



KINDNESS STARTS WITH ONE®

The Random Acts of Kindness Foundation • Kindness in the Classroom® Trainers Manual

Vänlighet i klassrummet®

Odla motståndskraft Genom vänlighet

Motståndskraftiga människor har en större förmåga till vänlighet och kan skapa starkare, mer meningsfulla relationer. Deltagarna i den här sessionen kommer att engagera sig i aktiviteter som kopplar tacksamhet och vänlighet till motståndskraft, samtidigt som de lär sig hur man inspirerar och ger eleverna möjlighet att dela vänlighet genom läroplanen Vänlighet i klassrummet. Att implementera vänlighet i klassrummet kommer att skapa en bestående effekt i din skola där **vänlighet blir normen och inte undantaget**.

Denna utbildningsmanual skrevs för skolor som förbereder sig för att implementera Kindness in the Classroom som en Tier 1 universell intervention. dock, delar av denna utbildning kan dras ut eller ändras för att möta behoven hos din skola och/eller personal.

Mejla gärna info@randomactsofkindness.org med eventuella frågor.

Mål

Deltagarna kommer att:

- Varainspirerad att skapa en vänlighetskultur.
- Varabemyndigad att implementera Kindness in the Classroom-läroplanen.
- Skapa enhandling planerar att använda Kindness i klassrummets verktyg och resurser i ditt klassrum.

Material och installation

Materialchecklista

Se till att förbereda och packa följande saker för din träning!

Deltagarmappar

Allt som listas nedan är tillgängligt [på vår hemsida](#) med undantag för de tomma pappersvarorna.

- ☐ Deltagande agenda
- ☐ Notes Catcher
- ☐ Kindness Bingo Card
- ☐ 5 sätt att vara snäll
- ☐ Tom station Det ärry (2 stycken) och kuvert (2)
- ☐ Översikt över Kindness Framework
- ☐ Modelllektionsplan: The Ripple of Kindness; Betyg 2, enhet 1-Respekt, lektion 1
- ☐ Genomförandedokument för vänlighet:
 - K-5 eller 6-8 Hur man undervisar KIC
 - K-5 eller 6-8 Enhetsöversikt
 - Läraranslutning
 - Exempel på implementeringskalender
- ☐ Utvärderingsformulär

Tränarpaket

- ☐ PowerPoint-presentation (inklusive videor)
- ☐ Deltagarmappmaterial (RAK hemsida)
- ☐ Handbok för tränare
- ☐ Bordsskyltar på årsnivå
- ☐ Bollar för att spela Gratitude Ping Pong (tillräckligt för halva klassen)
- ☐ Stor skål som rymmer vatten
- ☐ En liten sten per deltagare
- ☐ Varje vänlighetsbok (eller få tillgång till en läsning av boken Every Kindness-video på YouTube)
- ☐ Vänlighet i klassrumsenheten Exporation-paket
 - En kopia av hela enheten 1-Respekt för varje årskurs behöver laddas ner och skrivas ut från RAK:s hemsida och placeras på varje årskurstabell. Varje enhet kommer att innehålla:
 - ☐ Enhetsintroduktion
 - ☐ 4 lektioner
 - ☐ Projekt
 - ☐ Standardkarta
 - ☐ Brev Hem
 - **Alternativ aktivitet:** Om du väljer att använda teknik för att utforska Respect-enheten, se till att det finns tillräckligt med bärbara datorer och/eller surfplattor för hela gruppen
- ☐ Checklista för bordskorg

Diagram

- ☐ Gruppavtalsdiagram (lista gruppavtal från PowerPoint)
- ☐ Parkeringsplats (tom med parkeringsplats rubrik)
- ☐ 3-2-1 diagram (blankt papper, ett för varje årskurs)
- ☐ Utforsknings- och planeringsfrågor (blankt papper, ett för varje årskurs)

Materialchecklista

Material

- ☐ Skylt i ark
- ☐ 1 penna per skylt i ark
- ☐ Namnlappar (en för varje deltagare)
- ☐ 2 skärp
- ☐ 1 tom post-it kartongpappersdyna
- ☐ 1 staffli
- ☐ Uppsättning av markörer
- ☐ Klockspel/ljudgivare
- ☐ Korg för att samla in utvärderingsformulär
- ☐ Korgar med godsaker (valfritt)

OCH I

- ☐ Bärbar dator
- ☐ Projektor
- ☐ Lämpliga adaptrar, om det behövs
- ☐ Skärm
- ☐ Högtalare (för att spela upp videor och musik)
- ☐ Spellista/musik
- ☐ Pekare/Slide Advancer
- ☐ Förelägningsladd, om det behövs

Rumsuppställning

- ☐ 1 bord per klass nivå; 4-6 deltagare per bord
- ☐ Träningsmaterialbord (nära framsidan av rummet/skärmen)
- ☐ Skylt-i tabell (nära ingång)

Utbildningsuppgifter

En vecka innan träning:

- ☐ Dubbelkolla rumsbokning och inställning
- ☐ Bekräfta Wi-Fi åtkomst och lösenord
- ☐ Förbered deltagarpaket
- ☐ Samla material på checklistan
- ☐ Ange presentatörsinformation på den sista bilden

Träningsdag:

- ☐ Konfigurera PowerPoint-presentation
- ☐ Konfigurera spellista och högtalare; spela musik när deltagarna går in i träningsrummet
- ☐ Testa slide avancer, videor och högtalare
- ☐ Sätt upp skylt i tabell med tecken i ark, namnlappar, pennor, spetsar och utvärderingskorg
- ☐ Ställ upp träningsbord med instruktörsmanual, klockspel/noisemaker, markörer
- ☐ Sätt upp staffli och tomt kartpapper
- ☐ Häng gruppavtalstabell (placeras på staffliet eller väggen nära framsidan av träningsrummet)
- ☐ Häng parkeringsplats (på sidan eller baksidan av träningsrummet)
- ☐ Placera korgar i mitten av borden
- ☐ Placera lektionspaket på klassnivå KiC på bord (under korgar eller framför bordet)
- ☐ Placera deltagarmappar och grisar på bord (en vid varje plats)
- ☐ Plats betyg nivåskyltar på bord
- ☐ Häng 3-2-1 diagram (blankt kartpapper) på väggar nära deltagarbord
- ☐ Häng tabeller för utforsknings- och planeringsfrågor (blankt kartpapper) på väggar nära deltagarbord

Efter träning:

- ☐ Om du samlar in ett inloggningsark, överväg avsluta ett tackmejl till deltagarna. Anpassa detta e-postmeddelande med svar på frågor om parkeringsplats som inte har besvarats eller resurser som efterfrågas under utbildningen.
- ☐ Samla eller fotografera diagram 3-2-1 och undersöknings- och planeringsfrågor. Dela resultat med administratörer och din Random Acts of Kindness-kontakt.
- ☐ Skanna och e-posta utvärderingsformulär till Random Acts of Kindness-kontakt.
- ☐ Fyll i formuläret Reflection and Connect. Skanna och mejla formuläret till Random Acts of Kindness-kontakt.

Utbildare' Dagordning På aBlick

Varaktighet	Sektion	Ämne	Aktivitet och diskussion
30 minuter.	1	Välkommen och introduktioner	<ul style="list-style-type: none"> • Introduktion till Random Acts of Kindness och vänlighet i klassrummet • Gruppavtal • Hushållning • Mål • Dagordning • Personligt lärandemål
15 min.	2	Uppvärmningsaktivitet	<ul style="list-style-type: none"> • Pardelning
10 minuter.	3	Logisk grund	<ul style="list-style-type: none"> • Bakgrund Mini-Teach
10 minuter.	4	Elasticitet	<ul style="list-style-type: none"> • Armbågspartners
15 min.	5	Vänlighet Vänlighetens vetenskap	<ul style="list-style-type: none"> • Vänlighetsbingo • Science of Kindness Mini-Teach
15 min.	6	Tacksamhet Vetenskap om tacksamhet	<ul style="list-style-type: none"> • Tacksamhet Ping Pong • Science of Gratitude Mini-Teach
15 min. Ha sönder			
15 min.	7	Vänlighetsstrategier för att bygga motståndskraft	<ul style="list-style-type: none"> • Strategier för att bygga motståndskraft Mini-Teach • 5 sätt att vara snäll aktivitet • Bearbetning i Notes Catcher
40 min.	8	Du har mail!	<ul style="list-style-type: none"> • Skriva tacksamhetsbrev
20 min.	9	Varför vänlighet i klassrummet?	<ul style="list-style-type: none"> • Vänlighet i klassrummet Fördelar
30 minuter.	10	Vänlighet i klassrummet Modelllektion	<ul style="list-style-type: none"> • Modelllektion av The Ripple of Kindness (Betyg 2, enhet 1 – Respekt, lektion 1)
30 minuter. Lunch			

Fortsättning på nästa sida...

