

30 Slumpmässiga gärningar av vänlighet

Den här lektionen ger eleverna en möjlighet att arbeta som en klass för att utföra ett antal slumpmässiga handlingar (RAK) på olika sätt i hela skolan. Eleverna kommer att markera sina RAK i en masterkalender och arbeta för att slutföra dem alla inom en deadline som bestäms av läraren. I slutet kan eleverna dela med sig av sina erfarenheter och brainstorma hur de kan fortsätta visa vänlighet även när skolan är klar för året.

Vänlighets underkoncept

Sårbarhet, ödmjukhet

Lektionens tidsram

25-30 minuter. Sprid ut sig över tiden beroende på hur lång tid eleverna har på sig att utföra sina slumpmässiga snälla handlingar. Detta kan införas i början av dagen och slutföras i slutet, eller införas i början av veckan och slutföras i slutet av veckan.

Nödvändigt material

- ☐ Lista över slumpmässiga handlingar (bifogad)

Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandarder och gemensamma centrala statliga standarder. Vänligen se [Standardkarta](#) för mer information.



DESIGNERAD AV CASEL
SOM ETT REKOMMENDERAT PROGRAM
FÖR SOCIALT OCH EMOTIONELLT LÄRANDE.
Se sista sidan för detaljer.

Lektionens mål

Eleverna kommer att kunna:

- Förstå vad en slumpmässig handling av vänlighet är.
- Utför ett visst antal godhetshandlingar inom en given deadline.
- Diskutera upplevelsen och effekten av att delta i slumpmässiga handlingar av vänlighet.

Läraranslutning/Självvård

När vi går in i den sista veckan eller så av läsåret, leder modet att svara med vänlighet oss ut ur klassrummet och tillbaka med våra familjer och vänner när sommarlovet närmar sig inom en inte så avlägsen framtid. Har du modet att svara med vänlighet hemma?

Ibland kan det ofta kännas svårare att luta sig in i vänlighet med sina närmaste eftersom de också är de personer som vet hur man trycker på dina knappar och dämpar ditt humör. Men det verkliga testet för din förmåga att svara med vänlighet är hur du behandlar dem i din inre cirkel. Den här veckan, och under hela sommaren i år, använd vår namne, Random Acts of Kindness, som ett motto för hur man behandlar andra varje dag. Bli mer medveten om de personer som står dig närmast. Hitta en liten sak du kan göra för var och en av dem dagligen. Något litet, men meningsfullt; något enkelt men snällt. Ingen slumpmässig handling av vänlighet är för liten för att påverka en annan.

Din koncentrerade ansträngning att göra din omedelbara värld till en bättre plats har en krusningseffekt på den större världen omkring dig. Hur kan du modigt svara med vänlighet dagligen?

Tips för olika elever

- Illustrera valen på listan.

- Skriv listan på engelska och på ett annat språk speciellt om det finns ELL-elever i klassen.
- Justera antalet val baserat på förmåga och klassstorlek; 12 val kan vara för många för dina elever att komma ihåg/bearbeta.



Dela med sig

5-7 minuter

För den här sista enheten har vi pratat om mod. Baserat på de lärdomar vi har haft hittills, kan någon granska definitionen av mod för oss?

Bjud in en elevs svar.

Mod är att vara villig att prova nya saker, att stå upp för dig själv och för andra och att göra rätt även om andra pressar dig att göra fel.

Är det någon som har en modig handling de vill dela med sig av, antingen som de har gjort eller som de har sett sedan vi startade den här enheten?

Bjud in 2-3 elever att kortfattat dela.

Tack för att du vågade dela med dig! I slutändan krävs det mod att göra det som är rätt och det som är snällt.



Inspirera

7-10 minuter

Till dagens lektion kommer vi att göra en slumpmässig handling av vänlighet! En slumpmässig handling av vänlighet kan ibland vara en rolig överraskning av vänlighet som ges till någon annan utan att de förväntar sig det! Dessa vänlighetshandlingar är inte meddelats, inte nödvändigtvis planerat och inte belönat. Du gör snälla saker för andra bara för att du vill att någon annan ska må bra, inte för att du vill att någon ska lägga märke till dig. (Det är dock okej om andra bevitnar dig i din vänlighetshandling! Vetenskapen säger att en slumpmässig handling av vänlighet ökar humöret hos mottagaren, givaren OCH vittnet!). Skillnaden är att du inte är enmeddelar hur underbar du är; du agerar helt enkelt och låter vänligheten flöda vart den än kan!

Detta kan också kräva mod eftersom vi ofta vill bli erkända för de bra saker vi har gjort. Det krävs disciplin för att utveckla förmågan till vänlighet och att göra rätt sak utan att förvänta sig erkännande. Kommer någon ihåg vilket kärnbegrepp vi har studerat i år som har en liknande definition? Göra det rätta även när ingen tittar eller kommer att belöna oss?

Bjud in elevsvar; vi söker "integritet" här.

Ja – integritet! Vi måste arbeta för att bygga färdigheter som gör att vi kan fatta noggranna, korrekta och hänsynsfulla beslut varje gång vi står inför ett val. Det är vad vi har försökt göra hela året! Hur många av er känner att ni har förmågan att göra bra, vänliga val, även när det känns svårt eller impopulärt?

Bjud in en handuppräckning. Om det finns tid, bjud in några elever att dela

med sig av en färdighet eller strategi som de har lärt sig i år.

