

# 30 Willekeurige daden van vriendelijkheid

Deze les geeft leerlingen de kans om klassikaal te werken aan het uitvoeren van een aantal willekeurige daden van vriendelijkheid (RAK's) op verschillende manieren in de school. Studenten markeren hun RAK's op een hoofdkalender en werken eraan om ze allemaal af te ronden binnen een door de docent vastgestelde deadline. Aan het einde kunnen leerlingen hun ervaringen delen en brainstormen over manieren om vriendelijkheid te blijven tonen, zelfs als de school dit jaar is afgelopen.

## Vriendelijkheid subconcept(en)

Kwetsbaarheid, nederigheid

## Tijdschema van de les

25-30 minuten. Verspreid over de tijd, afhankelijk van hoe lang de leerlingen hebben om hun willekeurige daden van vriendelijkheid te voltooien. Dit kan aan het begin van de dag worden ingevoerd en aan het einde worden voltooid, of aan het begin van de week worden geïntroduceerd en aan het einde van de week worden voltooid.

## Benodigde materialen

- ☐ Lijst met willekeurige vriendelijke daden (bijgevoegd)

## Normen kaart

Deze les sluit aan bij CASEL-competenties, National Health Education Standards en Common Core State Standards. Raadpleeg de Normen kaart voor meer informatie.



AANGEWZEN DOOR CASEL  
ALS EEN AANBEVOLEN PROGRAMMA  
VOOR SOCIAAL EN EMOTIEEL LEREN.

Zie laatste pagina voor details.

## Lesdoel

Studenten zullen in staat zijn om:

- Begrijp wat een willekeurige daad van vriendelijkheid is.
- Voltooi een bepaald aantal vriendelijke daden binnen een bepaalde deadline.
- Bespreek de ervaring en impact van willekeurige daden van vriendelijkheid.

## Leraarverbinding / zelfzorg

Nu we de laatste week of zo van het schooljaar ingaan, leidt de moed om vriendelijk te reageren ons het klaslokaal uit en terug met onze familie en vrienden terwijl de zomervakantie opdoemt in de niet zo verre toekomst. Heb jij de moed om thuis vriendelijk te reageren?

Soms kan het vaak moeilijker aanvoelen om vriendelijk te zijn met degenen die het dichtst bij je staan, aangezien zij ook de mensen zijn die uit de eerste hand weten hoe ze op je knoppen moeten drukken en je humeur kunnen temperen. De echte test in uw vermogen om vriendelijk te reageren, is echter hoe u degenen in uw binnenste cirkel behandelt. Gebruik deze week, en de hele zomer dit jaar, onze naamgenoot, Random Acts of Kindness, als motto voor hoe je anderen elke dag moet behandelen. Word je meer bewust van de mensen die het dichtst bij je staan. Zoek een klein ding dat je dagelijks voor elk van hen kunt doen. Iets kleins, maar zinvol; iets eenvoudigs, maar vriendelijks. Geen willekeurige daad van vriendelijkheid is te klein om een ander te beïnvloeden.

Je geconcentreerde inspanning om van je directe wereld een betere plek te maken, heeft een rimpeleffect op de grotere wereld om je heen. Hoe kun je elke dag moedig en vriendelijk reageren?

## Tips voor diverse leerlingen

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

- Illustreer de keuzes op de lijst.
- Schrijf de lijst in het Engels en in een andere taal, vooral als er ELL-leerlingen in de klas zitten.
- Pas het aantal keuzes aan op basis van het vermogen en de klassengrootte;  
12 keuzes kunnen te veel zijn voor uw leerlingen om te onthouden/verwerken.



## Deel

5-7 minuten

*Voor deze laatste eenheid hebben we het gehad over moed. Kan iemand, op basis van de lessen die we tot nu toe hebben gehad, de definitie van moed voor ons herzien?*

Nodig de reactie van een leerling uit.

*Moed is bereid zijn om nieuwe dingen te proberen, voor jezelf en voor anderen op te komen en het goede te doen, zelfs als anderen je onder druk zetten om het verkeerde te doen.*

*Heeft iemand een daad van moed die ze willen delen, die ze hebben gedaan of waarvan ze getuige zijn geweest sinds we met deze unit zijn begonnen?*

Nodig 2-3 cursisten uit om kort te vertellen.