Varaktighet	Sektion	Ämne	Aktivitet och diskussion
10 minuter.	11	Video	<ul style="list-style-type: none">• Video
60 min.	12	Vänlighet i klassrummet Enhetsutforskning	<ul style="list-style-type: none">• Vänlighet i klassrummet Utforskning av enheten (respektenhet)• 3-2-1 Diagram
15 min. Ha sönder			
60 min.	13	Genomförande och planering	<ul style="list-style-type: none">• Materialutforskning• Utforsknings- och planeringsfrågor
30 minuter.	14	Stängning	<ul style="list-style-type: none">• Frågor och svar• Recension av parkeringsplats• Målöversyn• Avslutningsaktivitet• Utvärderingsformulär• Tack!

Introduktion

Sektion 1

Komponenter i detta avsnitt:

- Välkommen och tack!
- Introduktion till The Random Acts of Kindness Foundation och Kindness in the Classroom
- Gruppavtal
- Hushållning
- Mål
- Dagordning
- Personligt lärandemål

Material:

- ☐ Gruppavtalsdiagram
- ☐ Parkeringsplats
- ☐ Deltagarpaket



Handledare tips

Ha träningsrummet redo för deltagarna 30 minuters innan du börjar din träning. När deltagarna går in, spela glad, livlig musik. Hälsa människor när de går in och hjälp dem att komma till deras klasstabell.

Försök att inte stressa igenom den här delen av dagen. Detta är den tid då deltagarna håller på att bosätta sig, lära känna varandra och göra sig redo för träningen. Det här är tiden för dig att skapa den ton du vill behålla resten av dagen.



Hallå!

Notera

Den här bilden kommer att visas när deltagarna kommer in i rummet.



Handledare tips

Om du har människor som observerar i stället för att delta, se till att introducera dem så att grOup vet vilka de är och varför de är där.

Välkommen och tack

Notera

I din introduktion har du möjlighet att få trovärdighet hos deltagarna genom att förklara din koppling till eller entusiasm kring Kindness in the Classroom. Ta dig tid att förklara varför det är viktigt för dig.

Manus

Välkommen! Jag vill börja dagen med att tacka er för er service till våra barn! Du förtjänar att höra detta varje dag!

Mitt namn är _____ och jag är...(se ANMÄRKNINGAR ovan för fullständig introduktion.)

Vi kommer att spendera dagen med fokus på att odla motståndskraft genom vänlighet för både dig och dina elever. All utbildning och all material vi kommer att använda idag kommer till dig kostnadsfritt från The Random Acts of Kindness Foundation, eller RAK förkortat. Alla resurser vi använder finns i läroplanen Kindness in the Classroom eller på pedagogsidan på webbplatsen www.randomactsofkindness.org

Låt oss ta några minuter för dig att presentera dig.

- Namn,
- Skola,
- Något som fick dig att skratta den senaste veckan.

Vägbeskrivning

Ge deltagarna några minuter att presentera sig för sitt bord (eller för hela gruppen om det är en mindre grupp).

Manus

Jag är exalterad över att tillbringa dagen med dig! Min förhoppning är att du lämnar energi och redo att börja

läsåret med några nya verktyg och idéer för att inte bara hjälpa dina elever, utan dig själv och varandra.

Imagine a world...

where you can succeed by being nice,
where we all pay it forward,
where people look out for each other,
where kindness is the philosophy of life.



Slumpmässiga gärningar av vänlighet Introduktion

Manus

Innan vi sätter igång vill jag bjuda in dig att blunda eller rikta blicken mot golvet.

Föreställ dig en värld där du kan lyckas genom att vara trevlig, där vi alla betalar det framåt, där människor ser upp till varandra, och där vänlighet är livsfilosofin.

*Visualisera hur den här världen skulle se ut för dig själv.
(paus)*

Tänk på den värld du har skapat i ditt sinne. Tänk nu på hur den här världen skulle se ut i din skola.

Öppna dina ögon. Random Acts of Kindness Foundation arbetar med fantastiska människor som du för att skapa skolor där detta är en realitet.



The Random Acts of Kindness Mission

Manus

Uppdraget Random Acts of Kindness är att göra vänlighet till normen!

De planerar att möta detta uppdrag genom att erbjuda gratis onlineresurser till SKOLOR, ARBETSPLATSEN och till FAMILIER och GEMENSKAPER.

Kolla in deras hemsida på www.randomactsofkindness.org att lära sig mer.



Ramverket för slumpmässiga handlingar av vänlighet

Manus

Det här ärramverk RAK använder som grund för läroplanen Vänlighet i klassrummet.

Varje enhet kommer att innehålla en möjlighet att:

- **inspirera** publiken, vare sig det är studenter eller vuxna,
- **bemyndiga** dem genom att ge dem färdigheter eller kunskaper,
- ge dem möjlighet att**spela teater**,
- erbjudande dem en möjlighet att**reflektera** på deras lärande/åtgärder, och
- ge tid till**delas med** **sigsina** tankar

Du kommer att se detta ramverk modellerat under hela dagen också idag.

Group Agreements

- 1 **Be Present:** Work to stay engaged
- 2 **Be Brave:** Step up and step back
- 3 **Be Kind:** Maintain a safe space for meaningful conversation
- 4 **Be Aware:** Take care of yourself, take care of others



Handledare tips

Se till att du spelar in exakta ord eller fraser. Parafrasera dem inte. Hedra deras ord. Om du inte hör eller börjar glömma vad deltagaren sa, be om förtydligande eller att de upprepar sig.

När du spelar in dem, växla färger mellan två olika färger. (Undvik gula markörer eftersom de är svåra att se.) Försök att använda feta markörer så att alla gruppöverenskommelser kan ses från alla platser i rummet.

Eliminera alla gruppavtal som inte är överens om av alla.

Gruppavtal

Manus

Det är viktigt att ta fram några gruppavtal. Gruppavtal sätter tonen och ger förståelse för hur gruppen ska arbeta tillsammans idag. Jag startade en avtalslista åt oss och ger dig möjlighet att lägga till eventuella avtal. Låt oss granska vår lista:

- *Var närvarande: Arbeta för att förbli engagerad.*
- *Var modig: Steg upp och steg tillbaka.*
- *Var snäll: Behåll ett säkert utrymme för meningsfulla samtal.*
- *Var medveten: Ta hand om dig själv och andra.*

Finns det några andra avtal du vill lägga till?

Vägbeskrivning

Pausa och ge deltagarna tid att svara.

Manus

Alla ansvarar för att följa gruppavtalen och att "ropa ut" ett gruppavtal om det utmanas. Du kan meddela mig om en överenskommelse utmanas eller göra gruppens kännedom om det själv - beroende på vad du är mer bekväm med.

Låt oss ta en sista titt på vår lista och ge mig en "tummen upp" om vi kommer överens om våra gruppavtal!

Vägbeskrivning

Visa diagram för gruppen att se under dagen.



Housekeeping

Hushållning

Vägbeskrivning

Låt deltagarna veta:

- var toaletterna finns och
- där de kan hitta vatten och/eller snacks.

Lägg till annan viktig information för deltagarna till denna lista.

