

Introdução à aula

Missão RAK: Parafazer da bondade a norma™ em nossas escolas, locais de trabalho, casas e comunidades.

Bem-vindo ao nosso Currículo do Ensino Médio! Estamos entusiasmados em ajudar você e seus alunos a aprender mais sobre bondade e a espalhá-la por toda a sua comunidade. À direita estão as atividades recomendadas para o primeiro dia; se você tiver tempo, as atividades no final são uma maneira divertida de se conectar com seus alunos enquanto eles se preparam para este curso. O auto-inventário de bondade necessário está abaixo.

Objetivos semanais

Os alunos irão:

1. Entenda o layout e a estrutura do curso.
2. Visualize o projeto Kindness Capstone.

Recursos / Materiais

- ☐ **Plano de aula**
- ☐ **Pacote de projeto de pedra angular da bondade**
- ☐ **Auto-Inventário de Bondade**

Refletir / Avaliar

Entregáveis:

- ☐ Pontos de participação diária (5pts)
- ☐ **Anotação do Diário da Semana 1:** O que você mais quer aprender nesta aula e por que quer aprender? Em uma escala de 1 a 5 (1 baixo; 5 alto), quão envolvido você está atualmente em sua comunidade? Explique sua classificação. (5 pontos)

Compartilhar: DIA 1

Iniciadores de discussão:

- O que significa gentileza para você?
- Por que você se inscreveu para esta aula?



Inspire: DIA 1

Ler: Oriente os alunos pelo programa de estudos da classe. Abordar questões.



Assistir: A Ciência da

Bondade: <https://www.randomactsofkindness.org/kindness-videos/18-th-e-science-of-kindness>

- Quais são alguns exemplos de bondade que você vê em nossa comunidade?
- Qual é a área da nossa comunidade que você gostaria de servir e por quê?

Empoderar: DIA 1

- Apresente aos alunos o projeto Kindness Capstone (consulte o Guia do professor para obter detalhes).
- Complete um Auto-Inventário de Bondade: (*Revisitará na semana 15*)



Auto-inventário de bondade:

- Forneça uma cópia do Auto-Inventário de Bondade abaixo.
- Reserve de 5 a 7 minutos para que os alunos o concluem.

Orientar uma discussão:

- Qual conceito de bondade é o seu mais forte?
- Em qual conceito de gentileza você gostaria de continuar trabalhando durante o resto desta aula? Explique sua resposta.

Certifique-se de que os alunos guardem seu inventário até o final da aula!

*Consulte as Atividades Opcionais da Semana 1 abaixo se a sua primeira semana de aula durar mais de um dia.

Atividades Opcionais da Semana 1

Como classe, determine qual é o seu **regras da classe** vai ser. Use os seis conceitos de bondade para ajudar a estruturar as regras.

Faça com que cada aluno faça uma **ato aleatório de bondade** e relatar ao grupo o que fizeram e como foi recebido (se souberem). Consulte o site da RAK para [ideias de bondade](#).

Faça os alunos jogarem **jogos de quebra gelo** conhecer um ao outro. Quanto mais eles se conhecerem e confiarem um no outro, mais à vontade estarão compartilhando.

Assista alguns dos [vídeos de bondade no site RAK](#) e discutir os projetos que eles fizeram e o impacto. Inspire-se!

Em grupos ou individualmente, peça aos alunos que leiam, expliquem e respondam a diferentes [citações sobre bondade do site RAK](#).

saia e **explorar!** Em preparação para o Capstone, faça um passeio a pé pela sua comunidade. Comece apontando várias empresas, locais, prédios do governo ou serviços que os alunos devem auditar para seu projeto.

Auto-Inventário de Bondade

Instruções: Leia cada afirmação e classifique-se honestamente em uma escala de 1 a 5, sendo 1 raramente ou nunca e 5 sempre ou consistentemente. É importante que você reserve um tempo para responder com sinceridade depois de se dar um tempo para refletir sobre cada afirmação. Este é um inventário pessoal e os resultados não precisam ser compartilhados diretamente com ninguém.

Depois de avaliar a si mesmo em cada conceito, some as pontuações e divida por três. Este é o número que você vai sombrear em seu folheto de inventário de bondade (abaixo).

Conceito de Bondade #1 - Respeito

Declaração

Autoavaliação (1-5)

Eu me trato diariamente com auto-respeito, incluindo meus pensamentos e ações.

Eu trato os outros com respeito diariamente, incluindo meus pensamentos e ações.

Sou rápido em mudar meu comportamento se perceber que estou sendo desrespeitoso.

Some as três colunas e divida por 3. Esta é a sua pontuação de respeito =

Conceito de bondade nº 2 - Carinho

Declaração

Autoavaliação (1-5)

Eu reservo tempo diariamente para me cuidar com qualidade, física e mentalmente.

Eu cuido dos outros e da comunidade através da ajuda, compaixão e empatia.

Eu procuro outras pessoas para estender minha gratidão quando recebo algo positivo deles através de palavras ou ações.

Some as três colunas e divida por 3. Esta é a sua Pontuação de Carinho =

Conceito de bondade nº 3 - inclusão

Declaração

Autoavaliação (1-5)

Eu valorizo os outros que são diferentes de mim e procuro honrá-los por meio de minhas palavras e ações.

