απ’ όποιο παιδί, εθελοντικά, αναφέρει.

Τα παιδιά μπορούν να χρησιμοποιήσουν το πίσω μέρος του φύλλου της δραστηριότητας για να γράψουν τα αδύναμά τους σημεία.

Μέρος III Κάνε τα να λειτουργήσουν (10 λεπτά)

Σκοπός: Τα παιδιά αναγνωρίζουν τρόπους να χρησιμοποιούν τις αδυναμίες τους προς όφελός τους.

1 . Τα παιδιά εξερευνούν τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να μετατρέψουν τα αδύναμα σημεία τους σε δυνατά.

Με σημείο αναφοράς τα όσα έχουν γραφτεί στον πίνακα, προσκαλέστε τα παιδιά να διατυπώσουν προτάσεις οι οποίες θα περιγράφουν πώς θα μπορούσαν τα αδύναμα αυτά σημεία να μετατραπούν σε δυνατά. Για παράδειγμα, “Δεν είμαι καλή/-ος ορθογράφος και πρέπει να γράφω προσεκτικά. Ακόμα όμως κι αν το κάνω, συνήθως κάνω πάλι λάθη. Αυτό κάνει καλύτερο το γράψιμό μου απ’ ό,τι θα ήταν αν ήμουν καλύτερη/-ος ορθογράφος.”

Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά κατανοούν την τεχνική αλλαγής αυτής της στάσης αλλαγής ενός αδύναμου σημείου σε δυνατό. Η τεχνική αυτή μπορεί να φανεί χρήσιμη σε όλη τους τη ζωή. Δώστε παραδείγματα καταστάσεων κατά τις οποίες η μετατροπή ενός αδύναμου σημείου σε δυνατό είναι εξαιρετικά βοηθητική (π.χ. όταν ένα άτομο δέχεται πειράγματα, κατά τη διάρκεια μιας συνέντευξης).

2. Τα παιδιά συνεχίζουν τον καταιγισμό ιδεών σε μικρές ομάδες.

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να προτείνουν τρόπους με τους οποίους ένα από τα αδύναμα σημεία που συμπεριλαμβάνονται στη λίστα που υπάρχει στον πίνακα μπορεί να ξαναδηλωθεί ως δυνατό σημείο. Αν τα παιδιά εύκολα να κάνουν αυτή τη μετατροπή, επικεντρώστε τη συζήτηση στην αναγνώριση τρόπων μέσω των οποίων μπορεί να ξεπεραστεί αυτό το εμπόδιο.

Μόλις ολοκληρωθεί ο καταιγισμός ιδεών, χωρίστε την τάξη σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Σε κάθε ομάδα τα παιδιά πρέπει να προτείνουν ιδέες για τη μετατροπή των αδύναμων σημείων που κάθε παιδί έχει συγκεντρώσει στο πίσω μέρος του φύλλου εργασίας του. Υπενθυμίστε στα παιδιά ότι σε περίπτωση που δε μπορούν να βρουν τρόπους να μετατρέψουν ένα αδύναμο σημείο σε δυνατό, θα πρέπει να προτείνουν ιδέες για το πώς θα μπορούσαν να ξεπεράσουν αυτό το εμπόδιο.

Καθε ομάδα ορίζει ένα άτομο που θα προσφερθεί εθελοντικά, και θα κρατάει σημειώσεις για τις στρατηγικές που δημιουργήθηκαν για να ξεπεραστούν τα εμπόδια που αντιμετώπισε.

3. Τα παιδιά μοιράζονται τις στρατηγικές τους.

Προσκαλέστε τα παιδιά που είχαν το ρόλο καταγραφής των στρατηγικών που ανέπτυξε η ομάδα τους, να τις μοιραστούν στην ολομέλεια. Επιβραβεύστε τις προσπάθειες των παιδιών και ενθαρρύνετε υποστηρικτικές ιδέες από τα υπόλοιπα παιδιά.

Συνοψίστε τη συζήτηση υπογραμμίζοντας ότι η επίγνωση των αδυναμών μας σημείων, στην πραγματικότητα αποτελεί δυνατό σημείο. Οι άνθρωποι που πετυχαίνουν τους στόχους τους επικεντρώνονται στο να δώσουν τον καλύτερό τους εαυτό και στο να εξασφαλίσουν συνεργασία με άλλα άτομα τα οποία έχουν δυνατά σημεία που δεν έχουν οι ίδιοι. Με αυτό τον τρόπο, όλοι οι άνθρωποι δίνουν τον καλύτερό τους εαυτό.

Δώστε παραδείγματα αυτής της στρατηγικής, όπως τα ακόλουθα:

- Οι ηθοποιοί συχνά δουλεύουν με συμβούλους επιχειρήσεων επ' αμοιβή, για να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τα οικονομικά τους.
- Οι αθλήτριες και οι αθλητές δουλεύουν με προπονήτριες και προπονητές που γνωρίζουν πολύ καλά από στρατηγική.
- Οι γιατροί ειδικεύονται σε κάτι συγκεκριμένο και δουλεύουν μαζί με γιατρούς που ειδικεύονται σε κάτι άλλο, προκειμένου οι θεραπείες που εφαρμόζουν σε ασθενείς να είναι πιο αποτελεσματικές.

Συμπέρασμα (2 λεπτά)

Ρωτήστε τα παιδιά αν η διαδικασία τους φάνηκε εύκολη ή δύσκολη. Προτρέψτε τα να ονοματίσουν τα δυνατά σημεία κάποιων παιδιών της ομάδας. Εκμαιεύστε από τα παιδιά τα ακόλουθα **βασικά σημεία** αυτού του μαθήματος:

- Όλοι οι άνθρωποι έχουν δυνατά σημεία. Είναι σημαντικό να έχεις επίγνωση των δυνατών σου σημείων ώστε να μπορείς να επικεντρωθείς σε αυτά.
- Όλοι οι άνθρωποι έχουν επίσης και αδύναμα σημεία. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζεις τα αδύναμά σου σημεία ώστε να αναπτύσσεις στρατηγικές να

τα ξεπερνάς ή να τα χρησιμοποιείς προς όφελός σου.

- Οι άνθρωποι που πετυχαίνουν τους στόχους τους και χαίρουν σεβασμού μπορούν πάντα να αναγνωρίσουν και τα δυνατά και τα αδύναμά τους σημεία. Αυτό είναι που τους κινητοποιεί να εστιάζουν στο να δώσουν τον καλύτερό τους εαυτό και να δουλέψουν μαζί με άλλα άτομα με δυνατά σημεία που συμπληρώνουν τα δικά τους αδύναμα.

Αποτίμηση

- 1.Γιατί είναι σημαντικό να έχετε επίγνωση των δυνατών σας σημείων;
- 2.Ονομάστε τρία από τα δυνατά σας σημεία.
- 3.Σκεφτείτε μερικούς τρόπους με τους οποίους μπορείτε να μετατρέψετε ένα αδύναμο σημείο σε δυνατό.

Επέκταση Μαθήματος

Χρησιμοποιώντας παραθέσεις

“Μόλις μάθουμε τα αδύναμά μας σημεία παύουν να μας βλάπτουν.”

Ζητήστε από τα παιδιά να ξαναγράψουν την παραπάνω παράθεση με δικά τους λόγια, σα να ήθελαν να τη μεταδώσουν σε κάποιο φιλικό τους πρόσωπο.

Αντιμετωπίζοντας πολλαπλά μαθησιακά στυλ

Ζήτησε από τα παιδιά να γράψουν ατομικά μια λίστα με 2-3 πράγματα στα οποία θεωρούν ότι είναι καλοί/ες ή που τους αρέσει να κάνουν πολύ (π.χ. gaming, σχέδιο, φωτογραφία, debate, σπορ, φροντίδα ζώων, μαγείρεμα, χιούμορ, υποστήριξη φίλων, κ.λπ.).

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες με βάση κοινά ενδιαφέροντα ή επιτρέψτε ελεύθερη επιλογή. Ζήτησέ τους να σκεφτούν:

- Τι κάνει τη δεξιότητά τους ξεχωριστή;
- Πώς θα την παρουσίαζαν στους άλλους;
- Τι στερεότυπα υπάρχουν γύρω από αυτήν και πώς θα τα ανατρέψουν;

Κάθε ομάδα δημιουργεί μια σύντομη δημιουργική παρουσίαση για την «ειδικότητά» της (ποίηση, σύνθημα, χιουμοριστικός διάλογος, αφίσα κτλ).

Γράφοντας στο ημερολόγιο

Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν μια αγγελία αναζήτησης (100 λέξεις ή λιγότερο) στην οποία θα περιγράφουν τις δεξιότητές τους, τα ενδιαφέροντά τους και τις εμπειρίες τους. Υπενθυμίστε τους να χρησιμοποιήσουν ζωντανή, θετική γλώσσα. Τα παιδιά μοιράζονται αυτά που έγραψαν μεταξύ τους για να λάβουν ανατροφοδότηση, προτού παρουσιάσουν τις αγγελίες τους στην τάξη.

Χρησιμοποιώντας την τεχνολογία

Τα παιδιά φτιάχνουν επαγγελματικές κάρτες στον υπολογιστή, επιλέγουν λογότυπο και σλόγκαν που χαρακτηρίζει τα δυνατά τους σημεία. Στη συνέχεια, τα παιδιά σχηματίζουν μικρές ομάδες και μοιράζονται τη δουλειά τους, εξηγώντας τους λόγους για τους οποίους επέλεξαν τις λέξεις και τα σχέδια.

Για το σπίτι

Προτρέψτε τα παιδιά να πάρουν συνέντευξη από κάποιο ενήλικο άτομο το οποίο θαυμάζουν για κάτι που θεωρούν σημείο αδυναμίας, και για το πώς το έχει εξισορροπήσει ή το έχει χρησιμοποιήσει ως πλεονέκτημα. Τα παιδιά συνοψίζουν τα ευρήματά τους σε μια παράγραφο. Ακολουθεί συζήτηση για το τι έμαθαν τα παιδιά από αυτή την διαδικασία.

Πρόσθετες πηγές

Προτείνετε στα παιδιά να διαβάσουν το βιβλίο του Rodman Philbrick, “Freak the Mighty ή να αναζητήσουν να δουν την ταινία που βασίζεται σε αυτό (The Mighty). Συζητήστε τη σχέση μεταξύ των βασικών χαρακτήρων - του υπέρβαρου Max με μαθησιακές δυσκολίες και του σωματικά ανάπηρου, ευφυούς Kevin. Ζητήστε από τα παιδιά να συγκεντρώσουν τα δυνατά σημεία καθενός αγοριού και να περιγράψουν πώς βοήθησαν το ένα το άλλο στην εξισορρόπηση των αδύναμων σημείων τους.

BINGO

Είναι καλή/-ός στα μαθηματικά	Πάντα δουλεύει σκληρά	Της/του αρέσει να συμμετέχει σε δραστηριότητες	Μπορεί να οργανώσει τα πάντα	Μπορεί να γράψει πρόγραμμα σε υπολογιστή
Μιλάει περισσότερες από μία γλώσσες	Λέει τέλειες ιστορίες και τέλεια αστεία	Είναι καλή/-ος στην ορθογραφία	Παίζει σε ομαδικό άθλημα	Της/του αρέσει να διαβάζει
Ξέρει να κολυμπά	Μπορεί να παίξει μουσικό όργανο		Έχει καλή μνήμη	Είναι καλή/-ός στο να χτίζει ή να φτιάχνει πράγματα
Της/του αρέσει να φτιάχνει διαγράμματα και γραφήματα	Της/του αρέσει να ανακαλύπτει πώς δουλεύουν τα πράγματα	Της/του αρέσει να γράφει	Της/του αρέσει να συμμετέχει σε θεατρικά έργα	Της/του αρέσει να βοηθά άλλα άτομα
Είναι καλή/-ός στη μαγειρική	Κρατά προσωπικό ημερολόγιο	Της/του αρέσει να σχεδιάζει αφίσες και τοιχογραφίες	Είναι καλή/-ός καλλιτέχνης	Είναι καλή/-ός χορεύτρια/-ής

ΠΑΡΑΜΕΝΟΥΜΕ ΥΓΙΕΙΣ

Μάθημα 3

Περιεχόμενο

- ▣ 1η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ
 - ▣ Ξεκινάμε!
 - ▣ Προχωρώντας μπροστά
 - ▣ Δημιουργώντας ενέργεια
- ▣ 2η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ
 - ▣ Επανεξέταση
 - ▣ Αναλάβετε δράση!
 - ▣ Συμπέρασμα
- ▣ Αποτίμηση

Στόχοι

Τα παιδιά θα αναγνωρίσουν την επίδραση της διατροφής, του ύπνου και της σωματικής άσκησης στην επιτυχία ενός στόχου.

Τα παιδιά θα συζητήσουν το πώς μια ισορροπημένη διατροφή επιδρά στην υγεία και την ευεξία τους.

Τα παιδιά θα συζητήσουν το πώς η σωματική άσκηση και ο ύπνος επιδρούν στην υγεία και την ευεξία τους.

Τα παιδιά θα δημιουργήσουν εβδομαδιαία προγράμματα καλής διατροφής, επαρκούς ύπνου και σωματικής άσκησης.