*Bedankt dat je de moed hebt om te delen! Uiteindelijk is er moed voor nodig om te doen wat goed en aardig is.*



## Inspireren

7-10 minuten

*Voor de les van vandaag gaan we een willekeurige daad van vriendelijkheid doen! Een willekeurige daad van vriendelijkheid kan soms een leuke verrassing van vriendelijkheid zijn die aan iemand anders wordt gegeven zonder dat ze het verwachten! Deze daden van vriendelijkheid zijn niet aangekondigd, niet noodzakelijkerwijs gepland en niet beloond. Je doet vriendelijke dingen voor anderen alleen omdat je wilt dat iemand anders zich goed voelt, niet omdat je wilt dat iemand je opmerkt. (Het is echter oké als anderen je zien in je daad van vriendelijkheid! De wetenschap zegt dat een willekeurige daad van vriendelijkheid de stemming van de ontvanger, de gever EN de getuige een boost geeft!). Het verschil is dat je geenaankondigen hoe geweldig je bent; je handelt gewoon en laat de vriendelijkheid stromen waar het ook mag!*

*Dit kan ook moed vergen, omdat we vaak erkend willen worden voor de goede dingen die we hebben gedaan. Er is discipline voor nodig om de vaardigheden van vriendelijkheid en het juiste doen te ontwikkelen zonder erkenning te verwachten. Weet iemand nog welk kernconcept we dit jaar hebben bestudeerd dat een vergelijkbare definitie heeft? Het juiste doen, zelfs als niemand kijkt of ons zal belonen?*

Nodig reactie van leerling uit; we zoeken hier naar "integriteit".

*Ja - integriteit! We moeten werken aan het ontwikkelen van vaardigheden die ons in staat stellen zorgvuldige, correcte en weloverwogen beslissingen te nemen telkens wanneer we voor een keuze komen te staan. Dat is wat we het hele jaar proberen te doen! Hoeveel van jullie denken dat je de vaardigheden hebt om goede, vriendelijke keuzes te maken, zelfs als het moeilijk of onpopulair aanvoelt?*

Nodig een handopsteking uit. Als er tijd is, nodig dan een paar cursisten uit om te vertellen over een vaardigheid of strategie die ze dit jaar hebben geleerd.

*Dit is geweldig! Vandaag gaan we die vaardigheden aan het werk zetten door een willekeurige daad van vriendelijkheid voor iemand anders te plegen.*



## Machtigen

15-20 minuten

Hier is hoe we onze willekeurige daden van vriendelijkheid (RAK's) gaan doen. U kunt allemaal kiezen welke RAK u wilt invullen: waar, wanneer en voor wie. We hebben een RAK-ideeënlijst (bijgevoegd) met verschillende ideeën erover. Projecteer de RAK-kalender op het smartboard of print/deel een exemplaar uit aan elke leerling.

Je hebt tot \_\_\_\_\_ om ten minste \_\_\_\_\_ van deze RAK's voor iemand anders te voltooien. Verleng dit zo lang als je nodig hebt / wilt en stel een minimum aantal in om te voltooien; één is prima, hoewel je je studenten misschien met meer wilt uitdagen.

Het doel is om uw handeling te voltooien zonder kennisgeving of erkenning te verwachten. Wanneer u uw RAK voltooit, tekent u uw naam in het betreffende vak op deze hoofdkalender. Zorg ervoor dat u een "master"-kalender hebt afgedrukt of gemaakt - idealiter groot genoeg zodat er ruimte is voor meerdere mensen om elk vierkantje te ondertekenen - prominent weergegeven in de kamer.

Ter beoordeling: het doel is dat iedereen tegen \_\_\_\_\_ minimaal \_\_\_\_\_ vakje(s) heeft ondertekend. We willen ook proberen elke RAK op deze kalender te bereiken, dus kijk regelmatig in de kalender om te zien welke RAK's er nog zijn en probeer ze te halen! Laat leerlingen weten dat jij ook meedoet!



## Reflecteer

7-10 minuten

Omdat deze les zich over een periode van uren of dagen kan uitstrekken, rond je deze af op of net na de uiterste deadline die je hebt gesteld. Als u echter klaar bent om af te ronden, overweeg dan om de volgende aanwijzingen met de cursisten door te nemen:

- Geef de masterkalender weer en bespreek wat RAKs-studenten hebben gedaan. Let op of er een was die het meest en/of het minst werd bereikt (of een die studenten helemaal niet probeerden, aangezien het doel was om ze allemaal minstens één keer te doen). Vraag leerlingen om hun ervaringen te delen of de ene RAK gemakkelijker te voltooien was dan de andere, enz.
- Hoe voelde je je toen je je RAK(s) afrondde?
- Waren er gevallen waarin iemand u herkende voor uw RAK? (Veel voorkomende herkenningen zijn bijvoorbeeld een "dankjewel" of een glimlach of een andere opmerking.)
- Hoe kun je doorgaan met het uitvoeren van RAK's, zelfs nadat de school uit is en je thuis of in een andere omgeving bent voor de zomer? Wat zijn enkele RAK-ideeën voor thuis en in de gemeenschap? Pas deze laatste prompt aan als je school geen traditionele "zomervakantie" heeft en zal in zitting zijn.