Learning Objectives

- 1 Be **inspired** to create a culture of kindness
- 2 Be **empowered** to implement the Kindness in the Classroom curriculum
- 3 Create an **action** plan to utilize Kindness in the Classroom tools and resource in your classroom



Lärandemål

Manus

Låt oss ta fram våra mappar och hitta din agenda. Som ni ser har vi tre mål för dagen. I slutet av dagen kommer du att:

- *Bli inspirerad att skapa en vänlighetskultur,*
- *Bli bemyndigad att implementera läroplanen Vänlighet i klassrummet, och*
- *Skapa en handlingsplan för att använda Kindness i klassrummets verktyg och resurser i ditt klassrum.*

Agenda & Materials

Agenda & Material

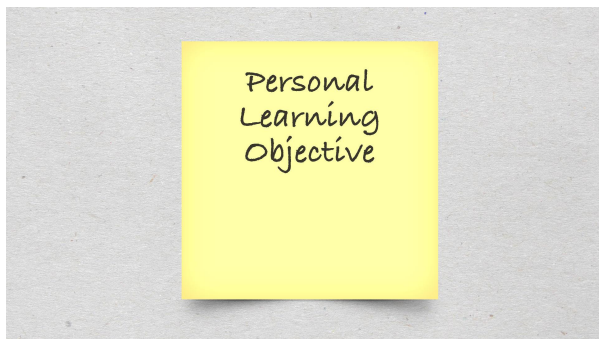
Manus

När vi tittade på vår agenda idag började vi kl.

_____.
Vi tar lunch vid _____ och säger sedan "Farväl!" förbi _____. Det blir pauser under hela dagenså, enligt våra gruppavtal, se till att du tar hand om dig själv när det behövs.

Det finns flera åhörarkopior vi kommer att använda under dagen och jag meddelar dig när du behöver hitta en åhörarkopia för våra aktiviteter under dagen. Vi har ett utvärderingsformulär på baksidan av din folder som vi ber dig fylla i innan din ledighet. Om du behöver gå tidigt, fyll i utvärderingsformuläret och lämna det i korgen på skylten i tabellen.

Du kanske har lagt märke till korgarna på dina bord. Det finns material och godsaker, som näsdukar, pennor och post-its. Använd gärna dessa föremål efter behov.



Personligt lärandemål

Manus

Vi har precis tagit oss tid att se över vad vi har planerat som grupp för idag. Nu inbjuder jag dig att sätta upp ett personligt lärandemål för dagen. På din Notes Catcher skriver du en eller två saker som du skulle vilja kunna göra när vi åker idag. Använd detta mål för att vägleda ditt lärande.

Vägbeskrivning

Ge deltagarna ett par minuter på sig att spela in sina personliga inlärningsmål på sin Notes Catcher.

Manus

Finns det några volontärer som skulle vilja dela med sig av sitt personliga lärandemål med gruppen?

Vägbeskrivning

Pausa för att låta deltagarna ställa upp som frivilliga. Ta svar från några volontärer.

Manus

Tack för att du delar! Det är stora mål. Placera ditt mål där du kan se det hela dagen som en påminnelse om vad du arbetar mot under denna utbildning.

Beräknad tid: 15 minuter

Uppvärmning

Sektion 2

Komponenter i detta avsnitt:

- Para ihop och dela

Material:

- ☐ Klockspel/Noisemaker

Aktivitet:

- Pardelning

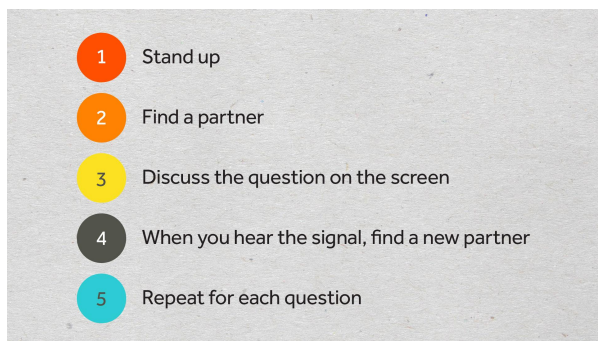
Warm Up Activity



Uppvärmningsaktivitet

Manus

För att göra oss glada inför dagen har vi en snabb uppvärmningsaktivitet för dig! Vi ska para ihop och dela.



Handledare tips

Under denna tid och under hela utbildningen kommer utbildare att bearbeta en aktivitet genom att underlätta en diskussion. Här är några tips för att framgångsrikt underlätta en diskussion:

- Se till att pausa efter att du ställt en fråga. Även om det kan kännas som en besvärlig tystnad för dig, ger denna paus deltagarna att fundera över sitt svar på frågan. En strategi för att bestämma längden på din paus är att räkna långsamt till 10 i huvudet.
- Undvik att säga saker som "Tving mig inte att välja någon att dela med sig av deras svar" eftersom det skapar en osäker inlärningsmiljö.
- Om deltagarna som en hel grupp inte anmäler sig frivilligt att svara, låt dem veta där kommer att finnas andra tillfällen för diskussion och delning senare under dagen.
- Uppmuntra och förstärk diskussionen genom att säga saker som "Det är ett bra perspektiv!" Du kan dela ditt perspektiv eller din erfarenhet med deltagarna när det är relevant för diskussionen (men tänk på att inte dominera diskussionen).
- I slutet av diskussionen tackar du deltagarna för att de delar och deltar.

Pardelningsaktivitet


Manus

När jag säger "Gå!" kommer alla att resa sig och hitta en partner.

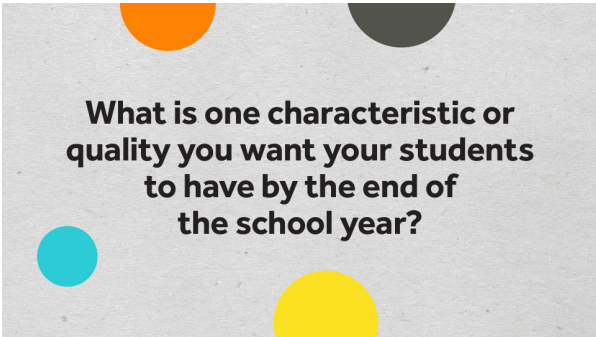
Om du inte kan hitta en partner, skapa en grupp på tre. Jag visar en fråga på skärmen och ger dig några minuter för att diskutera frågorna. När du hör signalen (klockor/noisemaker), hitta en ny partner så ger jag dig en ny fråga. Kan jag förtydliga någon av dessa instruktioner?

Vägbeskrivning

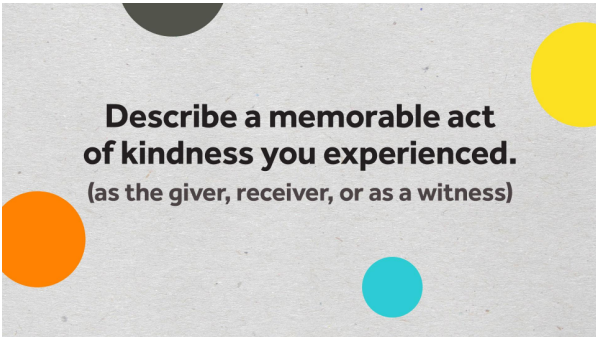
När frågorna har besvarats eller om det inte finns några frågor, säg "Gå!"



**Why did you
choose a career
in education?**



**What is one characteristic or
quality you want your students
to have by the end of
the school year?**



**Describe a memorable act
of kindness you experienced.**
(as the giver, receiver, or as a witness)

Frågor

Manus

Här är dina frågor:

Varför valde du en karriär inom utbildning?

Vilken egenskap eller kvalitet vill du att dina elever ska ha vid slutet av läsåret?

Beskriv en minnesvärd handling av vänlighet du har upplevt som givare, mottagare eller vittne. Jag ger dig några minuter att diskutera med din partner.

Vägbeskrivning

Ge deltagarna cirka två minuter att diskutera och svara på varje fråga. Mellan varje fråga, ring ringsignalen/noisemakern och be deltagarna att hitta en ny partner. När nya parningar har gjorts ska de svara på nästa fråga. Upprepa för alla tre frågorna.