Χρήσιμα υλικά

- 1η Συνάντηση: Ένα αντίγραφο της δραστηριότητας “Προχωρώντας μπροστά (Α)” και “Προχωρώντας μπροστά (Β)” κομμένο σε 32 τετράγωνα συνολικά (Μέρος Ι)
- 1η Συνάντηση: Ένα καπέλο ή ένα μικρό καλάθι για τα τετράγωνα (Μέρος Ι)
- 1η Συνάντηση: Ένα αντίγραφο της δραστηριότητας “Το πιάτο μου” για κάθε παιδί (Μέρος ΙΙΙ)
- 2η Συνάντηση: Ένα αντίγραφο της δραστηριότητας “Το πλάνο δράσης μου” για κάθε παιδί (Μέρος ΙΙΙ)

1η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Ξεκινάμε! (3 λεπτά)

Δώστε στα παιδιά το ακόλουθο σενάριο:

Η Ελένη αγόρασε ένα αυτοκίνητο. Είναι ένα ακριβό αυτοκίνητο, καλοφτιαγμένο, πρώτο στην κατηγορία του. Η Ελένη λέει ότι το αυτοκίνητο λειτουργεί τόσο καλά που δε χρειάζεται κάποια φροντίδα. Δεν το πλένει, δεν προσθέτει λάδια και προσπαθεί να πάει παντού χωρίς να βάζει βενζίνη. Όταν βάζει βενζίνη, επιλέγει την πιο φθηνή και έτσι το αυτοκίνητο πάει καλά για μερικά χιλιόμετρα, αλλά με την πάροδο του χρόνου, η γλίτσα από τη φθηνή βενζίνη αρχίζει να αναπτύσσεται στη μηχανή.

Συζητήστε με τα παιδιά τι μπορεί να συμβεί στο αυτοκίνητο. (Θα χαλάσει)

Το αυτοκίνητο είναι μια μηχανή και χωρίς κατάλληλη φροντίδα, η μηχανή χαλάει. Αντιθέτως, όταν η μηχανή δέχεται σωστή φροντίδα, πηγαίνει καλά.

Το ανθρώπινο σώμα λειτουργεί ακριβώς με τον ίδιο τρόπο. Αν το φροντίζουμε σωστά θα λειτουργεί καλά για πολύ καιρό. Αν δεν το κάνουμε, θα καταρρεύσει.

Σε αυτή τη συνάντηση, τα παιδιά θα μάθουν πώς να διατηρούν το σώμα τους σε καλή κατάσταση.

Μέρος Ι Προχωρώντας μπροστά (30 λεπτά)

Σκοπός: Τα παιδιά αναγνωρίζουν πώς η διατροφή, ο ύπνος και η σωματική άσκηση επιδρούν στις προσπάθειές τους να πετύχουν ένα στόχο,

1. Τα παιδιά παίζουν ένα παιχνίδι το οποίο εστιάζει στη σημασία του υγιεινού τρόπου ζωής.

Πριν ξεκινήσετε, κόψτε τις δύο δραστηριότητες “Προχωρώντας μπροστά” σε τετράγωνα. Τοποθετήστε όλα τα τετράγωνα σε ένα καπέλο ή καλάθι (ή δοχείο) και ανακατέψτε τα. Αν έχετε περισσότερα από 32 παιδιά, ζητήστε βοήθεια στη διανομή και τη συλλογή των τετραγώνων ή συγκροτήστε με κάποια παιδιά μια ομάδα παρακολούθησης. Οι ομάδες παρακολούθησης μπορούν να ακολουθούν την εξέλιξη, να κρατούν χρόνο και γενικά να δρουν συντονιστικά.

Περπατήστε από τη μια άκρη της αίθουσας στην άλλη, μετρώντας τα βήματά σας για να ορίσετε πόσα χρειάζονται για να διανυθεί αυτή η απόσταση. Αποφασίστε σε ποια πλευρά της αίθουσας θα θέλατε να παραταχθούν τα παιδιά.

Εξηγήστε ότι ο στόχος του παιχνιδιού είναι τα παιδιά να φτάσουν από τη μια άκρη της αίθουσας στην άλλη.

1η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Ξεκινάμε! (3 λεπτά)

Δώστε στα παιδιά το ακόλουθο σενάριο:

Η Ελένη αγόρασε ένα αυτοκίνητο. Είναι ένα ακριβό αυτοκίνητο, καλοφτιαγμένο, πρώτο στην κατηγορία του. Η Ελένη λέει ότι το αυτοκίνητο λειτουργεί τόσο καλά που δε χρειάζεται κάποια φροντίδα. Δεν το πλένει, δεν προσθέτει λάδια και προσπαθεί να πάει παντού χωρίς να βάζει βενζίνη. Όταν βάζει βενζίνη, επιλέγει την πιο φθηνή και έτσι το αυτοκίνητο πάει καλά για μερικά χιλιόμετρα, αλλά με την πάροδο του χρόνου, η γλίτσα από τη φθηνή βενζίνη αρχίζει να αναπτύσσεται στη μηχανή.

Συζητήστε με τα παιδιά τι μπορεί να συμβεί στο αυτοκίνητο. (Θα χαλάσει)

Το αυτοκίνητο είναι μια μηχανή και χωρίς κατάλληλη φροντίδα, η μηχανή χαλάει. Αντιθέτως, όταν η μηχανή δέχεται σωστή φροντίδα, πηγαίνει καλά.

Το ανθρώπινο σώμα λειτουργεί ακριβώς με τον ίδιο τρόπο. Αν το φροντίζουμε σωστά θα λειτουργεί καλά για πολύ καιρό. Αν δεν το κάνουμε, θα καταρρεύσει.

Σε αυτή τη συνάντηση, τα παιδιά θα μάθουν πώς να διατηρούν το σώμα τους σε καλή κατάσταση.

Μέρος I Προχωρώντας μπροστά (30 λεπτά)

Σκοπός: Τα παιδιά αναγνωρίζουν πώς η διατροφή, ο ύπνος και η σωματική άσκηση επιδρούν στις προσπάθειές τους να πετύχουν ένα στόχο,

1. Τα παιδιά παίζουν ένα παιχνίδι το οποίο εστιάζει στη σημασία του υγιεινού τρόπου ζωής.

Πριν ξεκινήσετε, κόψτε τις δύο δραστηριότητες “Προχωρώντας μπροστά” σε τετράγωνα. Τοποθετήστε όλα τα τετράγωνα σε ένα καπέλο ή καλάθι (ή δοχείο) και ανακατέψτε τα. Αν έχετε περισσότερα από 32 παιδιά, ζητήστε βοήθεια στη διανομή και τη συλλογή των τετραγώνων ή συγκροτήστε με κάποια παιδιά μια ομάδα παρακολούθησης. Οι ομάδες παρακολούθησης μπορούν να ακολουθούν την εξέλιξη, να κρατούν χρόνο και γενικά να δρουν συντονιστικά.

Περπατήστε από τη μια άκρη της αίθουσας στην άλλη, μετρώντας τα βήματά σας για να ορίσετε πόσα χρειάζονται για να διανυθεί αυτή η απόσταση. Αποφασίστε σε ποια πλευρά της αίθουσας θα θέλατε να παραταχθούν τα παιδιά.

Εξηγήστε ότι ο στόχος του παιχνιδιού είναι τα παιδιά να φτάσουν από τη μια άκρη της αίθουσας στην άλλη.

Ζητήστε από τα παιδιά να παραταχθούν στη μία πλευρά. Κάθε παιδί επιλέγει ένα τετράγωνο από το καλάθι/κουτί, διαβάζει φωναχτά τι γράφει και κάνει τον αριθμό βημάτων που αναγράφεται σ' αυτό.

Όταν όλα τα παιδιά έχουν κάνει τη διαδικασία, δώστε τις ακόλουθες οδηγίες:

- “Σηκώστε τα χέρια σας αν είχατε τετράγωνο που έγραφε ότι φάγατε μπισκότα ή σοκολάτα, ή ότι ήπιατε αναψυκτικό ή καφέ.” Τα παιδιά που έχουν σηκώσει χέρια πρέπει να κάνουν πέντε βήματα πίσω.
- “Σηκώστε τα χέρια σας αν είχατε ένα τετράγωνο που έγραφε ότι ξενυχτήσατε - ανεξάρτητα από το λόγο”. Τα παιδιά που έχουν σηκώσει χέρια πρέπει να κάνουν τρία βήματα πίσω.

Τα παιδιά διαλέγουν κι άλλο τετράγωνο. Όταν τελειώσουν τα τετράγωνα, μαζέψτε τα στο καλάθι/κουτί και συνεχίστε το παιχνίδι. Μετά το δεύτερο γύρο, επαναλάβετε τις οδηγίες με τα βήματα προς τα πίσω. Συνεχίστε κατ' αυτό τον τρόπο μέχρι τα περισσότερα παιδιά να φτάσουν στην άλλη πλευρά της αίθουσας.

2. Τα παιδιά κάνουν παρατηρήσεις για το παιχνίδι.

Βοηθήστε τα παιδιά να κάνουν παρατηρήσεις για το παιχνίδι, χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποια πράγματα βοήθησαν τα παιδιά να διασχίσουν την αίθουσα πιο γρήγορα; (Η κατανάλωση ωφέλιμων τροφών, ο καλός ύπνος και η σωματική άσκηση)
- Ποια πράγματα καθυστέρησαν τα παιδιά να διασχίσουν την αίθουσα; (Η κατανάλωση ζάχαρης, αναψυκτικών και καφέ, το ξενύχτι και η καθιστική ζωή)
- Γιατί πιστεύετε ότι αυτές οι συμπεριφορές μπορεί να εμποδίζουν τους ανθρώπους από το να προχωρούν στην πραγματική ζωή;

Οι τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη (όπως μπισκότα, γλυκά και αναψυκτικά) ή καφεΐνη (όπως αναψυκτικά και καφές) προσφέρουν μια έκρηξη ενέργειας, την οποία το σώμα ξοδεύει πολύ γρήγορα. Όταν συμβαίνει αυτό, το άτομο αισθάνεται την πτώση ενέργειας και καταλήγει να νιώθει κούραση και λήθαργο.

Ζητήστε από τα παιδιά να προτείνουν παραδείγματα για το πώς ο ύπνος και η άσκηση μπορεί να επηρεάσει τα επίπεδα ενέργειας του ατόμου, τη διάθεσή του και τη δραστηριότητά του.

Η καλή διατροφή και ο καλός ύπνος, μαζί με τη σωματική δραστηριότητα, είναι παράγοντες που ενεργοποιούν τα άτομα να δείχνουν και να νιώθουν στα καλύτερά τους, επειδή αυτά δημιουργούν ενέργεια.

Μέρος II Δημιουργώντας Ενέργεια (15 λεπτά)

Σκοπός: Τα παιδιά μαθαίνουν τι συνιστά ισορροπημένη διατροφή και πώς επιδρά στην υγεία τους.

1. Τα παιδιά αναλύουν τα οφέλη μιας ισορροπημένης διατροφής.

Εισάγετε την ομάδα στην έννοια της ισορροπημένης διατροφής χρησιμοποιώντας τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Το φαγητό που τρώμε επηρεάζει το επίπεδο ενέργειας και την ικανότητά μας να κάνουμε τα πράγματα καλά; (Ναι)
- Τι σημαίνει “ισορροπημένη διατροφή”; (Ισορροπημένη διατροφή σημαίνει να τρώμε ποικιλία τροφών σε κατάλληλη ποσότητα)
- Ποια είναι μερικά από τα οφέλη που προσφέρει η ισορροπημένη διατροφή; (Ακολουθώντας μια ισορροπημένη διατροφή μπορούμε να σκεφτούμε καλύτερα, προσφέρουμε στο σώμα μας τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται για να λειτουργήσει και να αναπτυχθεί, βοηθάμε τον εγκέφαλό μας να λειτουργεί καλύτερα, δείχνουμε καλύτερα, διατηρούμε το δέρμα μας υγιές και βοηθάμε τα μαλλιά και τα κοκκαλά μας να είναι γερά)

2. Τα παιδιά μαθαίνουν για τις σημαντικές ομάδες τροφών.

Μοιράστε αντίγραφα της δραστηριότητας “Το Πιάτο μου”. Ρωτήστε τα παιδιά γιατί πιστεύουν ότι στο χαρτί υπάρχει το σχήμα του πιάτου. (Η προσδοκώμενη απάντηση είναι ότι δείχνει το πώς πρέπει να είναι το πιάτο μας) Αμέσως μετά, συζητήστε σύντομα κάθε τμήμα του σχήματος:

- Δημητριακά: Ψωμί, δημητριακά πρωινού, ρύζι και ζυμαρικά είναι τροφές υψηλές σε πρωτεΐνη και υδατάνθρακες. Οι πρωτεΐνες και οι υδατάνθρακες είναι σημαντικά στοιχεία για τη δημιουργία ενέργειας. Η μισή ποσότητα από τα δημητριακά που καταναλώνουμε πρέπει να είναι ολικής άλεσης (π.χ. ψωμί ολικής άλεσης).
- Φρούτα και Λαχανικά: Τα λαχανικά και τα φρούτα είναι πλούσια σε βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά. Βοηθούν το σώμα να αντιμετωπίσει μολύνσεις και ασθένειες. Επιπλέον, τα φρούτα είναι πηγή ζάχαρης, η οποία δίνει στο σώμα ενέργεια όταν καταναλώνεται σε μικρές ποσότητες. Παρατηρήστε πόσο χώρο πιάνουν αυτά τα δύο τμήματα. Αυτό σημαίνει ότι το μισό πιάτο σας πρέπει να έχει φρούτα και λαχανικά.

- Πρωτεΐνη: Κρέατα, πουλερικά, ψάρι, φασόλια, αυγά και ξηροί καρποί αποτελούν σημαντικές πηγές πρωτεϊνών, οι οποίες θεωρούνται τα θεμέλια του σώματος.
- Γαλακτοκομικά: Η μικρή μπλε κούπα πάνω από το πιάτο εκφράζει γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλά σε λιπαρά, όπως το γιαούρτι, το γάλα και το τυρί, τα οποία έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες και σε ένα σημαντικό θρεπτικό συστατικό που λέγεται ασβέστιο. Το ασβέστιο βοηθά τα κόκκαλα, τα δόντια και τα νύχια να αναπτύσσονται σωστά. Πρέπει να λαμβάνουμε τουλάχιστο μια κούπα γαλακτοκομικά σε κάθε γεύμα. Οι άνθρωποι που έχουν δυσανεξία στη λακτόζη μπορούν να καταναλώνουν γαλακτοκομικά χωρίς λακτόζη ή γάλα σόγιας με προσθήκη ασβεστίου.

