

# 30 Tindakan Kebaikan Acak

Pelajaran ini memberi siswa kesempatan untuk bekerja sebagai sebuah kelas untuk melakukan sejumlah tindakan kebaikan (RAK) secara acak dengan berbagai cara di seluruh sekolah. Siswa akan menandai RAK mereka pada kalender induk dan bekerja untuk menyelesaikan semuanya dengan tenggat waktu yang ditentukan oleh guru. Pada akhirnya, siswa dapat berbagi pengalaman mereka dan bertukar pikiran tentang cara untuk terus menunjukkan kebaikan bahkan setelah sekolah selesai tahun ini.

## Subkonsep Kebaikan

Kerentanan, Kerendahan Hati

## Jangka Waktu Pelajaran

25-30 menit. Tersebar dari waktu ke waktu tergantung pada berapa lama siswa harus menyelesaikan tindakan kebaikan mereka secara acak. Ini dapat diperkenalkan di awal hari dan diselesaikan di akhir, atau diperkenalkan di awal minggu dan diselesaikan di akhir minggu.

## Bahan yang Dibutuhkan

- ☐ Daftar Tindakan Kebaikan Acak (terlampir)

## Peta Standar

Pelajaran ini selaras dengan Kompetensi CASEL, Standar Pendidikan Kesehatan Nasional, dan Standar Negara Inti Umum. Silakan merujuk ke [Peta Standar](#) untuk informasi lebih lanjut.



**DITUNJUK OLEH CASEL  
SEBAGAI PROGRAM YANG  
DIREKOMENDASIKAN  
UNTUK PEMBELAJARAN SOSIAL DAN  
EMOSIONAL.**

Lihat halaman terakhir untuk detailnya.

## Tujuan Pelajaran

Siswa akan dapat:

- Pahami apa itu tindakan kebaikan yang dilakukan secara acak.
- Selesaikan sejumlah tindakan kebaikan dengan tenggat waktu yang diberikan.
- Diskusikan pengalaman dan dampak terlibat dalam tindakan kebaikan secara acak.

## Koneksi Guru / Perawatan Diri

Saat kita memasuki minggu terakhir atau lebih dari tahun ajaran, keberanian untuk menanggapi dengan kebaikan membawa kita keluar dari kelas dan kembali bersama keluarga dan teman kita saat liburan musim panas akan segera tiba.

Apakah Anda memiliki keberanian untuk menanggapi dengan kebaikan di rumah?

Kadang-kadang, seringkali terasa lebih sulit untuk bersandar pada kebaikan dengan orang-orang terdekat Anda karena mereka juga adalah orang-orang yang tahu secara langsung cara menekan tombol dan meredam suasana hati Anda. Namun, ujian sesungguhnya dalam kemampuan Anda untuk menanggapi dengan kebaikan adalah bagaimana Anda memperlakukan orang-orang di lingkaran dalam Anda. Minggu ini, dan sepanjang musim panas tahun ini, gunakan nama kami, Tindakan Kebaikan Acak, sebagai moto tentang cara memperlakukan orang lain setiap hari. Menjadi lebih sadar akan orang-orang terdekat Anda. Temukan satu hal kecil yang dapat Anda lakukan untuk mereka masing-masing setiap hari. Sesuatu yang kecil, tapi bermakna; sesuatu yang sederhana, tapi baik. Tidak ada tindakan kebaikan yang terlalu kecil untuk berdampak pada orang lain.

Upaya Anda yang terkonsentrasi untuk menjadikan dunia langsung Anda tempat yang lebih baik memiliki efek riak pada dunia yang lebih luas di sekitar Anda. Bagaimana Anda dapat dengan berani menanggapi dengan kebaikan setiap hari?

**Kiat untuk Pembelajar yang Beragam**

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

- Menggambarkan pilihan pada daftar.
- Tulis daftar dalam bahasa Inggris dan bahasa lain terutama jika ada siswa ELL di kelas.
- Sesuaikan jumlah pilihan berdasarkan kemampuan dan ukuran kelas; 12 pilihan mungkin terlalu banyak untuk diingat/diproses oleh siswa Anda.



## Membagikan

5-7 menit

*Untuk unit terakhir ini, kita berbicara tentang keberanian. Berdasarkan pelajaran yang kita dapatkan sejauh ini, dapatkah seseorang meninjau kembali definisi keberanian untuk kita?*

Undang tanggapan siswa.

*Keberanian adalah bersedia mencoba hal-hal baru, membela diri sendiri dan orang lain, dan melakukan hal yang benar meskipun orang lain menekan Anda untuk melakukan hal yang salah.*

*Adakah yang memiliki tindakan keberanian yang ingin mereka bagikan, baik yang telah mereka lakukan atau yang telah mereka saksikan sejak kami memulai unit ini?*

Ajaklah 2-3 siswa untuk berbagi secara singkat.

