

# 30 Zufälliger Akt der Freundlichkeit

Diese Lektion gibt den Schülern die Möglichkeit, als Klasse eine Reihe zufälliger freundlicher Handlungen (RAKs) auf unterschiedliche Weise in der gesamten Schule durchzuführen. Die Schüler markieren ihre RAKs in einem Hauptkalender und arbeiten daran, sie alle innerhalb einer vom Lehrer festgelegten Frist abzuschließen. Am Ende können die Schüler ihre Erfahrungen austauschen und darüber nachdenken, wie sie auch nach Schulschluss weiterhin Freundlichkeit zeigen können.

## Unterkonzept(e) „Freundlichkeit“

Verletzlichkeit, Demut

## Zeitrahmen der Unterrichtsstunde

25-30 Minuten. Verteilen Sie es über die Zeit, je nachdem, wie viel Zeit den Schülern für ihre zufälligen Gesten zur Verfügung steht. Dies könnte zu Beginn des Tages eingeführt und am Ende abgeschlossen werden, oder zu Beginn der Woche eingeführt und am Ende der Woche abgeschlossen werden.

## Benötigtes Material

- ☐ Liste zufälliger freundlicher Handlungen (im Anhang)

## Standards-Karte

Diese Lektion richtet sich nach den CASEL-Kompetenzen, den National Health Education Standards und den Common Core State Standards. Bitte wende dich an die Standards-Karte für mehr Informationen.



VON CASEL BEZEICHNET  
ALS EMPFOHLENES PROGRAMM  
FÜR SOZIALE UND EMOTIONALE LERNEN.  
Einzelheiten finden Sie auf der letzten Seite.

## Unterrichtsziel

Die Studierenden können:

- Verstehen Sie, was ein zufälliger freundlicher Akt ist.
- Erledigen Sie innerhalb einer bestimmten Frist eine bestimmte Anzahl freundlicher Taten.
- Besprechen Sie die Erfahrungen und Auswirkungen zufälliger freundlicher Handlungen.

## Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

Zu Beginn der letzten Woche des Schuljahres führt uns der Mut, freundlich zu reagieren, aus dem Klassenzimmer und zurück zu unseren Familien und Freunden, während die Sommerferien in nicht allzu ferner Zukunft bevorstehen.

Haben Sie den Mut, zu Hause freundlich zu reagieren?

Manchmal kann es schwieriger sein, mit den Menschen, die einem am nächsten stehen, Freundlichkeit zu zeigen, da sie auch die Menschen sind, die aus erster Hand wissen, wie man einen auf die richtige Art und Weise drückt und die Stimmung trübt. Der eigentliche Test für Ihre Fähigkeit, freundlich zu reagieren, ist jedoch, wie Sie die Menschen in Ihrem engsten Kreis behandeln. Verwenden Sie diese Woche und den ganzen Sommer über unseren Namensgeber „Random Acts of Kindness“ als Motto für den täglichen Umgang mit anderen. Werden Sie sich der Menschen bewusst, die Ihnen am nächsten stehen. Finden Sie eine kleine Sache, die Sie täglich für jeden von ihnen tun können. Etwas Kleines, aber Bedeutsames; etwas Einfaches, aber Freundliches. Kein zufälliger Akt der Freundlichkeit ist zu klein, um einen anderen zu beeinflussen.

Ihr konzentrierter Einsatz, Ihre unmittelbare Welt zu einem besseren Ort zu machen, hat Auswirkungen auf die größere Welt um Sie herum. Wie können Sie täglich mutig und freundlich reagieren?

## Tipps für vielfältige Lernende

- Veranschaulichen Sie die Auswahlmöglichkeiten auf der Liste.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

- Schreiben Sie die Liste auf Englisch und in einer anderen Sprache, insbesondere wenn ELL-Schüler in der Klasse sind.
- Passen Sie die Anzahl der Auswahlmöglichkeiten je nach Fähigkeit und Klassengröße an.  
12 Auswahlmöglichkeiten sind möglicherweise zu viele, als dass Ihre Schüler sie sich merken/verarbeiten könnten.