Manus

Jag skulle gärna vilja veta vad du pratade om. (Ställ och diskutera varje fråga en i taget.)

Varför valde du en karriär inom utbildning?

Vilken egenskap eller kvalitet vill du att dina elever ska ha vid slutet av läsåret?

Beskriv en minnesvärd handling av vänlighet du har upplevt som givare, mottagare eller vittne.

Beräknad tid: 10 minuter

Logisk grund

Avsnitt 3

Komponenter i detta avsnitt:

- Bakgrund Mini-teach

Material:

- ☐ (inget material krävs för detta avsnitt)

Why are we here today?

Varför är vi här idag?

Manus

Så varför är vi här idag? Vi har redan gått igenom lärandemålen men det finns några andra saker vi vill lyfta fram:

RAK:s uppdrag är Make Kindness the Norm! Ett sätt de har hittat att göra detta på är genom en Nivå 1 evidensbaserad läroplan för social emotionell inläring som kallas Vänlighet i klassrummet.

RAK uppdaterade nyligen sin CASEL-godkända läroplan för att inkludera ett starkare fokus på jämlikhet och egenvård för lärare. De är mycket glada över att dela denna nya och mer engagerande, relaterbara och inkluderande läroplan med dig idag.

Som du kommer att se är läroplanen utformad så att lärare i klassrummet undervisar i den!

- *Forskning berättar att de mest effektiva sociala känslomässiga inlärningslektionerna tillhandahålls av klassrumsläraren.*
- *Denna modell ger eleverna möjlighet att generalisera och öva färdigheter under dagen.*
- *Detta tillvägagångssätt hjälper också lärare att bygga positiva relationer med eleverna och skapa en varm och inkluderande klassrumsmiljö.*

Notera

Direkt deltagare som är intresserade av att ta reda på mer om forskningen till webbplatsen Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (casel.org)

Manus

RAK tror på att stödja allas känslomässiga välbefinnande. Det är absolut nödvändigt att arbetet börjar med DIG! Vi har en rolig morgon med aktiviteter planerade just för dig.



Vänlighet kan vara normen (1 min 14 sek)

Manus

Sist men inte minst, vi är här för att dela kraften av vänlighet med dig. RAK skapade den här videon för att illustrera hur lätt det är att göra vänlighet till norm snarare än undantag.

Förhoppningsvis kan du genom att titta på den här videon se den krusningseffekt en slumpmässig handling av vänlighet kan ha!

Beräknad tid: 10 minuter

Elasticitet

Avsnitt 4

Komponenter i detta avsnitt:

- Armbågspartners

Material:

- ☐ (inget material krävs för detta avsnitt)

RESILIENCE

The capacity to recover from adversity and pursue your goals despite challenges.

It can help us survive our worst days and thrive on others.

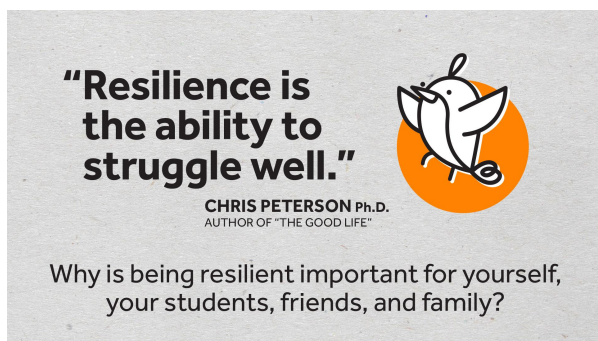
Vänlighet kan vara normen

Manus

Vi vill stanna upp och ta en minut för att prata om motståndskraft och se till att vi har en gemensam förståelse för den definition vi använder idag.

När vi pratar om elasticitet vi menar:

Förmågan att återhämta sig från motgångar och sträva efter mål trots utmaningar.



Förmåga att kämpa väl

Manus

Ett annat sätt att se på motståndskraft är förmågan att kämpa bra. Varför är det viktigt att vara motståndskraftig för dig själv, dina elever och dina vänner och familj? Jag kommer att ge dig några minuter för att diskutera denna fråga med en armbågspartner.

Vägbeskrivning

Ge deltagarna några minuter för att diskutera frågan.

Gå runt i rummet och lyssna på konversationer för att avgöra när deltagarna har avslutat sin diskussion. När de pratar om andra ämnen, det är en signal att föra samman gruppen igen.

Manus

Jag hörde många intressanta samtal! Vem skulle vilja dela med dig av det du diskuterade?

Vägbeskrivning

Låt några personer dela med sig av sina svar och underlätta diskussionen efter behov.

Manus

Tack för ditt deltagande och bra diskussion! Nu ska vi gå igenom några vänlighets- och tacksamhetsaktiviteter som du kan använda med dina elever, på personalmöten och hemma - bokstavligen nästan var som helst - och alla kommer att hjälpa till att odla motståndskraft!

Beräknad tid: 15 minuter

Vänlighet

Avsnitt 5

Komponenter i detta avsnitt:

- Vänlighetsbingo
- Science of Kindness Mini-teach
- Bearbetning i Notes Catcher

Material:

- ☐ Kindness Bingo Card (i deltagarmappar)
- ☐ Klockspel / bullermakare
- ☐ Notes Catcher

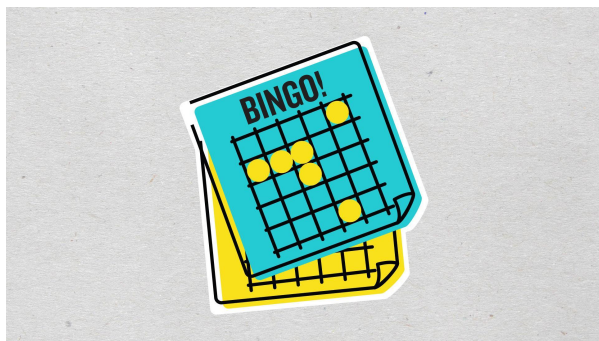
Aktivitet:

- Vänlighetsbingo



Notes Catcher

Håll utkik efter ikonen ovan för när man ska ha gruppens använd deras Notes Catcher.



Vänlighetsbingo

Manus

Vi ska börja vår morgon med att spela vänlighetsbingo! I din mapp hittar du ett bingoblad.

Så här kommer spelet att fungera:

1. *Ta en penna.*
2. *Gå runt i rummet, presentera dig själv för andra deltagare och fråga om de har utfört någon av de vänlighetshandlingar som står på ditt kort.*
3. *När du har en match, sätt den personens initialer på snällheten. UPPREPA!*
4. *När du har matchat tillräckligt många med specifika snälla handlingar på ditt kort i NÅGON bingostil (uppåt, nedåt eller diagonalt) RÅTA BINGO!*
5. *När jag hör BINGO kommer jag att ringa på klockspelet för att signalera att spelet är över.*
6. *Klara färdiga gå!*

Vägbeskrivning

Gå runt för att lyssna på vad som delas.

Låt vinnaren komma fram till rummet för att dela de "vinnande" snällhetshandlingarna från sitt bingobricka till resten av rummet.

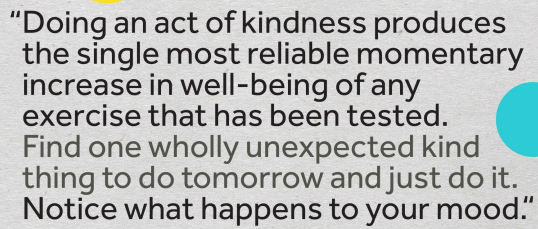
Klappa för vinnaren när de tar plats! (Skapa spänning.)

Manus

Hur kände du dig under den aktiviteten? Jag märkte skrattet, volymen och energiskiftet under den aktiviteten.

Vem skulle vilja dela en ny RAK de lärt sig? Är det något du kan införliva i livet?

Du kan göra den här aktiviteten med dina elever, personal eller familj och kan hitta både vuxen- och studentversionen av bingobrickorna på Random Acts of Kindness-webbplatsen.