## Uitbreidingsideeën

- Aangezien sommige van de RAK's op de kalender specifieke rekvisieten bevatten (zoals het schilderen van een vredes- of

vriendelijkheidssteen of het schrijven van een bedankbriefje), zou je kunnen overwegen om een "vriendelijkheidspost" in de klas te hebben met een aantal van deze rekvisieten of benodigdheden om aan de RAK te voldoen. . Studenten kunnen de vriendelijkheidspost bezoeken tijdens vrije tijd of als ze eerder klaar zijn met hun werk, enz. Het kan een beloning zijn voor het volhouden van hun taak en het hebben van extra tijd.

- Maak als klas je eigen RAK-kalender met evenveel vakjes als leerlingen en laat ze elk een RAK ontwikkelen om aan de kalender toe te voegen.



AANGeweZEN DOOR  
CASEL  
ALS EEN AANBEVOLEN  
PROGRAMMA VOOR  
SOCIAAL EN EMOTIONEEL  
LEREN.

De Collaborative voor academisch, sociaal en emotioneel leren (**KASEL**) beoordeelt sinds 2003 evidence-based SEL-programma's. Vriendelijkheid in de klas® voldoet aan CASEL's SELECT-programma en is opgenomen in de CASEL Gids voor effectieve sociale en emotionele leerprogramma's.

Vriendelijkheid in de klas® voldeed of overtrof alle criteria van CASEL voor hoogwaardige SEL-programmering. Kindness in the Classroom® ontving CASEL's hoogste onderscheiding voor hoogwaardige SEL-programmering.

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

## 30 willekeurige vriendelijke ideeën voor studenten

Op de speelplaats	In de hal	In het klaslokaal	Tegen volwassenen	Tegenover andere kinderen
Raap zwerfvuil op en gooi het in de prullenbak.	Glimlach en zeg hallo tegen een nieuw iemand.	Maak een bemoedigend briefje voor iemand in je klas.	Help de kantine medewerkers de tafels af te vegen.	Doneer de kleding die je bent ontgroeid aan de kledingbank van je school.
Geef je swing af aan iemand die wacht.	Laat iemand u voorgaan in de waterfonteinlijn.	Geef je prijs voor goed gedrag aan iemand die het verdient, maar niet heeft gewonnen.	Schrijf een bedankbriefje aan je gymleraar omdat hij je heeft geleerd hoe je gezond kunt blijven.	Zeg tegen een andere leerling 'leuk gedaan' in de klas of op de speelplaats.
Nodig iemand uit die alleen speelt om mee te doen met je game.	Raap iets op dat van de muur is gevallen en geef het terug aan een leraar.	Werk samen met iemand die meestal moeite heeft om er een te vinden.	Pak papieren op die u in het gebouw ziet, zodat de bewaarder dat niet hoeft te doen.	Neem een extra lunchdessert mee van thuis en deel het met iemand.
Laat iemand u voorgaan van de glijbaan.	Laat iemand die ergens voor weg moest weer voor je in de rij gaan staan.	Vertel iemand hoeveel je van hun nieuwe kapsel, rugzak of schoenen houdt.	Glimlach en wijs ouders de weg naar kantoor.	Help een andere leerling een zware boekentas naar het klaslokaal te dragen.
Help mee de speelballen weg te leggen als de bel gaat.	Help iemand die zijn boeken of papieren heeft laten vallen.	Ruim de klasbibliotheek op.	Vertel andere leraren hoe leuk ze eruit zien.	Maak vrienden met het nieuwe kind op school.
Schrijf een positief bericht op een steen en verberg het zodat iemand het later kan vinden.	Laat een positieve post-it achter om iemands dag op te fleuren!	Laat een leuk briefje achter voor je leraar.	Stop een vriendelijkheidskaart in een terugkerend bibliotheekboek zodat de bibliothecaris het kan vinden.	Verf een vriendelijkheidssteen voor een vriend.