## Aktie

5-7 Minuten

*In dieser letzten Einheit haben wir über Mut gesprochen. Kann jemand anhand der Lektionen, die wir bisher gewonnen haben, die Definition von Mut für uns noch einmal überprüfen?*

Bitten Sie einen Schüler um eine Antwort.

*Mut bedeutet, bereit zu sein, neue Dinge auszuprobieren, für sich selbst und andere einzustehen und das Richtige zu tun, auch wenn andere einen unter Druck setzen, das Falsche zu tun.*

*Hat irgendjemand eine mutige Tat, die er mitteilen möchte, entweder die er getan hat oder die er seit Beginn dieser Einheit miterlebt hat?*

Bitten Sie 2-3 Schüler, sich kurz auszutauschen.

*Vielen Dank, dass Sie den Mut haben, es zu teilen! Letztlich braucht es Mut, das Richtige und Freundliche zu tun.*



## Inspirieren

7-10 Minuten

*In der heutigen Lektion werden wir eine zufällige Geste der Freundlichkeit tun! Eine zufällige Geste der Freundlichkeit kann manchmal eine lustige, freundliche Überraschung für jemand anderen sein, ohne dass dieser es erwartet! Diese freundlichen Taten sind nicht angekündigt, nicht unbedingt geplant und nicht belohnt. Du tust Gutes für andere, nur weil du möchtest, dass sich jemand anderes gut fühlt, und nicht, weil du möchtest, dass dich jemand bemerkt. (Allerdings ist es in Ordnung, wenn andere Ihre freundliche Tat beobachten! Die Wissenschaft sagt, dass eine zufällige freundliche Tat die Stimmung des Empfängers, des Gebers UND des Zeugen steigert!). Der Unterschied besteht darin, dass Sie keinverkünden, wie wunderbar du bist; Sie handeln einfach und lassen die Freundlichkeit strömen, wo immer sie auch sein mag!*

*Das kann auch Mut erfordern, denn oft möchten wir für die guten Dinge, die wir getan haben, anerkannt werden. Es erfordert Disziplin, die Fähigkeit zu entwickeln, freundlich zu sein und das Richtige zu tun, ohne Anerkennung zu erwarten. erinnert sich jemand an das Kernkonzept, das wir dieses Jahr untersucht haben und das eine ähnliche Definition hat? Das Richtige tun, auch wenn niemand zusieht oder uns belohnt?*

Schüler zur Antwort einladen; Wir suchen hier nach „Integrität“.

*Ja – Integrität! Wir müssen daran arbeiten, Fähigkeiten zu entwickeln, die es uns ermöglichen, jedes Mal, wenn wir vor einer Wahl stehen, sorgfältige, richtige und rücksichtsvolle Entscheidungen zu treffen. Das ist es, was wir das ganze Jahr über versucht haben! Wie viele von Ihnen glauben, dass Sie über die Fähigkeiten verfügen, gute und freundliche Entscheidungen zu treffen, auch wenn sie sich schwierig oder unpopulär anfühlen?*

Laden Sie zum Handzeichen ein. Wenn Sie Zeit haben, laden Sie ein paar Schüler ein, eine Fähigkeit oder Strategie vorzustellen, die sie dieses Jahr gelernt haben.

*Das ist toll! Heute werden wir diese Fähigkeiten einsetzen, indem wir einer anderen Person eine zufällige Geste der Freundlichkeit begeben.*



## Ermächtigen

15-20 Minuten

Hier erfahren Sie, wie wir unsere zufälligen Freundlichkeitshandlungen (RAKs) durchführen. Sie alle haben die Wahl, welchen RAK Sie absolvieren möchten: wo, wann und für wen. Wir haben eine RAK-Ideenliste (im Anhang) mit unterschiedlichen Ideen dazu. Projizieren Sie den RAK-Kalender auf das Smartboard oder drucken Sie eine Kopie aus bzw. verteilen Sie sie an jeden Schüler.