"Doing an act of kindness produces the single most reliable momentary increase in well-being of any exercise that has been tested. Find one wholly unexpected kind thing to do tomorrow and just do it. Notice what happens to your mood."

DR. MARTIN SELIGMAN
AMERICAN PSYCHOLOGIST & AUTHOR

Seligman citat

Manus

Martin Seligman, grundaren av positiv psykologi, annars känd som studiet av lycka, säger, "Att göra en snäll handling producerar den enskilt mest tillförlitliga momentana ökningen av välbefinnandet av någon träning som har testats. Hitta en helt oväntad snäll sak att göra imorgon och gör det bara. Lägg märke till vad som händer med ditt humör."



Vänlighetens vetenskap

Manus

Vad vetenskapen säger oss om vänlighet är att när vi utövar det regelbundet (till och med bara en handling av vänlighet om dagen) kan det:

- minska stress,
- öka lyckan,
- lägre blodtryck och
- inspirera till mer vänlighet.

Vad vi är superglada att dela med dig av är att vänlighet är nästan det enda som tredubblas när du delar den! Inte bara givaren och mottagaren som deltar i en vänlig handling upplever dessa fördelar, utan alla vittnen till handlingen upplever exakt samma fördelar!

Beräknad tid: 15 minuter

Tacksamhet

Avsnitt 6

Komponenter i detta avsnitt:

- Tacksamhet Ping Pong
- Science of Gratitude Mini-teach

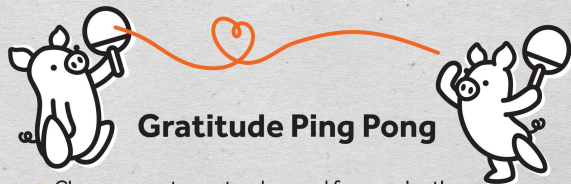
Material:

- ☐ Grisstressleksaker

Aktivitet:

- Tacksamhet Ping Pong

Time to feel good!



- Choose a partner, stand up and face each other.
- For 3 minutes, pass the ball back and forth, each time sharing something for which you are grateful.
- Don't go slowly! This should happen at a fast pace.

Tacksamhet Ping Pong aktivitet

Manus

Nu ska vi spela Gratitude Ping Pong. Du kommer att märka en rosa gris som säger "emotionell bank" på den på bordet. När vi arbetar igenom alla aktiviteter idag, fyller vi vår känslomässiga spargris! Innan vi börjar ska jag modellera hur roligt och enkelt det här kommer att bli. Jag behöver en volontär som samarbetar med mig.

Vägbeskrivning

Modellera hur detta kommer att se ut. Sja saker som, "Jag är tacksam för blå himmel idag" eller, "Jag är tacksam för min familj". Om du faciliterar ensam, be om en volontär som hjälper dig att modellera.

Manus

Nu är det din tur!

Välj en partner. Sgå upp och vända mot varandra.

Passera en av dina grisar fram och tillbaka i 3 minuter, varje gång dela något som du är tacksam för.

Gå inte långsamt! Thans bör ske i snabb takt.

Jag ställer in min timer på 3 minuter nu och kommer att ringa klockan när tiden är ute. GÅ!

Vägbeskrivning

Gå runt för att lyssna på vad som delas. Reflektera tillbaka exempel på vad du hört när du samlar gruppen igen.

Fortsättning på nästa sida...

Manus

Jag hörde några riktigt bra saker! Vem skulle vilja dela med sig av vad de är tacksamma för med den större gruppen?

Vad märkte du under denna aktivitet?

Hur kände du dig under denna aktivitet?

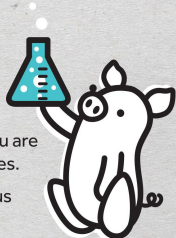
Var annars kan du använda den här aktiviteten?

Kom ihåg att du inte behöver ha grisar för att göra denna aktivitet. Denna aktivitet kan lätt bli en rolig ritual med dina elever, dina kollegor eller din familj.

What does the science tell us?

Gratitude:

- reduces stress and plays a major role in overcoming trauma.
- fosters resilience by recognizing all that you are grateful for—even during the worst of times.
- has the power to heal, the power to bring us hope, and can help us cope.

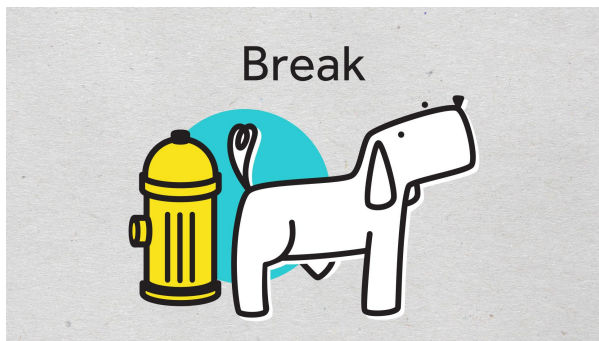


Vetenskap om tacksamhet

Manus

Vad säger vetenskapen oss om tacksamhet?

- *Tacksamhet minskar stress och spelar en stor roll för att övervinna trauman.*
- *Tacksamhet främjar motståndskraft genom att erkänna allt du är tacksam för – även under de värsta tiderna.*
- *Tacksamhet har kraften att läka, kraften att ge oss hopp och makten att hjälpa oss att klara de svåraste tiderna.*



Ha sönder

Vägbeskrivning

Ge deltagarna en 15 minuters paus. Berätta för deltagarna när träningen börjar efter pausen.

Beräknad tid: 15 minuter

Vänlighetsstrategier för att bygga motståndskraft

Avsnitt 7

Komponenter i detta avsnitt:

- Strategier för att bygga motståndskraft Mini-teach
- 5 sätt att vara snäll aktivitet
- Notes Catcher

Material:

- ☐ Notes Catchers



Strategier för att bygga motståndskraft

Manus

Välkommen tillbaka! Här är några andra strategier vi kan använda för att bygga motståndskraft.

Vår första strategi är att föra en tacksamhetsdagbok.

Journalföring:

- bekräftar godhet i våra liv, och
- bidrar till vår känslomässiga spargris.
- Ratt tänka på vad vi är tacksamma för leder till att vi lägger märke till fler saker som vi är tacksamma för, precis som vår erfarenhet av pingis.

Nästa, kom ihåg det dåliga.

- Svåra stunder i våra liv kan faktiskt förfina och fördjupa tacksamhet. De påminner oss om att inte ta saker för givet.

Till sist, visa vänlighet.

- Uttryck din tacksamhet genom att vidta åtgärder. Gör något för dem i ditt liv som du är tacksam för.

Time to feel good!



- Wake up 1
- Eat breakfast 2
- Talk to someone 3
- Go outside 4
- Go to bed 5

- Wake up 1 Send a positive text message
- Eat breakfast 2 Make it healthy
- Talk to someone 3 Compliment them
- Go outside 4 Pick up litter
- Go to bed 5 Write a gratitude list

5 sätt att vara snäll: Introduktion/aktivitet

Manus

I din mapp hittar du utdelningen "5 sätt att vara snäll". Vi kommer att ta några minuter för att brainstorma hur vi kan inkludera vänlighet i vårt dagliga liv.

Ett enkelt sätt att utöva vänlighet i vårt dagliga liv är att bygga in det i rutinmässiga saker vi gör varje dag.

RAK kom med några idéer utifrån vad de flesta gör dagligen.

Vägbeskrivning

Gå igenom bilden med dagliga aktiviteter listade.

Gå igenom enkla RAKs som kan kopplas till den dagliga aktiviteten. Påpeka att några av RAK:erna är inriktade på egenvård (äta en hälsosam frukost) och ta hand om miljön (plocka skräp).