Οι τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και λίπος απουσιάζουν από το πιάτο. Είναι σημαντικό να καταναλώνουμε αυτές τις τροφές σπάνια, επειδή κάνουν το σώμα να μη λειτουργεί σωστά. Στις τροφές με ζάχαρη συμπεριλαμβάνονται τα γλυκά και τα αναψυκτικά. Οι τροφές υψηλές σε λιπαρά και έλαια περιλαμβάνουν τα πατατάκια, τις τηγανητές πατάτες, τα μπεργκερ και το τηγανητό κοτόπουλο. Η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας από αυτές τις τροφές επιδρά αρνητικά στο δέρμα και στο σώμα μας.

Υπογραμμίστε ότι ο σκοπός του σχήματος “Το Πιάτο μου” είναι να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε ποια είναι τα είδη τροφών που πρέπει να τρώμε και κυρίως σε ποιες ποσότητες. Ακολουθώντας το σχήμα διασφαλίζουμε ότι λαμβάνουμε ισορροπημένη διατροφή.

3. Τα παιδιά σκέφτονται τις τροφές που τρώνε.

Ζητήστε από τα παιδιά να κάνουν μια λίστα με το τι έφαγαν χθες για πρωινό, μεσημεριανό και βραδυνό. Αν έχουν φάει σνακ καταγράφουν και αυτά.

Τα παιδιά συγκρίνουν τη λίστα που έφτιαξαν με το σχήμα “Το Πιάτο μου” και σημειώνουν σε ποιες κατηγορίες τροφών ανήκουν όσα έχουν σημειώσει.

Στη συνέχεια, αναλύουν όσα σημείωσαν και αναγνωρίζουν από ποιες ομάδες τροφών έχουν καταναλώσει περισσότερα τρόφιμα και από ποιες χρειάζεται να καταναλώσουν περισσότερα.

Τα παιδιά κρατούν τα φύλλα δραστηριότητας ώστε να τα χρησιμοποιήσουν στην επόμενη συνάντηση.

2η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Μέρος I Επανάληψη (8 λεπτά)

Κρατήστε προς τα παιδιά ένα αντίγραφο της δραστηριότητας “Το Πιάτο μου” και ζητήστε από όποια επιθυμούν να εξηγήσουν τι είναι αυτό και γιατί είναι σημαντικό. (Το σχήμα αναπαριστά μια ισορροπημένη διατροφή επειδή δείχνει τι πρέπει να τρώμε σε κάθε γεύμα, συμπεριλαμβανομένων των τροφών που πρέπει να λαμβάνουμε αλλά και των ποσοτήτων)

Υπενθυμίστε στα παιδιά τα ακόλουθα:

- Οι τροφές που τρώμε επηρεάζουν τα επίπεδα ενέργειάς μας και την ικανότητά μας να κάνουμε καλά τα πράγματα.
- Δύο άλλοι παράγοντες που μπορεί να επηρεάζουν τα επίπεδα ενέργειάς μας στο να κάνουμε καλά τα πράγματα είναι η σωματική άσκηση και ο ύπνος.

Μέρος II Δημιουργώντας περισσότερη ενέργεια (20 λεπτά)

Σκοπός: Τα παιδιά αναγνωρίζουν τον τρόπο με τον οποίο η σωματική άσκηση και ο ύπνος επιδρούν στην υγεία και την ευεξία τους.

1. Τα παιδιά αναλύουν τα οφέλη της σωματικής άσκησης.

Για να ξεκινήσετε τη συζήτηση χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις γύρω από τη σωματική άσκηση:

- Τι προσφέρει η σωματική άσκηση στα επίπεδα ενέργειας και στην κυκλοφορία του οξυγόνου στον εγκέφαλό μας; (Η σωματική άσκηση αυξάνει την ενέργεια. Αυξάνει τη ροή του οξυγόνου στον εγκέφαλο, κάτι το οποίο κάνει τον εγκέφαλό μας να λειτουργεί πιο αποτελεσματικά)
- Τι προσφέρει η σωματική άσκηση στους ιστούς του σώματος και στα όργανα, συμπεριλαμβανομένων των μυών και των οστών; (Η σωματική άσκηση κάνει πιο δυνατούς τους μύες, τα κόκκαλα όπως και άλλους ιστούς και όργανα του σώματός μας)
- Το σώμα μας λειτουργεί καλύτερα αν το χρησιμοποιούμε περισσότερο; (Ναι. Το σώμα είναι όπως μια μηχανή που λειτουργεί καλύτερα αν λειτουργεί περισσότερο)
- Έχετε παρατηρήσει ότι όταν θυμώνουμε ή στενοχωριόμαστε για κάτι, αν βρούμε έξω και κάνουμε οτιδήποτε, θα νιώσουμε καλύτερα; Γιατί πιστεύετε ότι συμβαίνει αυτό; (Η σωματική άσκηση απελευθερώνει την ένταση και το άγχος)

2. Τα παιδιά σκέφτονται και προτείνουν σωματικές δραστηριότητες.

Ξεκινήστε τη συζήτηση για τη σωματική άσκηση ζητώντας από τα παιδιά να περιγράψουν είδη φυσικής δραστηριότητας που απολαμβάνουν.

Όσο αυξάνονται τα παραδείγματα, προτείνετε στα παιδιά να διευρύνουν τη σκέψη τους. Υπενθυμίστε τους ότι η σωματική άσκηση δεν θεωρούνται μόνον τα αθλήματα. Για παράδειγμα, η χρήση της σκάλας αντί του ασανσέρ ή το περπάτημα ή το ποδήλατο αντί της χρήσης του αυτοκινήτου, είναι είδη σωματικής άσκησης.

Οι νέοι άνθρωποι πρέπει να ασκούνται για μία ώρα τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας, είτε περπατώντας, τρέχοντας, χορεύοντας, κάνοντας skateboard κτλ.

Φτιάξτε μια λίστα με τις δραστηριότητες στον πίνακα. Τα παιδιά θα τη χρησιμοποιήσουν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας στο Μέρος III αυτής της συνάντησης.

3. Τα παιδιά αναγνωρίζουν τη σημασία του ύπνου.

Ξεκινήστε κάνοντας μια σύντομη έρευνα γύρω από τον καθημερινό μέγιστο χρόνο ύπνου των περισσότερων παιδιών της ομάδας. Ζητήστε από τα παιδιά να σηκώσουν τα χέρια τους ανάλογα με αν κοιμούνται 10, 9, 8, 7 ή 6 ώρες κάθε βράδυ. Αν κάποια ώρα φαίνεται να αντιπροσωπεύει την πλειονότητα των παιδιών, σημειώστε το ως παρατήρηση.

Οι νέοι άνθρωποι χρειάζονται συνήθως 10 ώρες ύπνο κάθε βράδυ, αλλά αυτό μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο. Ζητήστε από τα παιδιά να αναγνωρίσουν τεχνικές μέσα από τις οποίες μπορούν να επιτύχουν έναν καλό νυχτερινό ύπνο. Παρακινήστε τα παιδιά να συμμετέχουν στη συζήτηση χρησιμοποιώντας τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Ξεκουράζεται το σώμα όταν χωνεύει το φαγητό; (Το σώμα δε μπορεί να ξεκουραστεί όταν είναι απασχολημένο με τη χώνεψη. Καλό είναι να αποφεύγουμε να τρώμε βαριά πριν από τον ύπνο)
- Είναι εύκολο ή δύσκολο να μας πάρει ο ύπνος όταν έχουμε πολλά στο μυαλό μας; (Είναι δύσκολο, γι' αυτό είναι καλό να προσπαθούμε να χαλαρώνουμε πριν από τον ύπνο. Αν έχουμε πολλά στο μυαλό μας μπορούμε να γράφουμε στο ημερολόγιο μας, για παράδειγμα. Μπορούμε να κάνουμε οτιδήποτε νιώθουμε ότι μας βοηθάει να νιώσουμε ότι τη μέρα που πέρασε κάναμε ό,τι καλύτερο μπορούσαμε. Αύριο ξεκινάει μια άλλη μέρα)
- Το φως και οι θόρυβοι ερεθίζουν το μυαλό μας; (Το μυαλό μας δε μπορεί να ηρεμήσει αν του δίνουμε συνεχώς ερεθίσματα. Αν το μυαλό μας είναι ξύπνιο, ξύπνιο είναι και το σώμα μας. Το δωμάτιο στο οποίο κοιμόμαστε πρέπει να είναι ήσυχο και σκοτεινό.

4. Τα παιδιά αναγνωρίζουν τη σημασία του ύπνου.

Τα παιδιά, εθελοντικά, αναπαριστούν τις ακόλουθες καταστάσεις όταν το προηγούμενο βράδυ δεν έχουν κοιμηθεί καλά. Διαβάστε κάθε μια από αυτές και ζητήστε από κάποιο παιδί να κάνει την αναπαράσταση:

- Βγες από την αίθουσα και μετά μπες ξανά και κάθισε σα να μπαίνεις στο μάθημα της 7ης ώρας.
- Το ασανσέρ είναι εκτός λειτουργίας και πρέπει να ανέβεις στον 5ο όροφο από τις σκάλες.
- Οι γονείς σου θέλουν να καθαρίσεις το δωμάτιό σου.

Μετά το παιχνίδι ρόλων, περιγράψτε με τα παιδιά το επίπεδο ενέργειας, τη διάθεση και το επίπεδο απόδοσης που εκφράστηκε κατά τη διάρκεια των αναπαραστάσεων.

Μετά από μια γεμάτη μέρα στο σχολείο και στο σπίτι και με διάφορες δραστηριότητες, το σώμα μας χρειάζεται χρόνο για ξεκούραση. Αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό κατά την περίοδο της ανάπτυξης. Υπογραμμίστε ότι όταν δεν έχουμε κοιμηθεί καλά είναι πιο πιθανό να είμαστε πιο ευέξαπτες/-οι. Ρωτήστε τα παιδιά αν έχουν παρατηρήσει ότι έχουν την τάση να εμπλέκονται πιο εύκολα σε καυγάδες ή συγκρούσεις όταν δεν έχουν κοιμηθεί καλά.

Μέρος III Αναλάβετε δράση! (20 λεπτά)

Σκοπός: Τα παιδιά δημιουργούν ατομικά πλάνα καλής διατροφής, τακτικού ύπνου και σωματικής άσκησης

1. Τα παιδιά δημιουργούν προσαρμοσμένα διατροφικά πλάνα.

Τα παιδιά επισκέπτονται τον ιστότοπο <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen> και αναζητούν απλές συνταγές ώστε να δημιουργήσουν το ατομικό τους καθημερινό πλάνο διατροφής. Προτρέψτε τα παιδιά να το καταγράψουν σε χαρτί ή να χρησιμοποιήσουν κάποια ψηφιακή εφαρμογή γι' αυτό το σκοπό.

Όταν τελειώσουν, μοιράστε αντίγραφα της δραστηριότητας “Το Πλάνο Δράσης Μου” και χωρίστε την τάξη σε ομάδες τεσσάρων - πέντε ατόμων. Εξηγήστε ότι τα παιδιά θα έχουν 10 λεπτά για να προτείνουν ιδέες σε ομάδες και στη συνέχεια θα συμπληρώσουν το φύλλο δραστηριότητας ατομικά. Προτείνετε στα μέλη των ομάδων τα ακόλουθα:

- Φτιάξτε λίστες με τροφές που σας αρέσει να τρώτε.
- Συγκρίνετε τις λίστες με τα προσαρμοσμένα διατροφικά καθημερινά πλάνα και δείτε πώς οι αγαπημένες σας τροφές ταιριάζουν με τα πλάνα σας.
- Φτιάξτε λίστες με σωματικές δραστηριότητες που σας αρέσει να κάνετε.
- Συμβουλευτείτε τη λίστα των δραστηριοτήτων που υπάρχει στον πίνακα.

4. Τα παιδιά δημιουργούν ατομικά πλάνα δράσης.

Ζητήστε από τα παιδιά να συμπληρώσουν το φύλλο “Το Πλάνο Δράσης Μου”. Προτείνετε τη χρήση μολυβιών ώστε η προσαρμογή του πλάνου να είναι πιο εύκολη όσο προχωρά η εβδομάδα. Τα παιδιά δημιουργούν λίστες τροφίμων για πρωινό, μεσημεριανό, βραδυνό και σνακς ώστε να μπορούν να διαλέξουν τα κατάλληλα τρόφιμα για κάθε γεύμα. Ο στόχος είναι η δημιουργία ενός σχεδίου ισορροπημένης διατροφής. Προτείνετε στα παιδιά να αφήσουν ανοιχτά τα μενού του βραδυνού και να τα συμπληρώνουν στο τέλος κάθε ημέρας.

Τονίστε ότι αν θέλουμε να έχουμε τον έλεγχο του εαυτού μας πρέπει να αναλάβουμε δράση. Επίσης, υπενθυμίστε ότι οι καθημερινές επιλογές που κάνουμε για το φαγητό, τη σωματική άσκηση και τον ύπνο επιδρούν στην ικανότητά μας να κάνουμε το καλύτερο που μπορούμε.

Συμπέρασμα (2 λεπτά)

Ρωτήστε τα παιδιά πόσο συχνά θα επανεξετάζουν το πλάνο δράσης τους που έφτιαξαν. Μετά, τα παιδιά περιγράφουν πώς μπορούν να έχουν έναν υγιή τρόπο ζωής. Εκμαιεύστε από τα παιδιά τα ακόλουθα βασικά σημεία αυτού του μαθήματος:

- Όταν είσαι υγιής, δείχνεις, νιώθεις, σκέφτεσαι καλύτερα και κάνεις τα πράγματα δίνοντας τον καλύτερό σου εαυτό.
- Το φαγητό που καταναλώνεις επηρεάζει τα επίπεδα της ενέργειάς σου και την υγεία σου.
- Η σωματική άσκηση αυξάνει την ενέργειά σου, ενδυναμώνει το σώμα σου και απελευθερώνει το στρες.
- Ο ύπνος είναι απαραίτητος για μια καλή υγεία. Το πόσο κοιμάσαι επιδρά στη διάθεσή σου, στα επίπεδα της ενέργειάς σου και στην επίδοσή σου.