Sie haben bis zum \_\_\_\_\_ Zeit, mindestens \_\_\_\_\_ dieser RAKs für eine andere Person abzuschließen. Verlängern Sie dies so lange, wie Sie es benötigen/wollen, und legen Sie eine Mindestanzahl für den Abschluss fest. Eine davon ist vollkommen in Ordnung, obwohl Sie Ihre Schüler vielleicht mit mehr herausfordern möchten.

Das Ziel besteht darin, Ihre Tat ohne Vorankündigung oder Anerkennung abzuschließen. Wenn Sie Ihren RAK abgeschlossen haben, tragen Sie Ihren Namen in das entsprechende Feld dieses Hauptkalenders ein. Stellen Sie sicher, dass Sie einen „Master“-Kalender drucken oder erstellen lassen – idealerweise groß genug, damit mehrere Personen Platz haben, um jedes Quadrat zu unterschreiben – und der gut sichtbar im Raum angebracht ist.

Zur Überprüfung: Ziel ist es, dass jeder bis zum \_\_\_\_\_ mindestens \_\_\_\_\_ Quadrat(e) unterschrieben hat. Wir möchten auch versuchen, jeden RAK in diesem Kalender zu erreichen. Schauen Sie also regelmäßig im Kalender nach, welche RAKs noch übrig sind, und versuchen Sie, sie zu schaffen! Teilen Sie den Studierenden mit, dass auch Sie teilnehmen werden!



## Reflektieren

7-10 Minuten

Da sich diese Lektion über einen Zeitraum von Stunden oder Tagen erstrecken kann, schließen Sie sie am oder kurz nach der von Ihnen festgelegten endgültigen Frist ab. Wenn Sie jedoch zum Abschluss bereit sind, sollten Sie in Betracht ziehen, mit den Schülern die folgenden Aufforderungen durchzugehen:

- Zeigen Sie den Hauptkalender an und besprechen Sie, was die RAK-Studenten getan haben. Beachten Sie, ob es welche gab, die am meisten und/oder am wenigsten erreicht wurden (oder welche, die die Schüler überhaupt nicht versucht haben, da das Ziel darin bestand, sie alle mindestens einmal zu schaffen). Bitten Sie die Schüler, ihre Erfahrungen mitzuteilen oder ob ein RAK einfacher zu absolvieren war als ein anderer usw.
- Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie Ihre RAK(s) abgeschlossen haben?
- Gab es Fälle, in denen Sie jemand aufgrund Ihres RAK erkannt hat? (Übliche Anerkennungen könnten ein „Dankeschön“ oder ein Lächeln oder ein anderer Kommentar sein.)
- Wie können Sie weiterhin RAKs durchführen, auch wenn die Schule aus ist und Sie den Sommer über zu Hause oder in einer anderen Umgebung verbringen? Was sind einige RAK-Ideen für zu Hause und in der Gemeinschaft? Passen Sie diese letzte Eingabeaufforderung an, wenn Ihre Schule keine traditionellen „Sommerferien“ hat. und wird in der Sitzung sein.



## Erweiterungsideen

- Da einige der RAKs im Kalender bestimmte Requisiten beinhalten (z. B. das Bemalen eines Friedens- oder Freundlichkeitssteins oder das Schreiben eines Dankesbriefs), könnten Sie darüber nachdenken, im Klassenzimmer eine „Freundlichkeitsstation“ mit einigen dieser Requisiten oder Materialien einzurichten, um den RAK zu erfüllen. Schüler können während ihrer Freizeit oder wenn sie ihre Arbeit vorzeitig beenden usw. die Freundlichkeitsstation besuchen. Dies könnte eine Belohnung dafür sein, dass sie bei der Arbeit bleiben und zusätzliche Zeit haben.
- Erstellen Sie als Klasse Ihren eigenen RAK-Kalender mit so vielen Quadraten wie Schülern und lassen Sie jeden von ihnen einen RAK entwickeln, um ihn dem Kalender hinzuzufügen.