Manus

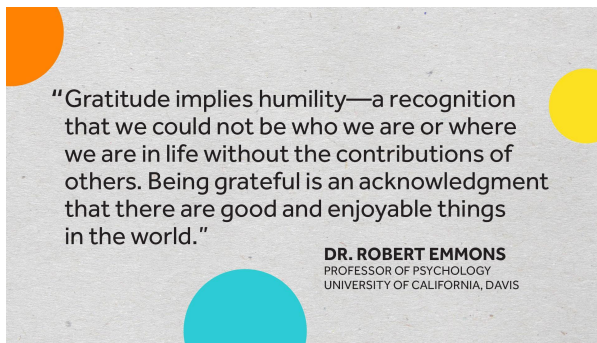
Nu är det din tur!

Tänk på 5 saker du gör varje dag som klocka. Det kan vara allt som att borsta tänderna till att köra bil. Lista de 5 sakerna på vänster sidan av siffrorna.

På höger sida, lista 5 sätt du kan lägga till vänlighet till dessa aktiviteter.

Vägbeskrivning

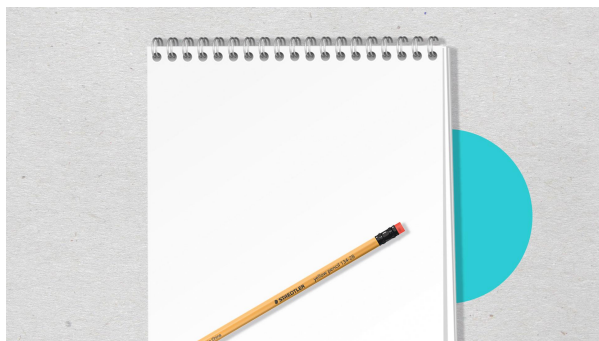
Ge deltagarna 5 minuter på sig att skriva sin listas. Be några volontärer att dela med sig av en vardaglig aktivitet och hur de skulle tillföra vänlighet till aktiviteten.



Tacksamhet innebär ödmjukhet

Manus

Dr. Robert Emmons sa, "Tacksamhet innebär ödmjukhet - ett erkännande av att vi inte skulle kunna vara de vi är eller var vi är i livet utan andras bidrag. Att vara tacksam är ett erkännande av att det finns bra och trevliga saker i världen."



Notes Catcher

Manus



Jag vill bjuda in dig att hitta din Notes Catcher i din mapp. Du kommer att använda detta under hela dagen för att fånga dina tankar och ge dig tid att reflektera över ditt lärande.

Baserat på vad du har lärt dig hittills, fånga några sätt du skulle vilja börja bygga din motståndskraft i din Notes Catcher.



Handledare tips

På samma sätt som att använda en paus för att låta deltagarna svara på en fråga, känns det som känns som en lång tid för tränaren som en kort tid för deltagaren. Se till att ge deltagarna tid att skriva i sin Notes Catcher. Om du ger dem en exakt tid som "Låt oss ta 3 minuter...", var noga med att ge dem 3 minuter. Använd en timer eller klocka. Om du säger, "låt oss ta några minuter..." ge dem lite tid och observera sedan rummet för att avgöra när de ska gå vidare (deltagare kommer att chatta, flytta från sina platser, etc.)

Beräknad tid: 40 minuter

Du har mail!

Avsnitt 8

Komponenter i detta avsnitt:

- Skriva tacksamhetsbrev

Material:

- ☐ Tomt papper
- ☐ Kuvert
- ☐ Pennor

Aktivitet:

- ☐ Skriva tacksamhetsbrev

Time to feel good!



You've Got Mail!

1. Write a letter of gratitude to someone who has changed your life for the better.
2. Write a letter to yourself filled with positive affirmations and appreciation for the person you are!



TIP

Handledare tips

Överväg att spela mjuk musik under denna aktivitet.

Du har mail!

Manus

En av de sista aktiviteterna före lunch kommer att kräva att du gräver djupare. Vi kommer att skriva några tackbrev! Som pedagoger vet du vikten av att överföra tankar och kunskap till papper. Den här övningen kommer att tillåta oss att göra just det. Tidigare idag, we pratade om positiv psykologi, som är studiet av lycka. Dr. Martin Seligman, grundaren av positiv psykologi, skapade denna tacksamhetsbrevövning. Det kommer att kräva att du reflekterar och är eftertänksam. Du har cirka 30 minuter på dig att fylla i två bokstäver. I din mapp finns det lite tomt papper och kuvert. I din Notes Catcher finns det en sida med några uppmaningar som hjälper dig att komponera dina brev.

Detta är en tvådelad aktivitet.

För del 1, Jag kommer att bjuda in dig att skriva ett brev till någon som har förändrat ditt liv till det bättre. Tänk på en kollega, en mentor i skolan eller till och med en familjemedlem.

För del 2, kommer du att skriva ett brev till själv att fira och beskriva dina styrkor, färdigheter, värderingar, beteenden och handlingar som har och kommer att fortsätta att påverka andra på ett positivt sätt.

Jag vill pausa här för att se om det finns några frågor? Du kommer att ha totalt 30 minuter på dig att skriva båda breven.

Låt oss prata om tacksamhetsbrevet du kommer att skriva till någon som har förändrat ditt liv till det bättre. Vi kommer att uppmuntra dig att tänka på någon som fortfarande lever. Varför? För i slutändan uppmuntrar vi dig att skicka detta brev till dem eller, ännu bättre, läsa det för dem personligen. Detta kan låta besvärligt, men det kan vara väldigt kraftfullt!

Fortsättning på nästa sida...

Manus

När du har skrivit ditt brev till någon annan kommer du att skriva ett brev till dig själv. Detta kan vara svårt för vissa människor eftersom vi inte ofta tar tid att känna igen alla gåvor vi ger till andra. Som nämnts finns det en uppmaning i din anteckningsfångare som hjälper dig att tänka på hur andra skulle beskriva dig. Använd de orden som utgångspunkt när du skriver brevet till dig själv.

Nu vill jag bjuda dig att blunda eller sänk blicken mot golvet. Visualisera ansiktet på någon som gjorde något eller sa något som förändrade ditt liv till det bättre. Tänk på vad den här personen gjorde, varför du är tacksam för den här personen och hur den här personens beteende har påverkat ditt liv.

Vägbeskrivning

Ge deltagarna ett par minuter och be dem sedan öppna ögonen.

Manus



Tänk på personen som kom att tänka på och skriv denna persons namn i ditt anteckningsfångare. Följ sedan anvisningarna för att brainstorma idéer innan du skriver ditt brev. Ditt färdiga brev bör förklara vad de gjorde för dig och varför du är tacksam.

Vi kommer att lämna denna bild medan du skriver. Tänk på att detta kan vara en känslomässig övning för vissa människor. Vi ber dig att respektera allas tid och utrymme under den här övningens varaktighet.

Riktning Ge en 5 minuters varning.

Fortsättning på nästa sida...

Manus

Vi har ca 5 minuter kvar. Please tänk på att avsluta dina tankar.

Riktning

Använd klockspelet/noisemaker för att försiktigt avsluta övningen och samla gruppen igen när det är dags.

Manus

Att ta sig tid att reflektera över vad som har gått bra i våra liv ger oss tacksamhetens gåva. Världen kommer alltid att visa oss både gott och ont, men idag har vi spenderat tid på att vara tacksamma för det vi har. På så sätt kan vi fylla vår känslomässiga spargris och odla vår egen motståndskraft.

Om du inte är klar, oroa dig inte. Du kommer att ha tid under lunchen att fylla i dina brev. Vi uppmuntrar dig att lägga ditt brev till dig själv på en säker plats som du kommer ihåg och sedan göra en anteckning om din personligakalender om tre månader från nu, att läsa ditt brev.

Det finns några alternativ för ditt andra tackbrev:

- 1. Försegla, stämpla och postabrev.*
- 2. Ring dem och läs brevet högt.*
- 3. Eller, jag Om du verkligen vill ha en kraftfull upplevelse, träffa dem personligen och läs den högt.*



Känslomässig spargris

Manus

Vi har gjort mycket hittills idag! Vi har ägnat morgonen åt att ge dig verktygen för att fylla dina känslor spargris.

Vi spelade vänlighetsbingo, som lätt kan användas i klassrummet, på ett fritidshem eller för att starta ett personalmöte.