Αποτίμηση

1η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

1. Σκεφτείτε τρεις λόγους για τους οποίους είναι καλή ιδέα να αποφεύγεις την κατανάλωση τροφίμων και ποτών που περιέχουν πολλή καφεΐνη ή ζάχαρη.
2. Ποιες είναι οι πέντε ομάδες τροφίμων; Τι προσφέρει η καθεμία στο σώμα;
3. Τι σημαίνει ισορροπημένη διατροφή; Γιατί είναι σημαντικό να κάνουμε ισορροπημένη διατροφή;

2η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

1. Σκεφτείτε τρεις θετικές επιδράσεις της σωματικής άσκησης στην υγεία.
2. Εκτός από τα σπορ, σκεφτείτε τέσσερις τρόπους σωματικής άσκησης.
3. Σκεφτείτε τρεις συνέπειες που έχει η έλλειψη ύπνου.
4. Σκεφτείτε τρία πράγματα που θα μπορούσατε να κάνετε για να βοηθήσετε τον εαυτό σας να κοιμηθεί καλά.

Επέκταση Μαθήματος

Χρησιμοποιώντας παραθέσεις

“Είμαστε ό,τι τρώμε.”

Τα παιδιά ζωγραφίζουν τους εαυτούς τους κυριολεκτικά σα να ήταν αυτό που τρώνε.

Αντιμετωπίζοντας πολλαπλά μαθησιακά στυλ

Για μια βδομάδα, τα παιδιά καταγράφουν την ποσότητα σωματικής άσκησης που κάνουν καθημερινά, τις ώρες που κοιμούνται κάθε βράδυ και τα είδη τροφίμων που καταναλώνουν. Αν έχουν κατάλληλες ψηφιακές δεξιότητες μπορούν να δημιουργήσουν γραφήματα που να απεικονίζουν αυτές τις πληροφορίες. Τα παιδιά συνδέουν αυτά τα δεδομένα με την ποιότητα της καθημερινότητας που θα καταγράψουν στο ημερολόγιο.

Γράφοντας στο ημερολόγιο

Ζητήστε από τα παιδιά να κρατήσουν ημερολόγιο καθημερινά για μια εβδομάδα. Θα πρέπει να περιλαμβάνει καταγραφές που αφορούν τη σχολική ζωή, τον κύκλο των φίλων και την οικογενειακή ζωή. Κάθε μέρα πρέπει να σημειώνουν αν ήταν καλή ή κακή μέρα. Συγκρίνουν τις καταχωρήσεις με τα γραφήματα παραπάνω και συζητούν στην ομάδα τη σχέση που εντοπίζουν.

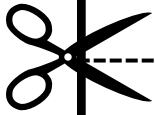
Χρησιμοποιώντας την τεχνολογία

Τα παιδιά ετοιμάζουν ένα υγιεινό πιάτο το οποίο είναι είτε το αγαπημένο της οικογένειας είτε αντανakλά την πολιτιστική τους κληρονομιά. Το φέρνουν και το μοιράζονται με την ομάδα. Καταχωρούν τη συνταγή του κάθε πιάτου στον υπολογιστή και τις οργανώνουν ανά ομάδα τροφίμων για να δημιουργήσουν το βιβλίο συνταγών της τάξης.

Για το σπίτι

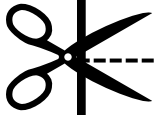
Προτρέψτε τα παιδιά να ερευνήσουν γύρω από ποικίλες μορφές σωματικής άσκησης, συμπεριλαμβάνοντας μη ανταγωνιστικού τύπου σωματική άσκηση από άλλους πολιτισμούς, όπως η γιόγκα και το τάι τσι. Στην επόμενη συνάντηση της ομάδας τα παιδιά μοιράζονται πληροφορίες αυτής έρευνας, διδάσκουν μια νέα άσκηση ή παρέχουν πληροφορίες γύρω από σχετικά προγράμματα που υπάρχουν στην περιοχή.

ΠΡΟΧΩΡΩΝΤΑΣ ΜΠΡΟΣΤΑ (Α)



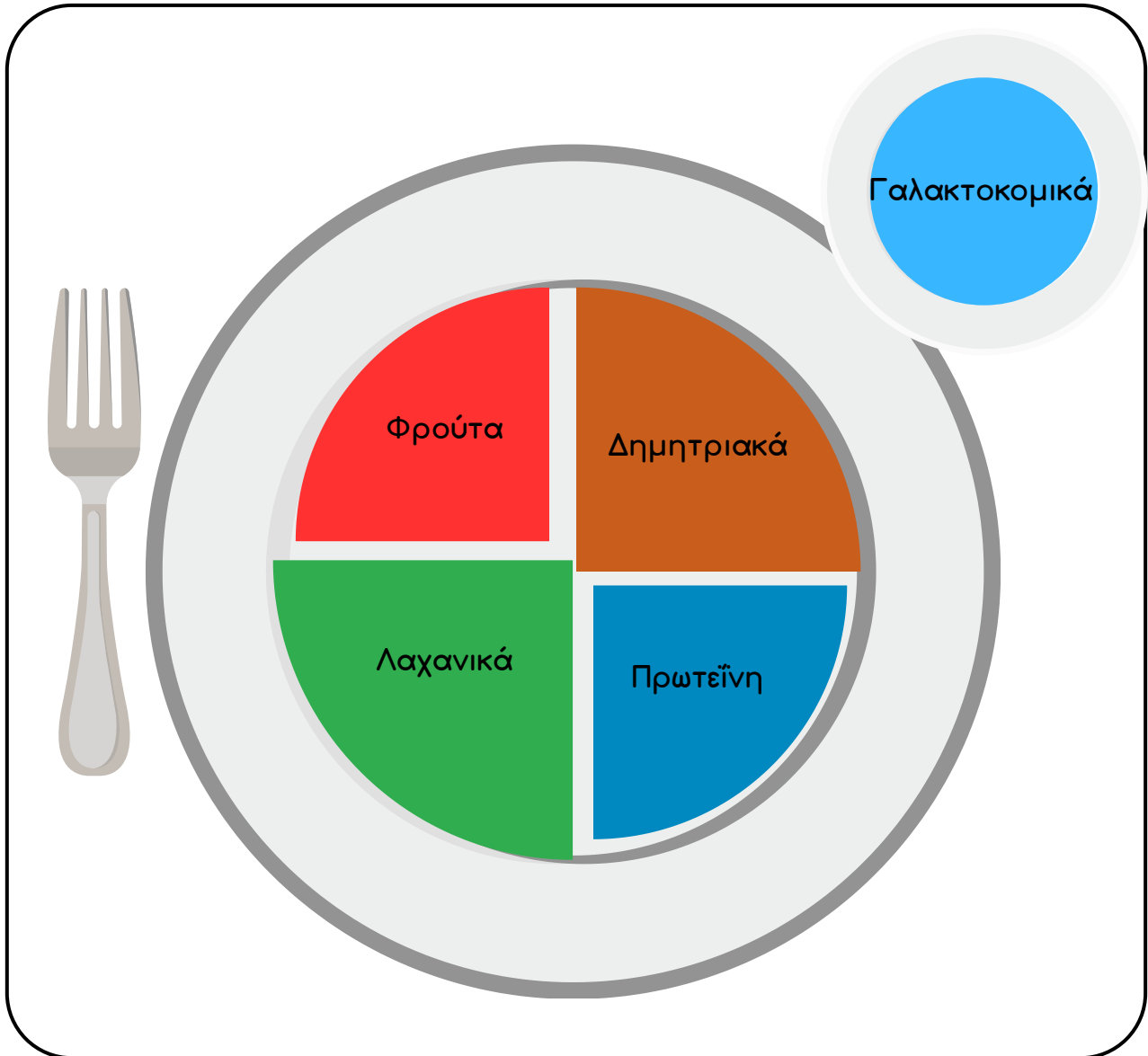
Ήπια cola/ αναψυκτικό 5 βήματα	Έφαγα πατατάκια 2 βήματα	Ήπια ένα ενεργειακό ποτό 5 βήματα	Έφαγα μπισκότα 4 βήματα
Έφαγα φασολάκια 7 βήματα	Έφαγα ρύζι και φασόλια 12 βήματα	Έφαγα φυστικοβούτυρο και μαρμελάδα 9 βήματα	Ήπια χυμό πορτοκάλι 7 βήματα
Έφαγα σάντουιτς με χοιρινό και τυρί 9 βήματα	Έφαγα ένα μήλο 7 βήματα	Ήπια ένα ποτήρι γάλα 8 βήματα	Έφαγα ψωμί ολικής άλεσης 8 βήματα
Έφαγα μια ψητή πατάτα 8 βήματα	Έφαγα ένα πιάτο σούπα λαχανικών 11 βήματα	Έφαγα παγωτό 4 βήματα	Έφαγα μια μπανάνα 7 βήματα

ΠΡΟΧΩΡΩΝΤΑΣ ΜΠΡΟΣΤΑ (B)



Ξενύχτησα παίζοντας videogames 5 βήματα	Γύρισα στο σπίτι με το ποδήλατο 8 βήματα	Είδα τηλεόραση μετά το σχολείο 0 βήματα	Πήγα για ύπνο νωρίς 10 βήματα
Έπαιξα ένα παιχνίδι έξω 10 βήματα	Ξενύχτησα κάνοντας εργασία 5 βήματα	Έτρεξα 1,5 χιλιόμετρο 8 βήματα	Ξενύχτησα μιλώντας στο τηλέφωνο 5 βήματα
Έκανα την εργασία μου αμέσως μετά το σχολάσμα 10 βήματα	Περπάτησα αντί να πάω με το αυτοκίνητο 8 βήματα	Ξενύχτησα χωρίς λόγο 5 βήματα	Καθάρισα τον κήπο του σπιτιού 8 βήματα
Έφαγα μπρόκολο 8 βήματα	Έφαγα ένα ισορροπημέν ο δείπνο 10 βήματα	Έφαγα μια σοκολάτα 3 βήματα	Έφαγα ένα μπεργκερ 5 βήματα

Το Πιάτο Μου



Το Πλάνο Δράσης Μου

Πρωινό

Δευτέρα
Τρίτη
Τετάρτη
Πέμπτη
Παρασκευή
Σάββατο
Κυριακή

Σνακς

Μεσημεριανό

Δευτέρα
Τρίτη
Τετάρτη
Πέμπτη
Παρασκευή
Σάββατο
Κυριακή

Ώρα που πήγα για ύπνο: ____ Ώρα που ξύπνησα: ____

Δείπνο

Δευτέρα
Τρίτη
Τετάρτη
Πέμπτη
Παρασκευή
Σάββατο
Κυριακή

Σωματική άσκηση

Δευτέρα
Τρίτη
Τετάρτη
Πέμπτη
Παρασκευή
Σάββατο
Κυριακή

ΞΕΚΑΘΑΡΙΖΟΥΜΕ ΑΞΙΕΣ

Μάθημα
4

Περιεχόμενο

- ▣ Ξεκινάμε!
- ▣ Αυτό ή Εκείνο
- ▣ Αποστολή στον Άρη
- ▣ Προσπαθώντας να είμαστε συνεπείς προς τον εαυτό μας
- ▣ Συμπέρασμα
- ▣ Αποτίμηση

Στόχοι

Τα παιδιά θα αναλύσουν το πώς οι αξίες τους επιδρούν στις αποφάσεις που παίρνουν.

Τα παιδιά θα αναγνωρίσουν τους ανθρώπους, τα αντικείμενα, τις δραστηριότητες και τα μελλοντικά σχέδια που έχουν αξία για τα ίδια.

Τα παιδιά θα παρουσιάσουν το πώς οι αξίες επιδρούν στη λήψη αποφάσεων.

Χρήσιμα υλικά

- Ένα φύλο χαρτί για κάθε παιδί (Μέρος II)
- Ένα αντίγραφο της δραστηριότητας “Αποστολή στον Άρη” (Μέρος II)
- Μια κάρτα σεναρίου για παιχνίδι ρόλων για κάθε ομάδα 3-4 παιδιών (Μέρος III)

Ξεκινάμε! (3 λεπτά)

Μέσα σε 30 δευτερόλεπτα τα παιδιά θα πρέπει να σκεφτούν ένα άτομο και ένα αντικείμενο που θα ήθελαν να πάρουν μαζί τους σε ένα έρημο νησί, θεωρώντας ότι οι βασικές τους ανάγκες σε νερό, φαγητό, καταφύγιο είναι δεδομένο ότι θα καλύπτονται.

Μόλις περάσουν τα 30 δευτερόλεπτα ζητήστε από τα παιδιά να πουν ποια ποιο πρόσωπο και ποιο αντικείμενο επέλεξαν. Για ποιους λόγους έκαναν αυτές τις επιλογές;

Αφού έχουν απαντήσει τα παιδιά, υπογραμμίστε ότι κάθε άτομο εκτιμά με διαφορετικό τρόπο πρόσωπα και πράγματα. Όταν γνωρίζουμε ποια άτομα και αντικείμενα έχουν αξία για εμάς μπορούμε να πάρουμε αποφάσεις και να κάνουμε πλάνα που θα μας κάνουν να αισθανόμαστε καλά.

Σε αυτή τη συνάντηση της ομάδας, τα παιδιά θα αφιερώσουν κάποιο χρόνο στην αναγνώριση των ατόμων και των αντικειμένων που έχουν αξία γι' αυτά.

