

# Empati hinderbana

I det här projektet deltar eleverna i en mängd olika aktiviteter som görs svårare än vanligt eftersom de på något sätt är missgynnade. Eleverna tar sig igenom en empatihinderbana, först med full förmåga och för det andra med påtvingade begränsningar. Eleverna är tidsbestämda på både erfarenheter och därär en möjlighet i slutet av projektet för att diskutera sina erfarenheter och skillnaden mellan att kunna ta sig igenom kursen utan begränsningar och med begränsningar.

## Omtänksam under-Koncept

Medkänsla, fyrahan, Vänlighet

## Projektets tidsram

25-30 minuter

## Nödvändigt material

- ☐ Stort klassrumsutrymme eller gymutrymme
- ☐ Hopprep
- ☐ Två stycken papper; en som lyder: "Fjärde klass är bäst!" och en som lyder "La quatrième année est la meilleure!"
- ☐ Maskeringstejp för att sätta en sicksacklinje på golvet
- ☐ En knytsko
- ☐ En ugnsvante eller vinterhandske

Ställ in de fyra stationerna som förklaras nedan. Tillåt eleverna att röra sig genom stationerna först utan begränsningar. Tid eleverna och låt dem spela in sin första tid.

Låt sedan eleverna gå genom stationerna en andra gång med begränsningar på varje station. Tid eleverna andra gången och låt dem registrera sin nya tid. Berätta inte för eleverna vad begränsningarna kommer att vara förrän omgång 2 börjar; Förbered dem inte ens på att Run 2 kommer att vara annorlunda än Run 1.

Efter att eleverna har gått igenom kursen, låt dem sitta ner i en cirkel (eftersom du har rensat en del av rummet från skrivbord/bord) för att prata om sin upplevelse. Det finns ytterligare journaluppgifter de kan skriva om efter gruppdiskussion (eller i stället för, om så önskas).

### Station #1: Hopprep

Åk 1: Gör 10 hopp med hopprepet.

Åk 2: Gör 10 hopp på ett ben med hopprepet.

### Station #2: Zigzag Walk

Åk 1: Gå sicksacklinjen

Kör 2: Gå sicksacklinjen med ögonbindel

### Station #3: Läs högt

Åk 1: Läs meningen: Fjärde klass är bäst!

Åk 2: Läs meningen: Fjärde klass är bäst!" infranska)

### Station #4: Knyt skon

Åk 1: Knyt en sko.

Åk 2: Knyt en sko med en ugnsvante på ena handen. (Om du tror att en ugnsvante kommer att göra uppgiften nästan omöjlig, kan du byta ut en tjock vinterhandske eller handskar på varje hand; målet är att göra uppgiften svår men ändå genomförbar.)

Rulla elevgrupper och låt en klassrumsassistent hjälpa till med timing. Helst skulle du ha ett hjälpmedel eller "domare" på varje station för att säkerställa att eleverna slutför uppgiften (eller komma så långt de kan innan de ger upp).

Om det är möjligt kan detta kombineras med gymtid eftersom det fungerar bäst med gott om utrymme.

### Sammanfatta:

- Hur kändes det att du gick igenom kursen på din andra gång jämfört med din första gång?
- Varför är det viktigt att tänka på vad vi gör, vad vi säger och hur vi agerar ur olika perspektiv?
- En del av att ta hand om andra är att se till att de kan delta i livet på ett meningsfullt sätt. Detta knyter an till vår nästa enhet om hur vi kan göra ett bättre jobb inklusive andra. Om du ser någon som kämpar för att slutföra en uppgift, läsa något eller ta sig runt i vår skola, vad är några saker du kan göra?

### Föreslagna lektionsresultat:

Eleverna kommer att:

- Upplev utmaningar genom en rad begränsningar och diskutera hur de kände och hur de kan hjälpa andra som har det kämpigt.



DESIGNERAD AV CASEL  
SOM ETT  
REKOMMENDERAT  
PROGRAM FÖR SOCIALT  
OCH EMOTIONELLT  
LÄRANDE.

Samarbetet för akademiskt, socialt och emotionellt lärande (CASEL) har granskat evidensbaserade SEL-program sedan 2003. Kindness in the Classroom® uppfyller CASELs SELECT-program och ingår i CASEL Guide till effektiva sociala och känslomässiga lärandeprogram.

Kindness in the Classroom® uppfyllde eller överträffade alla CASELs kriterier för högkvalitativ SEL-programmering. Kindness in the Classroom® fick CASELs högsta beteckning för högkvalitativ SEL-programmering.

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