Vi spelade tacksamhetspingis, som kan spelas med precis vad som helst och var som helst.

Vi diskuterade vetenskapen och lättheten i vänliga handlingar och vi avslutade med att skriva tacksamhetsbrev.

Behåll din känslomässiga spargris för att påminna dig om att alltid göra insättningar.

Beräknad tid: 20 minuter

Varför vänlighet i klassrummet?

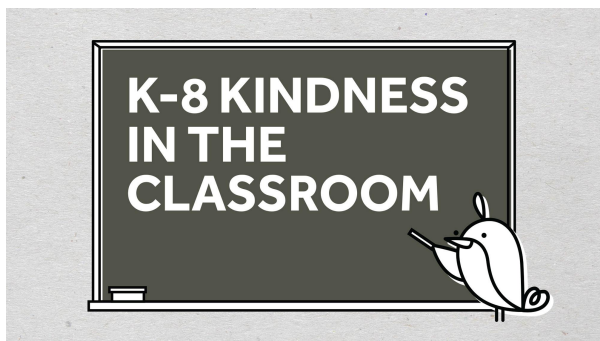
Avsnitt 9

Komponenter i detta avsnitt:

- Fördelar med vänlighet i klassrummet

Material:

- ☐ (inget material krävs för detta avsnitt)



Varför använda vänlighet i klassrummet?

Manus

Som du säkert vet finns det MÅNGA andra sociala emotionella läroplaner på marknaden, men RAK vill lyfta fram vad som gör Kindness in the Classroom unikt.



100% FREE!

Fri

Manus

Det är gratis!

Det finns ingen avgift för Kindness in the Classroom-läroplanen, resurser eller utbildning som publiceras på RAK:s webbplats.

Det finns dock material listat på varje enhetsintroduktion som du vill vara säker på att granska! Vissa föremål kan vara lättillgängliga i ditt klassrum eller skola. Andra kan behöva köpas.



Evidensbaserad och CASEL-godkänd!

Läroplanen Kindness in the Classroom fungerar! Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) har listat Kindness in the Classroom som ett SELECT-program. Bedöm det som en högkvalitativ, bevisbaserad läroplan för socialt emotionellt lärande.

Forskningen har visat en ökning av:

- positiv skola och klassrumskultur och klimat,
- starka relationer mellan elever och lärare,
- kamratacceptans,
- empati/sympati,
- självkännedom och
- förtroende bland personalen.

Forskningen visar också en minskning av:

- disciplinhänvisningar,
- konflikt i relationer mellan elever och lärare, och
- aggressivt beteende.

Och den goda nyheten är att det finns ett direkt samband mellan sociala emotionella program och akademisk framgång!

Återigen, all forskning är tillgänglig att ladda ner från Random Acts of Kindness-webbplatsen om du är intresserad av att lära dig mer.

Aligned with Standards



- Common Core
- CASEL
- National Health Education Standards
- Grades 6-8 maps to ISTE standards

I linje med standarder

Manus

Vänlighet i klassrummet-lektionerna har alla kartlagts till:

- *Gemensam kärna,*
- *DeSamarbete för akademiskt, socialt och emotionellt lärande (CASEL)*
 - *En pålitlig källa för kunskap om högkvalitativt, evidensbaserat socialt och emotionellt lärande (SEL)*
- *Than National Health Education Standards*

Och 6-8 läroplanen är mappad till International Society for Technology in Education (ISTE) Standards

Du hittar en länk till standardkartan i det nedre vänstra hörnet av varje lektion.

Kartläggningsrapporten Kindness in the Classrooms standarder finns på RAK:s webbplats.

Self-Care



Lärare Egenvård

Manus

Som nämnts tidigare idag tror RAK på att stödja allas känslomässiga välbefinnande. Eftersom RAK anser att det är absolut nödvändigt att arbetet börjar med dig, har de lagt till fokus på lärarens egenvård till varje lektion!



En stark equity-lins

Manus

RAK var mycket avsiktlig med att skapa en läroplan med en stark likvärdighetslins. Läroplanen utvecklades med stöd av The Equity Project för att inkludera fokus på mångfald, inkludering, jämlikhet och jämlikhet.

Aktierapporten Kindness in the Classroom finns på RAK:s webbplats.



Vänlighet är grunden

Manus

Det verkligt unika med läroplanen Vänlighet i klassrummet är att den bottnar i vänlighet.

Läroplanen har utformats för att gå längre än att förvärva färdigheter genom att ge eleverna en möjlighet att bli inspirerade, känna sig bemyndigade, agera utifrån vad de har lärt sig, sedan reflektera och dela med sig av sina erfarenheter.



Kind Kids Club Video (4 min 17 sek)

Manus

Vi vill visa dig Kind Kids Club-videon så att du kan se hur en skola tog vänlighet till nästa nivå.

Kindness Concepts



K-8 Vänlighet i klassrummet Läroplanens struktur

Manus

Nu vill vi komma in på det knasiga om vänlighet i klassrummet.

Det är en årslång läroplan som täcker sex vänlighetskoncept på varje årskurs:

- Omtänksam
- Mod
- Respekt
- Ansvar
- Integritet
- Inkludering

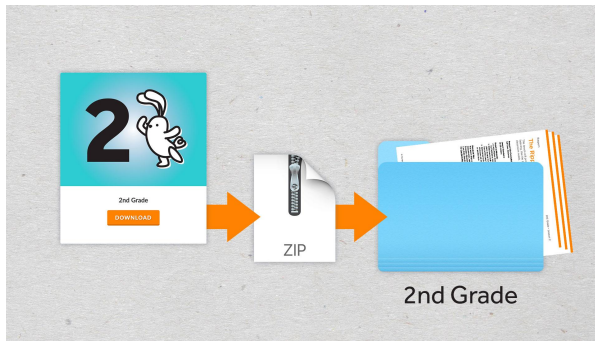
I vår K-5 läroplan utforskas varje koncept i en sexveckorsenhet, med 4 veckor tillägnad lektioner och 2 veckor tillägnad projekt. Varje lektion kan ta allt från 25-45 minuter.

I vår 6-8 läroplan utforskas varje koncept också i en sexveckorsenhet, med 4 veckor tillägnad lektioner och 2 veckor tillägnad projekt. Dessutom innehåller 6-8 läroplanen 10-15 minuters minilektioner som du kan välja att införliva under veckan för att förstärka varje koncept.

Ta fram dokumentet för vänlighetsramverket som finns i din mapp.

Varje lektion lär ut vänlighetsfärdigheter genom ett steg-för-steg ramverk av Dela, inspirera, bemyndiga, agera och reflektera. Varje lektion börjar med steget "dela" för att förstärka lärandet från tidigare lektioner. "Akten" är invävd i lektionerna men utspelar sig verkligen i projekten.

Läroplanen var utformad för att implementeras av hela skolan. Lektionerna bygger på varandra så att alla årskurser fokuserar på samma koncept samtidigt; skapa ett universellt vänlighetsfokus för hela skolan.



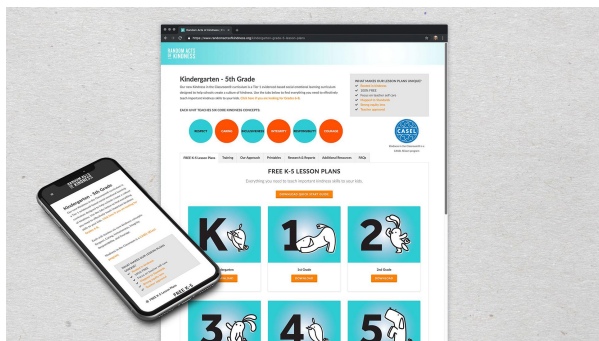
Hemsidan

Manus

RAK-webbplatsen är utformad för att göra det möjligt för varje årskurs att ladda ner alla lektioner och projekt på en gång. Den här zip-filen kommer också att innehålla en snabbstartsguide, ett översiktsdokument för betygsnivåenheter och läraranslutningsdokument.