VON CASEL BEZEICHNET  
ALS EMPFOHLENES  
PROGRAMM FÜR SOZIALE  
UND EMOTIONALE  
LERNEN.

Die Zusammenarbeit für akademisches, soziales und emotionales Lernen (CASEL) überprüft seit 2003 evidenzbasierte SEL-Programme. Kindness in the Classroom® entspricht dem SElect-Programm von CASEL und ist im enthalten CASEL-Leitfaden für effektive soziale und emotionale Lernprogramme.

Kindness in the Classroom® erfüllte oder übertraf alle CASEL-Kriterien für hochwertige SEL-Programme. Kindness in the Classroom® erhielt die höchste Auszeichnung von CASEL für hochwertige SEL-Programme.

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

## 30 zufällige Ideen für freundliche Taten für Schüler

Auf dem Spielplatz	Im Gang	Im Klassenzimmer	Gegenüber Erwachsenen	Gegenüber anderen Kindern
Sammeln Sie Müll ein und werfen Sie ihn in den Müll.	Lächle und grüße jemanden, der neu ist.	Machen Sie eine ermutigende Notiz für jemanden in Ihrer Klasse.	Helfen Sie den Cafeteria-Mitarbeitern, die Tische abzuwischen.	Spenden Sie die Kleidung, aus der Sie herausgewachsen sind, an die Kleiderbank Ihrer Schule.
Überlassen Sie Ihren Schwung jemandem, der wartet.	Lassen Sie jemanden in der Wasserfontänenreihe vor sich hergehen.	Geben Sie Ihren Preis für gutes Benehmen an jemanden weiter, der ihn verdient, aber nicht gewonnen hat.	Schreiben Sie Ihrem Sportlehrer einen Dankesbrief dafür, dass er Ihnen beigebracht hat, wie Sie gesund bleiben.	Erzählen Sie einem anderen Schüler im Unterricht oder auf dem Spielplatz von „Gut gemacht“.
Laden Sie jemanden ein, der alleine spielt, an Ihrem Spiel teilzunehmen.	Heben Sie etwas auf, das von der Wand gefallen ist, und geben Sie es einem Lehrer zurück.	Arbeiten Sie mit jemandem zusammen, der normalerweise Schwierigkeiten hat, einen zu finden.	Holen Sie Papiere ab, die Sie im Gebäude sehen, damit der Verwalter dies nicht tun muss.	Bringen Sie ein zusätzliches Mittagsdessert von zu Hause mit und teilen Sie es mit jemandem.
Lassen Sie jemanden die Rutsche vorangehen.	Lassen Sie jemanden, der wegen etwas gehen musste, wieder vor Ihnen in der Schlange stehen.	Sagen Sie jemandem, wie sehr Ihnen seine neue Frisur, sein neuer Rucksack oder seine neuen Schuhe gefallen.	Lächeln Sie und zeigen Sie den Eltern den Weg ins Büro.	Helfen Sie einem anderen Schüler, eine schwere Büchertasche in sein Klassenzimmer zu tragen.
Helfen Sie mit, die Spielbälle wegzuräumen, wenn die Glocke klingelt.	Helfen Sie jemandem, der seine Bücher oder Papiere verloren hat.	Räumen Sie die Klassenbibliothek auf.	Sagen Sie anderen Lehrern, wie gut sie aussehen.	Freunde dich mit dem neuen Kind in der Schule an.
Schreiben Sie eine positive Nachricht auf einen Stein und verstecken Sie sie, damit jemand sie später finden kann.	Hinterlassen Sie eine positive Haftnotiz, um jemandem den Tag zu verschönern!	Hinterlassen Sie eine nette Nachricht für Ihren Lehrer.	Legen Sie eine Freundlichkeitskarte in ein zurückgegebenes Bibliotheksbuch, damit der Bibliothekar sie finden kann.	Malen Sie einen Freundlichkeitsstein für einen Freund.