*Terima kasih telah berani berbagi! Pada akhirnya, dibutuhkan keberanian untuk melakukan apa yang benar dan apa yang baik.*



## Mengilhami

7-10 menit

*Untuk pelajaran hari ini, kita akan melakukan kebaikan secara acak! Tindakan kebaikan yang dilakukan secara acak terkadang bisa menjadi kejutan kebaikan yang menyenangkan yang diberikan kepada orang lain tanpa mereka duga! Tindakan kebaikan ini adalah tidak diumumkan, belum tentu direncanakan, dan tidak diberi imbalan. Anda melakukan hal-hal baik untuk orang lain hanya karena Anda ingin orang lain merasa senang, bukan karena Anda ingin orang lain memperhatikan Anda. (Namun, tidak apa-apa jika orang lain menyaksikan Anda dalam tindakan kebaikan Anda! Ilmu pengetahuan mengatakan bahwa tindakan kebaikan secara acak meningkatkan mood penerima, pemberi, DAN saksi!). Perbedaannya adalah bahwa Anda bukan mengumumkan betapa hebatnya Anda; Anda hanya bertindak dan membiarkan kebaikan mengalir ke mana pun itu terjadi!*

*Hal ini juga membutuhkan keberanian karena seringkali kita ingin diakui atas kebaikan yang telah kita lakukan. Dibutuhkan disiplin untuk mengembangkan keterampilan kebaikan dan melakukan hal yang benar tanpa mengharapkan pengakuan. Adakah yang ingat konsep inti apa yang telah kita pelajari tahun ini yang memiliki definisi serupa? Melakukan hal yang benar bahkan ketika tidak ada yang melihat atau akan menghadihi kita?*

Undang tanggapan siswa; kami mencari "integritas" di sini.

*Ya - integritas! Kita harus bekerja untuk membangun keterampilan yang memungkinkan kita membuat keputusan yang hati-hati, benar, dan penuh perhatian setiap kali kita dihadapkan pada suatu pilihan. Itulah yang kami coba lakukan sepanjang tahun! Berapa banyak dari Anda yang merasa memiliki keterampilan untuk membuat pilihan yang baik dan baik, meskipun terasa sulit atau tidak populer?*

Ajak mengacungkan tangan. Jika ada waktu, undanglah beberapa siswa untuk membagikan satu keterampilan atau strategi yang telah mereka pelajari tahun ini.

*Ini bagus! Hari ini kita akan menerapkan keterampilan itu dengan melakukan tindakan kebaikan secara acak untuk orang lain.*



## Memberdayakan

15-20 menit

Inilah cara kami akan melakukan tindakan kebaikan acak (RAK). Anda semua memiliki pilihan RAK mana yang harus diselesaikan: di mana, kapan, dan untuk siapa. Kami memiliki daftar ide RAK (terlampir) dengan ide yang berbeda pada mereka. Proyeksikan kalender RAK di papan pintar atau cetak/serahkan salinannya kepada setiap siswa.

Anda memiliki waktu hingga \_\_\_\_\_ untuk menyelesaikan setidaknya \_\_\_\_\_ dari RAK ini untuk orang lain. Perpanjang ini selama Anda perlu/ingin dan tetapkan jumlah minimum untuk menyelesaikan; satu baik-baik saja, meskipun Anda mungkin ingin menantang siswa Anda dengan lebih banyak.

Tujuannya adalah untuk menyelesaikan tindakan Anda tanpa pemberitahuan atau mengharapkan pengakuan. Saat Anda menyelesaikan RAK, tandatangi nama Anda di kotak masing-masing pada kalender induk ini. Pastikan Anda memiliki kalender "master" yang dicetak atau dibuat - idealnya cukup besar sehingga ada ruang bagi banyak orang untuk menandatangani setiap kotak - ditampilkan dengan jelas di dalam ruangan.

Untuk meninjau: tujuannya adalah agar setiap orang telah menandatangani setidaknya \_\_\_\_\_ kotak sebelum \_\_\_\_\_. Kami juga ingin mencoba dan menyelesaikan setiap RAK di kalender ini, jadi periksa kalender secara teratur untuk melihat RAK mana yang tersisa dan coba kerjakan! Beri tahu siswa bahwa Anda juga akan berpartisipasi!



## Mencerminkan

7-10 menit

Karena pelajaran ini dapat berlangsung selama berjam-jam atau sehari-hari, Anda akan menyelesaikannya pada atau tepat setelah tenggat waktu akhir yang Anda tetapkan. Namun, ketika Anda siap untuk menyelesaikan, pertimbangkan untuk melakukan petunjuk berikut dengan siswa:

- Perlihatkan kalender induk dan diskusikan apa yang dilakukan siswa RAK. Catat jika ada yang paling banyak dan/atau paling sedikit (atau ada yang tidak dicoba sama sekali oleh siswa, karena tujuannya adalah untuk melakukan semuanya setidaknya satu kali). Mintalah siswa untuk berbagi pengalaman mereka atau jika satu RAK lebih mudah diselesaikan daripada yang lain, dll.
- Bagaimana perasaan Anda ketika Anda menyelesaikan RAK Anda?
- Apakah ada kejadian di mana seseorang mengenali Anda untuk RAK Anda? (Pengakuan umum mungkin termasuk "terima kasih" atau senyuman atau komentar lainnya.)
- Bagaimana Anda dapat terus melakukan RAK bahkan setelah sekolah usai dan Anda berada di rumah atau di lingkungan lain selama musim panas? Apa saja ide RAK untuk rumah dan komunitas? Sesuaikan prompt terakhir ini jika sekolah Anda tidak memiliki "liburan musim panas" tradisional dan akan di sesi.