Μέρος Ι Αυτό ή Εκείνο (5 λεπτά)

Σκοπός: Τα παιδιά αναλύουν το πώς οι αξίες τους επιδρούν στις αποφάσεις που παίρνουν.

1. Τα παιδιά ακούν τις οδηγίες.

Παρουσιάζεται στα παιδιά μια σειρά επιλογών. Ανάλογα με το τι θα διαλέξουν και με την υπόδειξή σας, θα πρέπει είτε να σταθούν όρθια ή να παραμείνουν στη θέση τους.

Για παράδειγμα αν τους δείξετε το Χ σημαίνει ότι θα πρέπει να σταθούν όρθια και αν τους δείξετε το Υ θα πρέπει να παραμείνουν στη θέση τους.

2. Τα παιδιά παίζουν το παιχνίδι που περιλαμβάνει επιλογές.

Ξεκινάτε με απλές επιλογές και σταδιακά πηγαίνετε στις πιο δύσκολες, χρησιμοποιώντας τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Προτιμάς να φοράς ρούχα με ή χωρίς μοτίβα;
- Προτιμάς να είσαι στη σκηνή ή στο κοινό;
- Προτιμάς να είσαι αθλήτρια/-ής ή καλλιτέχνης;
- Προτιμάς να περνάς χρόνο με την οικογένεια ή με τις/τους φίλες/-ους σου;
- Προτιμάς να κάνεις μια δουλειά ομαδικά ή ατομικά;
- Προτιμάς να είσαι φτωχή/-ός και υγιής ή ετοιμοθάνατη/-ος και πλούσια/-ος;

3. Τα παιδιά σκέφτονται τις επιλογές τους

Ρωτήστε τα παιδιά αν σκέφτηκαν ότι οι επιλογές δυσκολεύουν προς το τέλος. Καλέστε τα παιδιά, εθελοντικά, να δώσουν παραδείγματα επιλογών που δυσκολεύτηκαν να κάνουν. Γιατί ήταν δυσκολεύτηκαν; Τελικά, πώς πήραν απόφαση;

Αποφάσεις παίρνουμε κάθε μέρα. Κάποιες από αυτές είναι εύκολο να τις πάρουμε και φαίνονται ασήμαντες. Όμως κάποιες φορές οι αποφάσεις είναι πιο δύσκολες και απαιτούν περισσότερη σκέψη. Το τι είναι σημαντικό για εμάς ή το τι έχει αξία για εμάς, επιδρά στις αποφάσεις και τις επιλογές μας.

Ακριβώς γι' αυτό το λόγο είναι σημαντικό κάθε άτομο να έχει επίγνωση του τι θεωρεί σημαντικό. Γνωρίζοντας τι έχει αξία για εμάς, είμαστε σε θέση να πάρουμε αποφάσεις και να κάνουμε επιλογές με τις οποίες νιώθουμε καλύτερα.

Μέρος III Αποστολή στον Άρη (30 λεπτά)

Σκοπός: Τα παιδιά αναγνωρίζουν άτομα, αντικείμενα, δραστηριότητες και μελλοντικά σχέδια που έχουν αξία για εκείνα.

1. Τα παιδιά αναγνωρίζουν άτομα και πράγματα που έχουν αξία για εκείνα.

Δώστε στα παιδιά από ένα φύλλο χαρτί και δείξτε πώς να το διπλώσουν, να το τσακίσουν και να το κόψουν ώστε να φτιάξουν 16 τετράγωνα. Διπλώστε το και τσακίστε το από άκρη σε άκρη. Μετά, διπλώστε και τσακίστε το από κάτω προς τα πάνω και τέλος, διπλώστε το ξανά από άκρη σε άκρη. Ξεδιπλώστε το χαρτί και χρησιμοποιήστε έναν χάρακα για να κόψετε τα σημεία τσακίσης.

Χρησιμοποιώντας τα 16 τετράγωνα, τα παιδιά πρέπει να γράψουν μια-δυο λέξεις για:

- Τρεις αγαπημένες δραστηριότητες
- Πέντε σημαντικούς ανθρώπους στη ζωή τους
- Τρεις μελλοντικούς στόχους
- Τρία αγαπημένα αντικείμενα
- Δύο πράγματα που θα ήθελαν να αποκτήσουν κάποτε

Κάθε άτομο, πράγμα, δραστηριότητα ή στόχος πρέπει να γραφτεί σε διαφορετικό τετράγωνο.

Τα παιδιά δημιουργούν ξεχωριστές στοίβες με τετράγωνα, αλλά τα αντικείμενα τα βάζουν σε μια στοίβα. Με άλλα λόγια, θα φτιάξουν τέσσερις στοίβες: δραστηριότητες, άτομα, στόχοι και αντικείμενα.

2 . Τα παιδιά ακούν μια φανταστική ιστορία και αναγνωρίζουν ποια/-ος και τι έχει μεγαλύτερη αξία για εκείνα.

Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα διαβάσετε μια ιστορία. Αφού διαβάσετε ένα κομμάτι της, θα τους ζητηθεί να πάρουν μια απόφαση. Θα έχουν 10-15 δευτερόλεπτα για να πάρουν την απόφαση. Όλες οι αποφάσεις είναι τελικές. Τα τετράγωνα που θα απορριφθούν θα τσαλακωθούν ή θα σχιστούν.

Ξεκινήστε την ανάγνωση της ιστορίας.

3. Τα παιδιά σκέφτονται τις αποφάσεις τους.

Προτρέψτε τα παιδιά να σκεφτούν και να αξιολογήσουν τις αποφάσεις που πήραν, χρησιμοποιώντας τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Πώς νιώθετε για τις αποφάσεις που πήρατε; Γιατί;
- Ποιες ήταν οι πιο δύσκολες για σας;
- Θα ήταν πιο εύκολο αν κάποιο άλλο άτομο είχε πάρει αυτές τις αποφάσεις για λογαριασμό σας; Γιατί; Γιατί όχι;
- Σας προκλήθηκε κάποια έκπληξη από τα τετράγωνα που απέμειναν στο τέλος; Μήπως αυτά τα τετράγωνα εκφράζουν τι πραγματικά είναι σημαντικό για εσάς;
- Αν παίζατε ξανά αυτό το παιχνίδι, θα διαλέγατε διαφορετικά τετράγωνα στο τέλος; Αν ναι, σηκώστε το χέρι σας.
- Αν παίζατε ξανά αυτό το παιχνίδι, θα αλλάζατε κάποια από τα αυτά που γράψατε στα τετράγωνα; Αν ναι, σηκώστε το χέρι σας.

Ολοκληρώστε αυτή τη δραστηριότητα εξηγώντας ότι για κάθε άτομο έχουν αξία διαφορετικοί άνθρωποι και πράγματα, για διαφορετικούς λόγους. Κάθε άτομο ζει με διαφορετικούς προσωπικούς κανόνες. Ενώ είναι σημαντικό να σεβόμαστε τις αξίες και τους κανόνες των άλλων ατόμων, είναι δύσκολο να είμαστε το άτομο που θα θέλαμε και να σεβόμαστε τον εαυτό μας αν δεν ακολουθούμε τις αξίες και τους κανόνες μας.

— Μέρος III Προσπαθώντας να είμαστε συνεπείς προς τον εαυτό μας (10 λεπτά)

Σκοπός: Τα παιδιά παρουσιάζουν το πώς οι αξίες τους επηρεάζουν τη λήψη αποφάσεων.

1. Παιχνίδι ρόλων σε μικρές ομάδες.

Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες των τριών ή τεσσάρων ατόμων. Κάθε ομάδα θα αναπαραστήσει μέσα από ρόλους μια συνθήκη πίεσης συνομηλίκων. Κάθε ομάδα θα επιλέξει ένα άτομο που θα έχει το ρόλο του βασικού χαρακτήρα. Τα υπόλοιπα άτομα της ομάδας θα έχουν το ρόλο αυτών που θα προσπαθήσουν να πείσουν το βασικό χαρακτήρα να κάνει που δε θέλει.

Δώστε σε κάθε ομάδα από μια κάρτα με τα παρακάτω σενάρια:

- Η Αναστασία λατρεύει να παίζει μπάσκετ. Δυο μέρες πριν από έναν μεγάλο αγώνα, οι φίλες/-οι της προσπαθούν να την πείσουν να μην πάει στην προπόνηση για να πάνε να δούνε παρέα μια δημοφιλή καινούργια ταινία.
- Ο Νάμαν σχεδιάζει να αράξει μαζί με την κολλητή του. Κάποια άλλα παιδιά με τα οποία κάνει παρέα προσπαθούν να τον πείσουν να "κρεμάσει" την κολλητή του και να αράξει μαζί τους.
- Το αγαπημένο αντιμείμενο της Άννας είναι ένα τάμπλετ που της έδωσε ο μεγαλύτερος αδελφός της. Πάνω έχει χαραγμένες τις λέξεις "Στην καλύτερη αδελφή!". Κάποιες/-οι φίλες/-οι της προσπαθούν να την πείσουν να το δώσει για να πάρει το τελευταίο μοντέλο.
- Ο Άγγελος ονειρεύεται να πάρει απολυτήριο με "Άριστα". Οι φίλες/-οι του προσπαθούν να τον πείσουν ότι η μελέτη δεν είναι σημαντική.

Τα παιδιά έχουν πέντε λεπτά να δουλέψουν τα σενάρια. Στη συνέχεια, τα παρουσιάζουν σε σύντομο χρόνο.

2. Τα παιδιά επεξεργάζονται τις εμπειρίες τους.

Τα παιδιά που είχαν το ρόλο του βασικού χαρακτήρα μιλούν για το πόσο δύσκολο ήταν να μην πεισθούν από τα υπόλοιπα παιδιά της ομάδας τους. Ρωτήστε τα αν έχουν βρεθεί ποτέ στην άλλη πλευρά του ρόλου. Προτρέψτε και τα άλλα παιδιά να περιγράψουν πώς ένιωσαν στην προσπάθεια να πείσουν το βασικό χαρακτήρα της ομάδας τους να κάνει κάτι που δεν ήθελε.

Το να είμαστε συνεπείς προς τον εαυτό μας δεν είναι πάντα εύκολο. Όταν κατανοούμε ξεκάθαρα τις αξίες μας και τι είναι σημαντικό για εμάς, είναι πιο εύκολο να είμαστε συνεπείς προς τον εαυτό μας. Μέσα από αυτές τις δραστηριότητες τα παιδιά θα μάθουν περισσότερα για τις αξίες και τους στόχους τους και θα εξασκηθούν στη συνέπεια προς τον εαυτό τους.

Συμπέρασμα (2 λεπτά)

Ρωτήστε τα παιδιά να ορίσουν τι είναι “αξία” και ζητήστε τους να περιγράψουν τον τρόπο με τον οποίο οι αξίες τους επιδρούν στον τρόπο με τον οποίο επιλέγουν να ζήσουν τη ζωή τους. Εκμαιεύστε από τα παιδιά τα ακόλουθα βασικά σημεία αυτής της ενότητας:

- Όσα έχουν αξία για μας επιδρούν σε οτιδήποτε κάνουμε.
- Αποκτώντας επίγνωση των αξιών μας, κάνουμε και τις αντίστοιχες επιλογές.
- Οι αποφάσεις που παίρνουμε μπορεί να μας δυσκολεύουν, αλλά αν παραμένουμε συνεπείς προς τους εαυτούς μας και σε ό,τι έχει αξία για εμάς νιώθουμε καλά με τις αποφάσεις μας.

Αποτίμηση

1. Ορίστε την έννοια “προσωπικές αξίες”.
2. Γιατί κάποιες φορές παίρνουμε αποφάσεις που δεν εναρμονίζονται με τις αξίες μας; Τι προβλήματα μπορεί να δημιουργηθούν από αυτό;
3. Περιγράψτε μια απόφαση που πήρατε στη ζωή σας και εξηγήστε πώς αυτή συνδέεται με τις προσωπικές σας αξίες.

Επέκταση Μαθήματος

Χρησιμοποιώντας παραθέσεις

“Τα καλύτερα πράγματα στη ζωή δεν είναι πράγματα.”

Ρωτήστε τα παιδιά αν συμφωνούν ή διαφωνούν με αυτή την παράθεση. Ως ομάδα συζητήστε το πώς η υπερτίμηση των αντικειμένων δεν οδηγεί στη χαρά.

Αντιμετωπίζοντας πολλαπλά μαθησιακά στυλ

Τα παιδιά φέρνουν μαζί τους ένα αντικείμενο που είναι σημαντικό γι’ αυτά. Προτρέψτε τα να φέρουν οτιδήποτε μπορεί να αποκαλύπτει κάτι για τον εαυτό τους. Σε μικρές ομάδες, τα παιδιά συζητούν την αξία αυτών των αντικειμένων. Ως ομάδα, κατηγοριοποιείτε τα αντικείμενα βάσει των όσων ακούστηκαν (π.χ. οικογενειακές σχέσεις)

Γράφοντας στο ημερολόγιο

Τα παιδιά γράφουν ένα γράμμα προς ένα πρόσωπο που εκτιμούν (π.χ. φίλη/-ο, μέλος της οικογένειας, δημόσιο πρόσωπο), λέγοντας σε αυτό το πρόσωπο πόσο σημαντικό είναι γι’ αυτά. Ως ομάδα, τα παιδιά συζητούν γιατί τα πρόσωπα αυτά είναι σημαντικά γι’ αυτά.