Eu uso minhas palavras e ações para melhorar a inclusão em áreas que podem estar faltando na minha escola e comunidade.

Defendo outras pessoas que estão sendo excluídas e trabalho para ajudá-las a se sentirem parte do grupo, da escola e da comunidade.

Some as três colunas e divida por 3. Esta é a sua pontuação de inclusão =

Continua na próxima página...

Conceito de Bondade #4 - Integridade

Declaração

Autoavaliação (1-5)

Eu faço o que sei ser certo e gentil em todas as situações.

Minhas palavras significam algo e os outros podem confiar que o que eu digo é verdade.

Eu persevero honestamente para alcançar novos objetivos, evitando a tentação de cortar atalhos quando as oportunidades surgem.

Some as três colunas e divida por 3. Esta é a sua Pontuação de Integridade =

Conceito de Bondade # 5 - Responsabilidade

Declaração

Autoavaliação (1-5)

Eu assumo minhas ações, tanto positivas quanto negativas, me esforçando para consertar as coisas quando elas não estão.

Aceito a responsabilidade por minhas palavras e ações diariamente, evitando o desejo de colocar a culpa nos outros.

Eu uso a autodisciplina para atingir meus objetivos, mesmo quando eles são difíceis ou de longo prazo.

Some as três colunas e divida por 3. Esta é a sua Pontuação de Responsabilidade =

Conceito de Bondade #6 - Coragem

Declaração

Autoavaliação (1-5)

Sou um líder servidor em minha escola e comunidade e estou disposto a defender aquilo em que acredito.

Estou disposto a deixar os outros irem primeiro, liderar e ter os holofotes, mesmo que eu sinta que poderia fazer isso melhor ou com mais eficiência.

Eu promovo a gentileza em nossa escola, em minha casa e em nossa comunidade.

Some as três colunas e divida por 3. Esta é a sua Pontuação de Coragem =

Continua na próxima página...

Agora, copie suas pontuações de cima para os espaços abaixo.

Minhas pontuações de conceito de bondade são:

Respeito _____ Carinho _____ Inclusão _____ Integridade _____ Responsabilidade _____ Coragem _____

Para visualizar suas pontuações, preencha o gráfico a seguir sombreando cada conceito de bondade de dentro do círculo para fora usando a seguinte hierarquia:

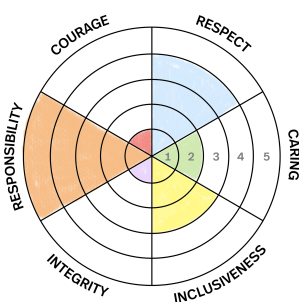
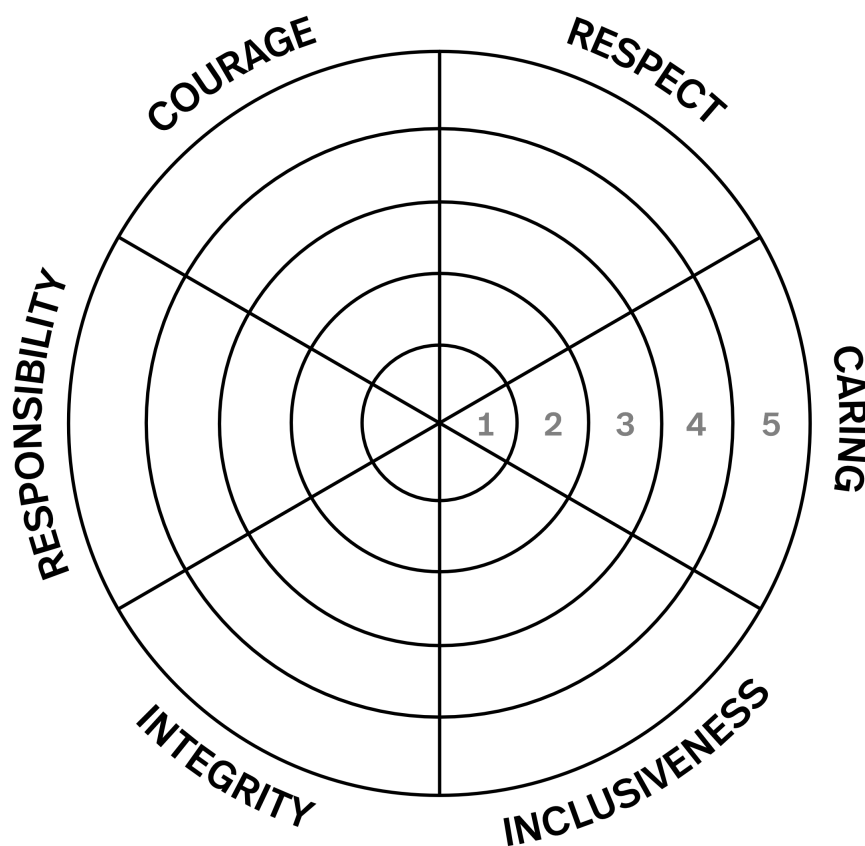
1 = Fraco

2 = Neutro

3 = Aprendizagem

4 = Moderado

5 = Forte



Amostra de um Auto-Inventário de Bondade Completo com os seguintes níveis:
Respeito: Moderado, Cuidado: Neutro, Inclusão: Aprendizado, Integridade: Fraca,
Responsabilidade: Forte, Coragem: Fraca.