## Ide Ekstensi

- Karena beberapa RAK di kalender melibatkan alat peraga tertentu (seperti melukis batu perdamai atau kebaikan atau menulis ucapan

terima kasih), Anda dapat mempertimbangkan untuk memiliki “stasiun kebaikan” di kelas dengan beberapa alat peraga atau perlengkapan ini untuk memenuhi RAK . Siswa dapat mengunjungi stasiun kebaikan selama waktu istirahat atau jika mereka menyelesaikan pekerjaannya lebih awal, dll. Ini bisa menjadi hadiah karena tetap mengerjakan tugas dan memiliki waktu ekstra.

- Buat kalender RAK Anda sendiri sebagai kelas dengan kotak sebanyak siswa dan biarkan mereka masing-masing mengembangkan RAK untuk ditambahkan ke kalender.



DITUNJUK OLEH CASEL  
SEBAGAI PROGRAM YANG  
DIREKOMENDASIKAN  
UNTUK PEMBELAJARAN  
SOSIAL DAN EMOSIONAL.

Kolaborasi untuk Pembelajaran Akademik, Sosial, dan Emosional (KASEL) telah meninjau program SEL berbasis bukti sejak tahun 2003. Kindness in the Classroom® memenuhi Program SElect CASEL dan disertakan dalam Panduan CASEL untuk Program Pembelajaran Sosial dan Emosional yang Efektif.

Kebaikan di Kelas® memenuhi atau melampaui semua kriteria CASEL untuk pemrograman SEL berkualitas tinggi. Kebaikan di Kelas® menerima sebutan tertinggi CASEL untuk pemrograman SEL berkualitas tinggi.

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

## 30 Ide Tindakan Kebajikan Acak untuk Siswa

Di Taman Bermain	Di koridor	Di kelas	Menuju Dewasa	Menuju Anak Lain
Ambil sampah dan buang ke tempat sampah.	Tersenyumlah dan sapa seseorang yang baru.	Buat catatan yang membesarkan hati untuk seseorang di kelas Anda.	Bantu pekerja kafetaria membersihkan meja.	Sumbangkan pakaian yang sudah terlalu besar ke bank pakaian sekolah Anda.
Serahkan ayunanmu pada seseorang yang sedang menunggu.	Biarkan seseorang mendahului Anda di barisan air mancur.	Berikan hadiah perilaku baik Anda kepada seseorang yang pantas mendapatkannya, tetapi tidak menang.	Tulis ucapan terima kasih kepada guru olahraga Anda karena telah mengajari Anda cara tetap sehat.	Beri tahu siswa lain 'pekerjaan bagus' di kelas atau di taman bermain.
Undang seseorang yang bermain sendiri untuk bergabung dengan game Anda.	Ambil sesuatu yang jatuh dari dinding dan kembalikan ke guru.	Bermitra dengan seseorang yang biasanya kesulitan menemukannya.	Ambil kertas yang Anda lihat di gedung sehingga penjaga tidak perlu melakukannya.	Bawa makanan penutup makan siang ekstra dari rumah dan bagikan dengan seseorang.
Biarkan seseorang mendahului Anda di perosotan.	Biarkan seseorang yang harus pergi untuk sesuatu kembali mengantri di depan Anda.	Beri tahu seseorang betapa Anda menyukai potongan rambut, ransel, atau sepatu baru mereka.	Tersenyumlah dan tunjukkan kepada orang tua jalan ke kantor.	Bantu siswa lain membawa tas buku yang berat ke kelas mereka.
Bantu singkirkan bola taman bermain saat bel berbunyi.	Bantu seseorang yang menjatuhkan buku atau kertasnya.	Merapikan perpustakaan kelas.	Beri tahu guru lain betapa tampannya mereka.	Berteman dengan anak baru di sekolah.
Tulis pesan positif di atas batu dan sembunyikan agar seseorang dapat menemukannya nanti.	Tinggalkan catatan tempel positif untuk mencerahkan hari seseorang!	Tinggalkan catatan yang bagus untuk guru Anda.	Letakkan kartu kebaikan di buku perpustakaan yang dikembalikan untuk ditemukan oleh pustakawan.	Lukis batu kebaikan untuk seorang teman.