Χρησιμοποιώντας την τεχνολογία

Τα παιδιά χρησιμοποιούν το διαδίκτυο και εντοπίζουν δηλώσεις διάφορων εταιριών και οργανισμών. Για παράδειγμα, εταιρίες όπως Μπισκότα Βιολάντα, WWF Hellas, YouBeHero, Vikos, Εταιρία κατά της κακοποίησης του παιδιού - ELIZA κ.α. Μέσα από τους ιστοτόπους των εταιριών και οργανισμών, τα παιδιά αναζητούν και καταγράφουν ποια είναι η αποστολή και οι αξίες τους. Υπάρχουν ομοιότητες; Οι εταιρίες και οι οργανισμοί είναι συνεπείς σε αυτά που δηλώνουν;

Για το σπίτι

Μοιράστε στα παιδιά από ένα αντίγραφο της δραστηριότητας “Αποστολή στον Άρη” και προτρέψτε τα να παίξουν το παιχνίδι με ένα άλλο άτομο (π.χ. από τον οικογενειακό ή φιλικό τους κύκλο). Στην επόμενη συνάντηση, τα παιδιά μοιράζονται τις παρατηρήσεις τους με την ομάδα. Συγκριτικά με τις δικές τους απαντήσεις τι έχουν να παρατηρήσουν; Υπήρξε κάτι που τους εντυπωσίασε;

Πρόσθετες πηγές

Ενημερώστε τα παιδιά ότι μπορούν να κατεβάσουν την εφαρμογή eVivlio και να αναζητήσουν δωρεάν βιβλία που πραγματεύονται τις προσωπικές αξίες. Προτρέψτε τα να διαβάσουν/ακούσουν κάποιο και με βάση αυτό να σκεφτούν τις δικές τους αξίες.

Αποστολή στον Άρη

1. Έχετε προσφερθεί εθελοντικά να περάσετε εκπαίδευση για να μπορέσετε να συμμετέχετε σε ένα ταξίδι στο διάστημα και να γίνετε μέρος της προσπάθειας να γίνει ο Άρης κατοικήσιμος. Θα χρειαστεί να αλλάξετε σημαντικά την καθημερινή σας ρουτίνα ώστε να ξεκινήσετε την εκπαίδευση για την αποστολή. Πρέπει να σταματήσετε μια αγαπημένη σας δραστηριότητα προκειμένου να προετοιμαστείτε.
2. Εξαιτίας της αποστολής, θα χρειαστεί να παραμείνετε μακριά από την κανονική σας ζωή για ένα διάστημα. Θα χρειαστεί να χάσετε έναν από τους στόχους.
3. Το διαστημόπλοιο που θα σας μεταφέρει στον Άρη έχει πολύ περιορισμένο χώρο. Πρέπει να αφήσετε πίσω ένα από τα πράγματά σας.
4. Οι μηχανικοί έχουν επανασχεδιάσει το διαστημόπλοιο προκειμένου να το κάνουν πιο ασφαλές, αλλά αυτό μίκρυνε κι άλλο το χώρο. Πρέπει να αφήσετε πίσω κι άλλο αντικείμενο.
5. Σας ενημέρωσαν ότι τελικά θα χρειαστεί να παραμείνετε περισσότερο στον Άρη και γι' αυτό χρειάζεται να εκπαιδευτείτε περισσότερο. Θα χρειαστεί να χάσετε έναν στόχο σας και μια δραστηριότητά σας. Επειδή αυτή την περίοδο είστε πολύ απασχολημένες/-οι, δύο σημαντικοί άνθρωποι εξαφανίζονται από τη ζωή σας αφού πλέον δεν έχετε χρόνο να διατηρήσετε τις σχέσεις σας εύκολα.
6. Καθώς το άγχος μεγαλώνει όσο πλησιάζει η αποστολή, σας είναι τρομερά δύσκολο να βρείτε χρόνο για τους ανθρώπους που νοιάζεστε. Αφαιρέστε δύο τετράγωνα που περιέχουν σημαντικά πρόσωπα στη ζωή σας.
7. Καθώς ετοιμάζεστε για αναχώρηση γίνεται όλο και πιο ξεκάθαρο ότι η αποστολή θα διαρκέσει δεκαετίες. Πρέπει να αφήσετε τρία από τα τετράγωνα που σας απέμειναν. Ποια θα αφήσετε;
8. Έχετε επιστρέψει από την αποστολή και συνεχίζετε τη ζωή σας μόνο με αυτό το πρόσωπο, αυτό το αντικείμενο, αυτό το στόχο ή τη δραστηριότητα.

ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΤΑ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ

Μάθημα
5

Περιεχόμενο

- ▣ Ξεκινάμε!
- ▣ Δε μοιάζουμε απόλυτα
- ▣ Τι κάνουν τα στερεότυπα
- ▣ Κάνοντάς το σωστά
- ▣ Συμπέρασμα
- ▣ Αποτίμηση

Στόχοι

Τα παιδιά ορίζουν τι είναι στερεότυπο.

Τα παιδιά αναλύουν τις συνέπειες που έχει η στερεοτυπική αντιμετώπιση των ανθρώπων.

Τα παιδιά αναγνωρίζουν τρόπους για να αποφεύγουν τη στερεοτυπική αντιμετώπιση των άλλων ανθρώπων.

Χρήσιμα υλικά

- Ένα στυλό και μια καρτέλα για κάθε παιδί (Μέρος II)
- Ένα αντίγραφο της δραστηριότητας “Αντιλήψεις” για κάθε παιδί (Μέρος III)

Ξεκινάμε! (3 λεπτά)

Ξεκινήστε κρατώντας το σφουγγάρι του πίνακα ψηλά λέγοντας ότι “Τα αντικείμενα που χρησιμοποιούμε για να σβήνουμε είναι [και το χρώμα του σφουγγαριού που κρατάτε]” και προτρέψτε τα παιδιά που συμφωνούν μαζί σας να σηκώσουν το χέρι. Από τα παιδιά που δεν έχουν σηκώσει χέρι ζητήστε να εξηγήσουν γιατί διαφωνούν με τη δήλωσή σας. Βοηθήστε τα παιδιά να καταλήξουν στο συμπέρασμα ότι δεν υπάρχουν αντικείμενα που χρησιμοποιούνται μόνο για το σβήσιμο του πίνακα. Και οι γόμες σβήνουν, αλλά το μολύβι από το χαρτί. Τελικά, τα αντικείμενα που χρησιμοποιούνται για να σβήσουμε κάτι, υπάρχουν σε μεγάλη ποικιλία χρωμάτων και υλικών.

Εξηγήστε στα παιδιά πως ο τρόπος της αντίδρασής τους συνδέεται με το τι πίστευαν ότι εννοούσατε όταν μιλούσατε για αντικείμενα με τα οποία σβήνουμε κάτι. Δηλαδή, συνδέεται με το πώς πιστεύουν ότι μοιάζουν τα αντικείμενα που σβήνουν. Εσείς επηρεάσατε αυτό τον τρόπο σκέψης κρατώντας το σφουγγάρι. Μέσα από αυτό το παράδειγμα ανοίγετε τη συζήτηση για τις αντιλήψεις που έχουμε ο ένας άνθρωπος για τον άλλον και το πώς αυτές διαμορφώνονται.

Μέρος Ι Δε μοιάζουμε απόλυτα (10 λεπτά)

Σκοπός: Τα παιδιά σκέφτονται κάποια αναλογία προκειμένου να κατανοήσουν την ιδέα της υπεργενίκευσης (στερεότυπο).

1. Τα παιδιά περιγράφουν ένα συνηθισμένο αντικείμενο.

Προτρέψτε τα παιδιά να περιγράφουν ένα μολύβι. (Μπορείτε να διαλέξετε άλλο συνηθισμένο αντικείμενο όπως ένα μήλο, μια μπανάνα, έναν φάκελο, ένα τετράδιο) Γράψτε τις απαντήσεις των παιδιών στον πίνακα. Εστιάστε σε γενικές περιγραφικές λέξεις και φράσεις, όπως “μακρύ”, “λεπτό”, “μυτερό στη μια άκρη”, “έχει γόμα στην άλλη άκρη”, κτλ. Αν τα παιδιά περιγράψουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, όπως χρώμα ή υλικό, συμπεριλάβετε τα και αυτά.

2. Τα παιδιά αμφισβητούν τις περιγραφές τους.

Ζητήστε από τα παιδιά να κρατήσουν ψηλά τα μολύβια τους. Διαλέξτε ένα που ξεχωρίζει (π.χ. ένα μηχανικό), και ζητήστε από το παιδί που το έχει να σταθεί όρθιο και να το δείξει στην υπόλοιπη ομάδα. Θέστε την ερώτηση αν αυτό το μολύβι ταιριάζει στην περιγραφή που υπάρχει στον πίνακα ή αν κάτι χρειάζεται να προστεθεί ή να αλλάξει ώστε η περιγραφή να είναι πιο ακριβής.

Ακολουθήστε την ίδια διαδικασία με άλλα μολύβια που διαφέρουν από την περιγραφή με διάφορους τρόπους. Μετά από κάποιες φορές, προτρέψτε τα παιδιά να καταλήξουν σε συμπεράσματα γι’ αυτή την άσκηση. Επιβεβαιώστε τις απαντήσεις που υπογραμμίζουν τα ακόλουθα:

- Υπάρχουν πολλά διαφορετικά είδη μολυβιών
- Είναι δύσκολο να βρούμε μια περιγραφή που να καλύπτει ατομικά χαρακτηριστικά για κάθε μολύβι

3. Τα παιδιά αναγνωρίζουν την έννοια της υπεργενίκευσης.

Τονίστε ότι όσο υπήρχαν περισσότερα παραδείγματα και περισσότερες πληροφορίες διαθέσιμες, η ομάδα αναγνώριζε ότι υπήρχαν πολλές διαφορές μέσα στην ίδια ομάδα. Αυτό δυσκολεύει στο να υπάρχει μια περιγραφή ή ένας ορισμός που να συμπεριλαμβάνει κάθε ξεχωριστή περίπτωση.

Ζητήστε από τα παιδιά να αναπτύξουν μια περιγραφή που να συμπεριλαμβάνει όλα τα μολύβια. Μετά, δώστε έμφαση στο συμπέρασμα ότι τα παιδιά έπρεπε να επινοήσουν μια ευρεία και γενική λίστα από πράγματα που δε συμπεριλαμβάνουν ειδικά ή ατομικά χαρακτηριστικά του κάθε μολυβιού. Πείτε στα παιδιά ότι μια τέτοια περιγραφή ή ορισμός είναι ένα παράδειγμα υπεργενίκευσης (στερεοτύπου).

Μέρος II Τι κάνουν τα στερεότυπα (25 λεπτά)

Σκοπός: Τα παιδιά αντιμετωπίζουν και διαλύουν στερεότυπα για ποικίλες ομάδες ανθρώπων.

1. Τα παιδιά εξετάζουν τα στερεότυπα.

Μοιράστε από ένα στυλό και μια καρτέλα σε κάθε παιδί. Τα παιδιά σκέφτονται διάφορες ομάδες ανθρώπων για τις οποίες έχουν διαβάσει ή έχουν ακούσει ή έχουν δει και για κάθε μία από αυτές γράφουν τρία στερεότυπα. Ενημερώστε τα παιδιά ότι οι κάρτες τους θα παραμείνουν ανώνυμες και πως αυτά τα οποία θα γράψουν δεν εκπροσωπούν απαραίτητα αυτά που πιστεύουν. Επισημάνετε ότι θα πρέπει να χρησιμοποιούν κατάλληλη γλώσσα.

Ο τρόπος με τον οποίο τα παιδιά γράφουν τα στερεότυπα στις κάρτες έχουν τη μορφή: “Έχω ακούσει ότι οι [ομάδα ανθρώπων] είναι όλοι [στερεότυπο].”

Μαζέψτε τις κάρτες από τα παιδιά μόλις ολοκληρώσουν τις λίστες. Ανακατέψτε τις και με τυχαίο τρόπο δώστε σε κάθε παιδί από μία.

Δώστε στα παιδιά μερικά λεπτά να διαβάσουν σιωπηλά τις κάρτες που πήραν.

Το συγκεκριμένο θέμα είναι σοβαρό και ευαίσθητο, γι’ αυτό μπορεί να υπάρξουν γέλια όπως και δυσάρεστα συναισθήματα, επειδή κάποια πράγματα από αυτά που θα ακουστούν μπορεί να είναι προσβλητικά για κάποιους ανθρώπους.

Τα παιδιά διαβάζουν δυνατά τα στερεότυπα που αναφέρονται στις κάρτες τους.

2 . Τα παιδιά αναγνωρίζουν τις ταμπέλες ως στερεότυπα.

Όταν τα παιδιά τελειώσουν την ανάγνωση των καρτών, θέστε τα παρακάτω ερωτήματα:

- Πώς νιώσατε με τα στερεότυπα που ακούσατε;
- Πιστεύετε πως αυτά που ακούστηκαν ισχύουν;
- Πιστεύετε ότι οι άνθρωποι συμπεριφερόμαστε ο ένας στον άλλον διαφορετικά εξαιτίας τέτοιων στερεοτύπων;

Το να χρησιμοποιούμε ταμπέλες στους ανθρώπους μπορεί να είναι επικίνδυνο, επειδή στην πραγματικότητα δεν ανταποκρινόμαστε στο πρόσωπο αλλά στην ταμπέλα ή στο στερεότυπο που το συνοδεύει.

Τα στερεότυπα είναι αποτέλεσμα της προσπάθειάς μας να κατανοήσουμε έναν φοβερά πολύπλοκο κόσμο εστιάζοντας σε γενικές ομοιότητες ανάμεσα στους ανθρώπους, όπως το παράδειγμα με τα μολύβια. Οι υπεργενικεύσεις προκαλούν προβλήματα επειδή μας κάνουν να παραβλέπουμε τις διαφορές ανάμεσα στους ανθρώπους.

3 . Τα παιδιά αναγνωρίζουν τα προβλήματα που δημιουργούνται από τα στερεότυπα.