Det här är bra! Idag ska vi sätta dessa färdigheter i arbete genom att begå en slumpmässig handling av vänlighet för någon annan.



Bemyndiga

15-20 minuter

Här är hur vi ska göra våra slumpmässiga handlingar av vänlighet (RAK). Ni kan alla välja vilket RAK som ska genomföras: var, när och för vem. Vi har en RAK-idélista (bifogad) med olika idéer på dem. Projicera RAK-kalendern på smartboarden eller skriv ut/dela ut en kopia till varje elev.

Du har fram till _____ på dig att fylla i minst _____ av dessa RAK för någon annan. Förläng detta så länge du behöver/vill och ställ in ett minsta antal för att slutföra; en är helt okej, även om du kanske vill utmana dina elever med mer.

Syftet är att slutföra din handling utan förvarning eller förväntan om erkännande. När du har slutfört din RAK, signera ditt namn i dess respektive ruta på denna masterkalender. Se till att du har en "master"-kalender utskriven eller skapad - helst tillräckligt stor så att det finns plats för flera personer att signera varje ruta - väl synlig i rummet.

Att recensera: målet är att alla ska ha skrivit under minst _____ rutor senast _____. Vi vill också försöka uppnå varje RAK i denna kalender, så kolla kalendern regelbundet för att se vilka RAK som finns kvar och försök att göra dem! Låt eleverna veta att du också kommer att delta!



Reflektera

7-10 minuter

Eftersom den här lektionen kan sträcka sig över en period av timmar eller dagar kommer du att avsluta den på eller strax efter den sista deadline som du anger. Men när du är redo att avsluta, överväg att gå igenom följande uppmaningar med eleverna:

- Visa masterkalendern och diskutera vad RAKs elever gjorde. Notera om det var några som uppnåddes mest och/eller minst (eller några som eleverna inte provade alls, eftersom målet var att göra dem alla minst en gång). Be eleverna dela med sig av sina erfarenheter eller om en RAK var lättare att genomföra än en annan osv.
- Hur kände du när du genomförde dina RAK(s)?
- Fanns det några tillfällen där någon kände igen dig för din RAK? (Vanliga erkännanden kan inkludera ett "tack" eller ett leende eller en annan kommentar.)
- Hur kan du fortsätta utföra RAK även efter att skolan är ute och du är hemma eller i andra miljöer till sommaren? Vilka är några RAK-idéer för hemmet och i samhället? Justera denna sista uppmaning om din skola inte har ett traditionellt "sommarlov" och kommer att vara i session.



Förlängningsidéer

- Eftersom några av RAK:erna i kalendern involverar specifika rekvisita (som att måla en freds- eller vänlighetsklippa eller skriva en tacklapp), kan du överväga att ha en "vänlighetsstation" i klassrummet med några av dessa rekvisita eller tillbehör för att uppfylla RAK:erna. Elever kan besöka vänlighetsstationen under stillestånd eller om de avslutar sitt arbete tidigt, etc. Det kan vara en belöning för att stanna på uppgiften och ha extra tid.

- Skapa din egen RAK-kalender som en klass med lika många rutor som elever och låt dem utveckla varsin RAK att lägga till i kalendern.



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/>

30 slumpmässiga snälla handlingar för studenter

På lekplatsen	I korridoren	I klassrummet	Mot vuxna	Mot andra barn
Plocka upp skräp och lägg i soporna.	Le och säg hej till någon ny.	Gör en uppmuntrande anteckning för någon i din klass.	Hjälp cafeterianarbetarna att torka av borden.	Donera kläderna du har vuxit ur till din skolas klädbank.
Ge upp din sving till någon som väntar.	Låt någon gå före dig i fontänlinjen.	Ge ditt pris för gott beteende till någon som förtjänar det, men som inte vann.	Skriv ett tackbrev till din gymslärare för att du lär dig hur du håller dig frisk.	Säg till en annan elev " snyggt jobbat " i klassen eller på lekplatsen.
Bjud in någon som spelar ensam att gå med i ditt spel.	Plocka upp något som har ramlat av väggen och lämna tillbaka det till en lärare.	Samarbeta med någon som vanligtvis har svårt att hitta en.	Plocka upp papper du ser i byggnaden så att vårdnadshavaren inte behöver göra det.	Ta med en extra lunchdessert hemifrån och dela den med någon.
Låt någon gå före dig nerför rutschkanan.	Låt någon som var tvungen att lämna för något komma tillbaka i kö framför dig.	Berätta för någon hur mycket du gillar deras nya frisyra, ryggsäck eller skor.	Le och visa föräldrar vägen till kontoret.	Hjälp en annan elev att bära en tung bokväska till sitt klassrum.
Hjälptill att lägga bort lekplatsbollarna när klockan ringer.	Hjälptill någon som har tappat sina böcker eller papper.	Rätta till klassrumsbiblioteket.	Berätta för andra lärare hur fina de ser ut.	Bli vän med det nya barnet i skolan.
Skriv ett positivt meddelande på en sten och göm det så att någon kan hitta det senare.	Lämna en positiv klisterlapp för att förgylla någons dag!	Lämna en trevlig lapp till din lärare.	Lägg ett vänlighetskort i en återkommande biblioteksbok som bibliotekarien kan hitta.	Måla en vänlighet klippa för en vän.