Ζητήστε από τα παιδιά να σηκώσουν χέρια αν κάποια στιγμή έχουν δεχθεί συγκεκριμένη αντιμετώπιση εξαιτίας κάποιου στερεοτύπου. Μετά, ζητήστε να σηκώσουν χέρια όσα παιδιά έχουν αντιμετωπίσει κάποιο άτομο με συγκεκριμένο τρόπο εξαιτίας κάποιου στερεοτύπου. Στη συνέχεια αναδείξτε τα ακόλουθα σημεία:

- Οι άνθρωποι πολλές φορές χρησιμοποιούμε στερεότυπα για να κρίνουμε άλλους ανθρώπους χωρίς να τους ξέρουμε καν.
- Πιστεύοντας τα στερεότυπα ξεγελιόμαστε, γιατί νομίζουμε ότι ξέρουμε τι είναι ένας άνθρωπος μόνο και μόνο από την εμφάνισή του, από μια πράξη του ή από τις παρέες του.
- Τα στερεότυπα μπορεί επίσης να εμποδίσουν τους ανθρώπους από το να διαμορφώσουν ακριβή άποψη, καθώς δε δίνουν χρόνο να κατανοήσουν τα γεγονότα.

4 . Τα παιδιά βρίσκουν τρόπους να αποφύγουν τα στερεότυπα.

Προτρέψτε τα παιδιά να προτείνουν τρόπους που θα μπορούσαν να μας βοηθήσουν να αποφύγουμε τη στερεοτυπική αντιμετώπιση άλλων ανθρώπων. Δημιουργήστε μια λίστα ως ομάδα, όπως την ακόλουθη:

- Προσπαθούμε να αποφεύγουμε να κρίνουμε ένα άτομο ή μια κατάσταση αν δε γνωρίζουμε τα γεγονότα.

- Προσπαθούμε να εστιάζουμε στα άτομα, στα δυνατά τους σημεία και στα ενδιαφέροντά τους.
- Προσπαθούμε να γνωρίσουμε τους άλλους ανθρώπους και να δώσουμε χρόνο να μας γνωρίσουν κι αυτοί.
- Προσπαθούμε να υπενθυμίζουμε στους εαυτούς μας πως αν νομίζουμε ότι ξέρουμε ένα άτομο επειδή ταιριάζει σε μια γενική κατηγορία ή περιγραφή, μπορεί να σκεφτόμαστε στερεοτυπικά. Κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός, ακόμα κι αν μοιράζεται κάποια κοινά χαρακτηριστικά με μια μεγαλύτερη ομάδα.

Στη συνέχεια, τα παιδιά προτείνουν ιδέες για το πώς θα μπορούσαν να αποφύγουν τη στερεοτυπική αντιμετώπιση από άλλους ανθρώπους. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα:

- Εστιάζουμε στα δυνατά μας σημεία και στα ενδιαφέροντά μας και τα εξωτερικεύουμε ώστε να είναι παρατηρήσιμα από τους άλλους ανθρώπους.
- Προσφέρουμε πληροφορίες για τον εαυτό μας.
- Προσφέρουμε τη συνεργασία μας ή ξεκινάμε την κουβέντα με ανθρώπους που δε γνωρίζουμε πολύ καλά.

Μέρος III Κάνοντάς το σωστά (10 λεπτά)

Σκοπός: Τα παιδιά αναλύουν τη σημασία της συλλογής πληροφοριών πριν κρίνουν τους άλλους ανθρώπους.

1. Ετοιμάστε τη δραστηριότητα.

Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες τεσσάρων ατόμων. Ζητήστε από κάθε ομάδα να διαταχθεί κατά ονομαστική αλφαβητική σειρά. Τα παιδιά των οποίων τα ονόματα είναι πιο κοντά στο γράμμα Α, θα ηγηθούν της ομάδας τους.

2. Τα παιδιά γράφουν τις αντιλήψεις τους.

Τα παιδιά γράφουν κάτι που ισχύει για τον εαυτό τους, το οποίο νιώθουν άνετα να μοιραστούν, σε ένα κομμάτι χαρτί και το δίνουν στο παιδί που ηγείται της ομάδας τους.

Μοιράστε αντίγραφα της δραστηριότητας “Αντιλήψεις”. Τα παιδιά που ηγούνται της ομάδας τους θα διαβάσουν δυνατά ένα-ένα αυτά που έγραψαν τα μέλη της ομάδας τους, όσο τα υπόλοιπα προσπαθούν να μαντέψουν ποιο άτομο αφορά αυτό που ακούνε και το καταγράφουν στο αντίγραφο που τους δόθηκε.

3. Τα παιδιά ελέγχουν τις αντιλήψεις τους.

Ζητήστε από τα παιδιά που ηγούνται της ομάδας τους να διαβάσουν ξανά τα δεδομένα. Αυτή τη φορά, τα παιδιά πρέπει να αναφέρουν ποια δεδομένα κατέθεσαν. Τα παιδιά μπορούν μετά να ολοκληρώσουν τα φύλλα δραστηριότητας.

“Όταν τα παιδιά έχουν ολοκληρώσει τα φύλλα δραστηριότητας, ενθαρρύνετε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με την ακρίβεια των αντιλήψεων των παιδιών. Χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις για να προτρέψετε τα παιδιά να συμμετάσχουν στη συζήτηση:

- Αντιστοιχίσατε επιτυχώς τα δεδομένα με τις/τους συμμαθήτριες/-ές σας;
- Πώς αισθανθήκατε όταν μαντέψατε λάθος;
- Πώς αισθανθήκατε όταν κάποιο παιδί μάντεψε λάθος για εσάς;
- Μπορείτε να σκεφτείτε μια κατάσταση κατά την οποία η λάθος μαντεψιά μπορεί να δημιουργήσει ένα αίσθημα ντροπής;
- Υπήρξε κάποια ή κάποιος από εσάς που απάντησε “Δεν ξέρω” για το άτομο που περιγράφηκε;

Τονίστε ότι ανεξάρτητα από το αν τα παιδιά γνώριζαν στ’ αλήθεια τα άτομα για τα οποία έπρεπε να μαντέψουν, είναι πιθανό να μην ένιωθαν βέβαια για το ποια δεδομένα είναι αληθή και για ποια άτομα. Εξηγήστε στα παιδιά ότι όταν δεν γνωρίζουμε καλά έναν άνθρωπο, είναι προτιμότερο να παραδεχόμαστε ότι δεν ξέρουμε όλα τα δεδομένα από το να μαντεύουμε βάσει μιας ταμπέλας ή άλλων πληροφοριών που είναι ελλιπείς.

Συμπέρασμα (2 λεπτά)

Ζητήστε από τα παιδιά να εξηγήσουν τις συνέπειες που έχει η υπεργενίκευση. Ζητήστε τους να αναγνωρίσουν τρόπους να αποφεύγουν να αντιμετωπίζουν στερεοτυπικά τους άλλους ανθρώπους. Εκμαιεύστε από τα παιδιά τα παρακάτω **βασικά σημεία** αυτού του μαθήματος:

- Τα στερεότυπα συχνά δημιουργούν λάθος αντιλήψεις του ενός για τον άλλον.
- Μη βασίζεσαι ποτέ σε στερεότυπα για να κρίνεις ανθρώπους και καταστάσεις.
- Για να αποφύγεις τη στερεοτυπική αντιμετώπιση των άλλων, δώσε χρόνο στον εαυτό σου για να δεις τα δεδομένα.
- Για να αποφύγεις τη δική σου στερεοτυπική αντιμετώπιση, εστίασε στον εαυτό σου ως άτομο.

Αποτίμηση

- 1.Ορίστε την έννοια “στερεότυπο”.
- 2.Αναφέρετε τρεις λόγους για τους οποίους η στερεοτυπική αντιμετώπιση μπορεί να είναι επιβλαβής.
- 3.Αναφέρετε τρία πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να αποφύγετε στη στερεοτυπική αντιμετώπιση των ανθρώπων.

Επέκταση Μαθήματος

Χρησιμοποιώντας παραθέσεις

“Αυτό που βλέπουμε εξαρτάται κυρίως από αυτό που ψάχνουμε”.

Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες. Στη μία ομάδα θα αποδώσετε την αντίληψη ότι οι σκύλοι είναι καλύτερα κατοικίδια από τις γάτες και στην άλλη το αντίστροφο. Τα παιδιά θα συγκεντρώσουν επιχειρήματα γύρω από την αντίληψη που έχει αποδοθεί στην ομάδα τους. Όλα μαζί τα παιδιά συζητούν χαρακτηριστικά που είναι ανοιχτά στην ερμηνεία τους (όπως “ανεξαρτησία”, “ανάγκη για σωματική άσκηση”). Συσχετίστε αυτό με το πώς οι πεποιθήσεις μας για τους άλλους είναι ανοιχτές ως προς την ερμηνεία.

Χρησιμοποιώντας την τεχνολογία

Χρησιμοποιήστε την πλατφόρμα YouTube για να αναζητήσετε βίντεο σχετικά με τη στερεοτυπική αντιμετώπιση διαφορετικών ομάδων ανθρώπων, τόσο στην Ελλάδα όσο και σε άλλες χώρες. Μερικά από αυτά τα βίντεο μπορεί να περιέχουν εικόνες βίας ή επιθετική γλώσσα. Διασφαλίστε ότι τα βίντεο που θα δείξετε στα παιδιά έχουν κατάλληλη γλώσσα και περιεχόμενο. Δείξτε τα βίντεο στην ομάδα. Μετά, συζητήστε τον αντίκτυπο που έχουν τα στερεότυπα στους ανθρώπους που υπήρχαν στα βίντεο.

Γράφοντας στο ημερολόγιο

Τα παιδιά γράφουν για ένα άτομο που “δεν ανήκει στο είδος τους”. (Μπορεί να είναι ένα άτομο διαφορετικής ηλικίας, φυλής, εθνικότητας, φύλου κ.α.) Τα παιδιά μοιράζονται εθελοντικά αυτά που έγραψαν.

Για το σπίτι

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να παρακολουθήσουν ένα πρόγραμμα στην τηλεόραση ή μια ταινία που δείχνει αλληλεπιδράσεις ανάμεσα σε ανθρώπους διαφορετικής κουλτούρας. Μετά, τα παιδιά γράφουν μια παράγραφο μέσα στην οποία συνοψίζουν όσα είδαν με έμφαση στο πώς στο υλικό που είδαν αντιμετωπίζονται τα στερεότυπα.

ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ

Νομίζω πως τα δεδομένα περιγράφουν _____

επειδή _____

Μάντεψα σωστά; ☐ Ναι ☐ Όχι

Νομίζω πως τα δεδομένα περιγράφουν _____

επειδή _____

Μάντεψα σωστά; ☐ Ναι ☐ Όχι

Νομίζω πως τα δεδομένα περιγράφουν _____

επειδή _____

Μάντεψα σωστά; ☐ Ναι ☐ Όχι

Νομίζω πως τα δεδομένα περιγράφουν _____

επειδή _____

Μάντεψα σωστά; ☐ Ναι ☐ Όχι

ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΥΜΕ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ

Μάθημα
6

Περιεχόμενο

- ▣ Ξεκινάμε!
- ▣ Μικρό Άκρο Μολυβιού
- ▣ Βγαίνει σε Πολλά Μεγέθη και Σχήματα
- ▣ Σύμβολα Δύναμης
- ▣ Συμπέρασμα
- ▣ Αποτίμηση

Στόχοι

Τα παιδιά θα ανακαλύψουν ότι έχουν τη δύναμη να επηρεάσουν την πορεία της ζωής τους.

Τα παιδιά αναγνωρίζουν ότι η δύναμη υπάρχει στις αποφάσεις που παίρνουν.

Τα παιδιά δημιουργούν προσωπικά σύμβολα που τους υπενθυμίζουν την προσωπική τους δύναμη.

Χρήσιμα υλικά

- Χαρτί ζωγραφικής, πολύχρωμο χαρτί για κατασκευές, πολύχρωμοι μαρκαδόροι, ψαλίδια, κολλητική ταινία, κόλλα, παλιά περιοδικά και ίσως άλλα υλικά τέχνης που μπορεί να έχετε (Μέρος III)

Ξεκινάμε! (3 λεπτά)

Σχεδιάστε μια οριζόντια γραμμή στον πίνακα. Χωρίστε τη σε δέκα τμήματα και αριθμήστε κάθε τμήμα. Κάτω από κάθε τμήμα γράψτε “Καθόλου”. Κάτω από το κεντρικό τμήμα (νούμερο 5), γράψτε “Λίγο”. Κάτω από το τελευταίο τμήμα (νούμερο 10), γράψτε τη λέξη “Πολύ”.

Αναφερθείτε στη γραμμή του πίνακα και πείτε στα παιδιά να γράψουν ένα νούμερο που εκφράζει το μέγεθος της δύναμης που νιώθουν ότι έχουν για να κάνουν τα εξής:

- Να είναι στο σχολείο στην ώρα τους.
- Να φορούν ό,τι θέλουν.
- Να αλλάξουν τη γνώμη κάποιου ανθρώπου για κάποιο θέμα
- Να έχουν καλούς βαθμούς.

Αφού τα παιδιά προσθέσουν τα νούμερα που επιθυμούν, εξηγήστε τους το αποτέλεσμα:

- Το σύνολο πάνω από 20 σημαίνει ότι το άτομο νιώθει ότι έχει μεγάλη δύναμη.
- Το σύνολο κάτω από 20 σημαίνει ότι το άτομο ίσως υποτιμά την προσωπική του δύναμη.

Εξηγήστε ότι αυτό το μάθημα θα εστιάσει στην προσωπική δύναμη - τη δύναμη που έχει ένα άτομο να δρα και να παίρνει αποφάσεις.

Μέρος Ι Μικρό Άκρο Μολυβιού (15 λεπτά)

Σκοπός: Τα παιδιά αναγνωρίζουν ότι έχουν τη δύναμη να επηρεάσουν την πορεία της ζωής τους.

1. Τα παιδιά ακούν τις οδηγίες.

Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα δουλέψουν σε ζευγάρια για να συντονίσουν ένα πείραμα. Κάθε ζευγάρι παιδιών πρέπει να δουλέψει μόνο με ένα μέσο γραφής και ένα κομμάτι χαρτί. Ζητήστε από τα παιδιά να βρουν το ζευγάρι τους. Μετά, δώστε τις ακόλουθες οδηγίες:

- Δε μπορείτε να μιλήσετε μεταξύ σας από τώρα και στο εξής.
- Πρέπει να συνεργαστείτε, χωρίς να μιλάτε, για να ζηγραφίσετε μαζί ένα ζώο.
- Πρέπει και οι δύο να κρατάτε το μολύβι καθώς σχεδιάζετε - το ένα άτομο το κρατά από την κορυφή και το άλλο από τη βάση.
- Έχετε δύο λεπτά τη διάθεσή σας.

2. Τα παιδιά ακούν τις οδηγίες.

Πείτε στα παιδιά να ξεκινήσουν. Όσο συμβαίνει αυτό, παρατηρήστε τις αλληλεπιδράσεις ανάμεσα στα μέρη των ζευγαριών και διασφαλίστε ότι δε μιλάνε μεταξύ τους.

Όταν τελειώσει ο χρόνος, καλέστε τα ζευγάρια να κρατήσουν ψηλά τις ζωγραφίες τους και να περιγράψουν τι ζωγράρισαν. Για πλάκα, σημειώστε πόσα ζευγάρια διαφώνησαν για το είδος του ζώου που ζωγράρισαν και κάντε μια παρατήρηση σχετικά με αυτό πριν προχωρήσετε.

3. Τα παιδιά σκέφτονται τις εμπειρίες τους.

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να συζητήσουν το πείραμα, περιγράφοντας τις όψεις των δυσκολιών που συνάντησαν και πώς κατάφεραν να συνεργαστούν μεταξύ τους. Επαινέστε τα παιδιά που έλυσαν το πρόβλημα της επικοινωνίας γράφοντας σημειώσεις το ένα στο άλλο.

Εστιάστε τη συζήτηση στις ατομικές αποφάσεις θέτωντας ερωτήσεις όπως οι ακόλουθες:

- Υπήρξε κάποια στιγμή κατά τη διάρκεια του πειράματος που αποφασίσατε αν θα συνεργαστείτε ή όχι;
- Η απόφασή σας είχε κάποιον αντίκτυπο στην έκβαση του πειράματος για εσάς και το ζευγάρι σας;
- Θα μπορούσατε να έχετε αποφασίσει αλλιώς; Θα είχε σημασία;

Συνοψίστε τη συζήτηση υπογραμμίζοντας ότι κάτι παιδί είχε τη δύναμη να κάνει το πείραμα να πετύχει ή να αποτύχει, επειδή το καθένα είχε τη δύναμη να πάρει μια απόφαση για τη συνεργασία. Τονίστε στα παιδιά ότι οι άνθρωποι συχνά έχουν πολλή περισσότερη δύναμη απ' όση πιστεύουν.

Μέρος II Βγαίνει σε Πολλά Μεγέθη και Σχήματα (15 λεπτά)

Σκοπός: Τα παιδιά αναγνωρίζουν η δύναμη μπορεί να παίρνει διάφορες μορφές, αλλά η αληθινή δύναμη πάντα βρίσκεται στις αποφάσεις που παίρνουμε.

1. Τα παιδιά εξερευνούν διάφορες μορφές δύναμης.

Προτρέψτε τα παιδιά να σκεφτούν τι δίνει στους ανθρώπους δύναμη, θέτοντας τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Πιστεύετε ότι τα λεφτά δίνουν δύναμη στους ανθρώπους;
- Πιστεύετε ότι η ομορφιά δίνει δύναμη στους ανθρώπους;
- Η σωματική διάπλαση; Η ηλικία;
- Η μόρφωση δίνει δύναμη στους ανθρώπους;
- Ποια άλλα πράγματα δίνουν δύναμη στους ανθρώπους;

Με τη μέθοδο του καταιγισμού ιδεών, τα παιδιά συγκεντρώνουν πηγές δύναμης. Γράψτε τις ιδέες τους στον πίνακα. Μετά, κάντε μια γρήγορη δημοσκόπηση στην ομάδα, στοιχείο προς στοιχείο, σημειώνοντας πόσα παιδιά συμφωνούν ότι κάθε στοιχείο δίνει πραγματική δύναμη στους ανθρώπους. Σχεδιάστε ένα αστεράκι δίπλα από τα στοιχεία που συγκεντρώνουν τις περισσότερες ψήφους. Υπογραμμίστε ότι όπως φαίνεται, η δύναμη έχει πολλές μορφές.

2 . Τα παιδιά σκέφτονται ανθρώπους που έχουν δύναμη.

Συνεχίστε τη συζήτηση προσκαλώντας τα παιδιά να αναφέρουν παραδείγματα δύο ή τριών ανθρώπων που έχουν περισσότερη δύναμη από αυτά. Οι πιθανότερες απαντήσεις που θα δώσουν θα αφορούν εκπαιδευτικούς, διευθύντρια/-ή, μεγαλύτερα αδέρφια και γονείς/κηδεμόνες. Προσκαλέστε τα παιδιά να δώσουν συγκεκριμένα παραδείγματα για να τεκμηριώσουν τις απαντήσεις τους.

3 . Τα παιδιά ιχνηλατούν την πηγή της αληθινής δύναμης.

Εξερευνήστε κάθε παράδειγμα που έχει δοθεί εκφράζοντας προτάσεις και θέτοντας ερωτήσεις ώστε να δείξετε στα παιδιά ότι διαθέτουν τα ίδια την πραγματική δύναμη. Για παράδειγμα, αν κάποιο παιδί πιστεύει ότι μία/ένας εκπαιδευτικός έχει δύναμη επειδή μπορεί επιβάλλει τιμωρίες στα παιδιά, επισημάνετε τα ακόλουθα στη σειρά:

- Η/ο εκπαιδευτικός δεν χρειάζεται να επιβάλλει τιμωρίες στα παιδιά.
- Η/ο εκπαιδευτικός έχει τη δυνατότητα να αποφασίσει σχετικά με αυτό.
- Για να φτάσει σε αυτό, έχει προηγηθεί η απόφαση κάποιας/-ου μαθήτριας/-ή.
- Ποια απόφαση, δηλαδή, πρέπει να έχει πάρει η/ο μαθήτρια/-ής; (Η/ο μαθήτρια/-ής έχει αποφασίσει να παραβιάσει κάποιον κανόνα και η συνέπεια είναι η εφαρμογή κάποιας τιμωρίας)

Καθώς συζητάτε και άλλα παραδείγματα, ενθαρρύνετε τα παιδιά να ακολουθήσουν μια παρόμοια λογική σειρά ώστε να οδηγηθούν στην πηγή της δύναμης που υπάρχει στις αποφάσεις τους.

Ρωτήστε τα παιδιά αν πιστεύουν ότι η ικανότητα λήψης αποφάσεων αποτελεί δύναμη. Αν συμφωνήσουν, σημειώστε μια σχετική διατύπωση στον πίνακα και κυκλώστε τη. Επισημάνετε στα παιδιά ότι αργότερα, στα πλαίσια αυτού του μαθήματος, θα μάθουν πώς να λαμβάνουν καλύτερες αποφάσεις.

Μέρος III Σύμβολα Δύναμης (15 λεπτά)

Σκοπός: Τα παιδιά δημιουργούν σύμβολα υπενθύμισης της προσωπικής τους δύναμης

1. Τα παιδιά συζητούν το νόημα των συμβόλων.

Συνοπτικά συζητήστε το νόημα των συμβόλων με τα παιδιά, διασφαλίζοντας ότι κατανοούν τη σημασία τους ή την ιδιαίτερη σημασία που μπορεί να έχουν για κάποιους ανθρώπους. Στη συνέχεια, τα παιδιά δημιουργούν ένα σύμβολο που εκφράζει την προσωπική τους δύναμη. Προσκαλέστε τα παιδιά να δώσουν παραδείγματα συμβόλων που είναι κατανοητά ευρέως (π.χ. Ελληνική σημαία, σύμβολο που έχουν τα φαρμακεία, το μηλαράκι της εταιρίας Apple κ.α.). Για να ενισχύσετε το σκεπτικό τους, σχεδιάστε ένα οικείο σύμβολο στον πίνακα, όπως μια πινακίδα STOP. Μπορείτε επίσης να εκφράσετε ένα σύμβολο με το χέρι σας (π.χ. το σήμα της νίκης). Ενθαρρύνετε τα παιδιά να σκεφτούν όσα περισσότερα σύμβολα μπορούν.

2. Τα παιδιά δημιουργούν προσωπικά σύμβολα

Προσκαλέστε τα παιδιά να διαλέξουν υλικά καλλιτεχνικών τα οποία θα ήθελαν να χρησιμοποιήσουν για τη δημιουργία των προσωπικών τους συμβόλων. Υπογραμμίστε ότι μπορούν να σχεδιάσουν, να κόψουν, να κολλήσουν και να χρησιμοποιήσουν έναν συνδυασμό τεχνικών για να κατασκευάσουν τα σύμβολά τους. Εξηγήστε στα παιδιά ότι μπορούν να χρησιμοποιήσουν ένα ήδη υπάρχον σύμβολο ή να δημιουργήσουν ένα εντελώς νέο το οποίο έχει ξεχωριστή σημασία γι' αυτά.

Ενθαρρύνετε και υποστηρίξτε τα παιδιά κατά τη δημιουργική διαδικασία και με τη συναίνεσή τους παρουσιάστε σύντομα τα σύμβολα στην υπόλοιπη ομάδα και προσθέστε τα στον προσωπικό τους φάκελο.

Συμπέρασμα (2 λεπτά)

Τα παιδιά περιγράφουν το είδος της δύναμης που διαθέτουν. Ρωτήστε τα πόσο συχνά έχουν την ευκαιρία να χρησιμοποιήσουν αυτή τη δύναμη. Εκμαιεύστε από τα παιδιά τα ακόλουθα βασικά σημεία αυτού του μαθήματος:

- Η προσωπική δύναμη υπάρχει στις επιλογές που κάνετε.
- Οι επιλογές σας θα επηρεάσουν τη ζωή σας και συχνά τις ζωές άλλων.
- Εσείς οι ίδιες/ίδιοι έχετε την ευθύνη του τρόπου με τον οποίο χρησιμοποιείτε τη δύναμή σας.

Αποτίμηση

1. Προτείνετε τρία πράγματα στη ζωή σας για τα οποία έχετε τον έλεγχο.
2. Αναφέρετε τρία πράγματα που μπορούν να σας δώσουν δύναμη. Με ποιο τρόπο αυτά είναι εντός ή εκτός του ελέγχου σας;
3. Περιγράψτε μια κατάσταση στην οποία ασκήσατε τη δύναμή σας. Εξηγήστε το είδος της δύναμης που ασκήσατε.

Επέκταση Μαθήματος

Χρησιμοποιώντας παραθέσεις

“Πρέπει να επικεντρωθούμε στο τι μπορούμε να κάνουμε και να σβήσουμε από το λεξιλόγιό μας όλες τις λέξεις που μας κάνουν να νιώθουμε το αντίθετο.”

Ζητήστε από τα παιδιά να καταγράψουν τα αυτο-υποτιμητικά σχόλια που υπήρχαν στο μυαλό τους κατά τη διάρκεια αυτής της εβδομάδας. Στη συνέχεια, με τη χρήση της μεθόδου του κατιγισμού ιδεών, τα παιδιά προτείνουν τρόπος μετατροπής αυτών των εσωτερικών σχολίων σε θετικές δηλώσεις (π.χ. “Είμαι τόσο χαζή/-ός” γίνεται “Αν συνεχίσω να προσπαθώ θα το καταφέρω”).

Αντιμετωπίζοντας πολλαπλά μαθησιακά στυλ

Προτείνετε στα να κάνουν μια βόλτα στη γειτονιά και να παρατηρήσουν το περιβάλλον τους. (Μπορείτε επίσης να τους ζητήσετε να εντάξουν αυτές τις παρατηρήσεις στην καθημερινή τους ρουτίνα). Προτρέψτε τα να συζητήσουν τι τους αρέσει περισσότερο στη γειτονιά τους, τι θα ήθελαν να αλλάξουν και να σκεφτούν τρόπους με τους οποίους μπορούν να επηρεάσουν τις κοινότητές τους. Συζητήστε πώς η επίτευξη αλλαγών μπορεί να τα βοηθήσει να νιώσουν ότι έχουν δύναμη.

Γράφοντας στο ημερολόγιο

Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν μια παράγραφο για το τι θα άλλαζαν αν είχαν τις δυνάμεις μιας/ενός σούπερ-ηρωίδας/-α. Πώς θα άλλαζαν τα σπίτια, το σχολείο ή τις φιλίες τους; Τα παιδιά, εθελοντικά, μοιράζονται μια αλλαγή που θα ήθελαν να κάνουν. Ζητήστε από τα υπόλοιπα παιδιά της ομάδας να προτείνουν το πρώτο βήμα για να γίνει αυτό δυνατό.

Σύνδεση με το βασικό περιεχόμενο του προγράμματος σπουδών

Ολοκληρώστε ένα μάθημα ιστορίας, επιστήμης ή λογοτεχνίας καταγράφοντας τι θα είχε συμβεί αν ένας βασικός παράγοντας είχε κάνει μια διαφορετική επιλογή κάθε φορά που είχε την ευκαιρία να το κάνει. Ζητήστε από τα παιδιά να φτιάξουν διαγράμματα σε μικρές ομάδες.

Εργασία για το σπίτι

Ζητήστε από τα παιδιά να καταγράψουν τις διαφορές από τη σύγκριση της προσωπικής δύναμης που έχουν τώρα με τη δύναμη που είχαν όταν ήταν μικρότερα. Τα παιδιά μοιράζονται όσα έχουν καταγράψει. Συζητήστε πώς η προσωπική δύναμη μπορεί να χαθεί αν δεν χρησιμοποιηθεί υπεύθυνα.