Varje enhet kommer att innehålla en enhetsöversikt, standardkarta och ett enhetsspecifikt överordnat brev.

Oroa dig inte! Du kommer att ha möjlighet att granska alla dessa dokument lite senare på eftermiddagen.

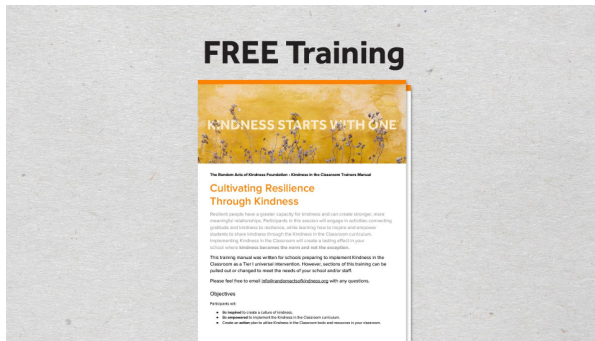


Hemsida

Manus

Så här ser den uppdaterade pedagogsidan på RAK:s hemsida ut. Du hittar den här sidan genom att gå till www.randomactsofkindness.org och klicka på fliken "för pedagoger" i det övre högra hörnet.

Varje pedagog kommer att bli ombedd att skapa en profil och logga in. När profilen har skapats och du är inloggad kan du komma åt allt på pedagogsidan.



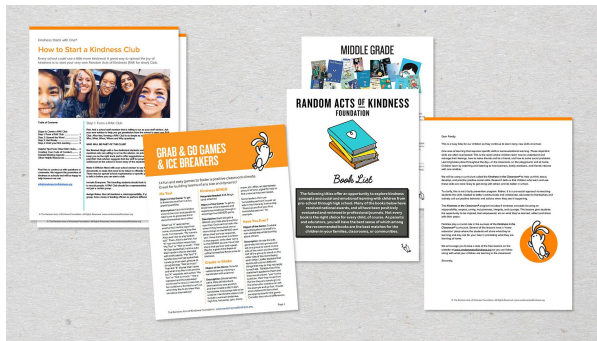
Gratis träning

Manus

RAK är glada att dela att allt du behöver finns på webbplatsen, inklusive:

- *Träningsmanual*
- *PowerPoint*
- *Allt material i din mapp*

Alla dessa finns på pedagogsidan på webbplatsen.



Ytterligare resurser

Manus

RAK har också tillhandahållit några ytterligare resurser som kan vara användbara för skolor som implementerar Kindness in the Classroom.

- **RAK Klubbdokument**
 - *Är en praktisk guide med tips på hur du startar en vänlighetsklubb på din skola*
- **Godhetsboklista**
 - *Är en handplockad samling böcker med vänlighetstema listade efter klass*
- **Grab & Go-spel**
 - *Har snabba och enkla vänlighetsspelidéer för alla åldrar*
- **KiC introduktionsbrev**
 - *Introducera läroplanen Kindness in the Classroom för föräldrar och vårdgivare i hemmet*

Beräknad tid: 30 minuter

Vänlighet i klassrummet: Modelllektion

Avsnitt 10

Komponenter i detta avsnitt:

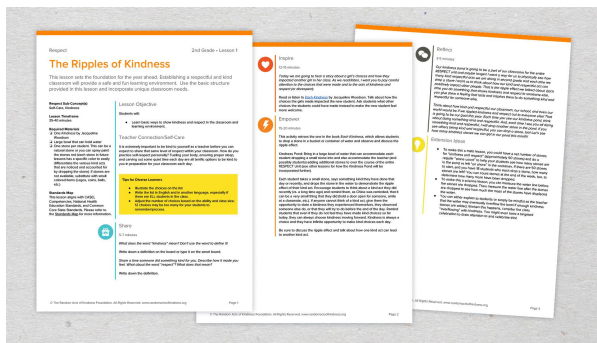
- Modelllektion av The Ripples of Kindness (Betyg 2, Enhet 1-Respekt, Lektion 1)

Material:

- ☐ *Varje vänlighet* av Jacqueline Woodson (eller tillgång till internet och YouTube-länken för lektionen)
- ☐ Stor skål som rymmer vatten
- ☐ En sten per elev

Aktivitet:

- ☐ Modelllektion av vänlighetens krusning (Betyg 2, Enhet 1-Respekt, Lektion 1)



Vänlighet i klassrummet

Manus

Vi kommer att avsluta vår förmiddag med ett rollspel, där vi ber dig spela rollen som dina elever medan jag modellerar en lektion i andra klass som heter "The Ripples of Kindness". Du hittar hela lektionen i din folder. Låt oss snabbt titta på det tillsammans.

Vägbeskrivning

Ge deltagarna en stund för att hitta lektionen i sin mapp.

Vänlighetens krusningar

Manus

Ta fram lektionen "The Ripples of Kindness" från din mapp från 2:a klass Respect Unit. Från och med högst upp på sidan kommer du att se lektionens förklaring och titel. Precis nedanför det till vänster hittar du lektionsunderkoncepten, tidsramen, obligatoriskt material och länkar till standardkartan på samma plats på alla KiC-lektionerna.

Till höger om det hittar du lektionsmålet, lärarkopplingen/egenvårdssektionen och några tips för olika elever.

Dagens lektionsmål är: Eleverna kommer att lära sig grundläggande sätt att visa vänlighet och respekt i klassrummet och inlärningsmiljön.

*Längst ner på sidan ser du att lektionen börjar med att be eleverna att göra det **dela med sig**. Detta är ett avsiktligt sätt att sätta tonen för att börja lära ut vänlighet. Du kommer också att märka att varje avsnitt ger en föreslagen tid för att hålla dig på rätt spår.*

*I den här lektionen kommer vi att **varainspirerande** eleverna genom en bok/video och **bemyndigande** dem genom vänlighetsdammaktiviteten.*

Manus

*Sist men inte minst avslutas denna lektion med att eleverna får några minuter på sig **reflektera** på vad de har lärt sig idag.*

Jag är säker på att du kommer att ha frågor när vi går igenom den här lektionen. Skriv dem i din Notes Catcher så hinner vi svara på dem när vi kommer tillbaka från lunch.

Låt oss börja vår lektion!

Nu kommer vi till rollspel, jag ska vara era lärare och ni kommer alla att vara eleverna.

DELA MED SIG(5-7 min)

Manus

Idag ska vi ha en lektion om snällhetens ringverkan. Vad betyder ordet vänlighet för dig?

Vägbeskrivning

Låt några deltagare dela sina idéer med gruppen och skriva en definition på tavlan.

Manus

Dela en gång någon gjorde något snällt för dig. Beskriv hur det fick dig att känna. Hur är det med ordet "respekt"? Vad betyder det?

Låt några deltagare dela sina idéer med gruppen och skriva en definition på tavlan.

Fortsättning på nästa sida...

INSPIRERA (12-15 min)



Manus

Idag ska vi höra en berättelse om en tjejs val och hur de påverkade en annan tjej i hennes klass. När vi läser/lyssnar vill jag att du ska vara noggrann uppmärksam på de val som gjordes och på handlingar av vänlighet och respekt (eller respektlöshet).

Vägbeskrivning

Läs eller lyssna på [Varje vänlighet](#) av Jacqueline Woodson. Prata om hur valen tjejerna gjorde påverkade den nya studenten. Fråga eleverna vilka andra val eleverna kunde ha gjort istället för att få den nya eleven att känna sig mer välkommen.

BEMYNDIGA (15 min)

Vägbeskrivning

Denna aktivitet speglar den i boken *Varje vänlighet*, vilket tillåter elever att tappa en sten i en hink eller behållare med vatten och observera och diskutera krusningseffekten.

Kindness Pond: Ta med en stor skål med vatten som rymmer varje elev som tappar en liten sten i och även rymma läraren (och eventuellt elever) som lägger till ytterligare stenar under hela RESPECT-enheten.

Varje elev tar en liten sten, säger något snällt de har gjort den dagen eller nyligen, och tappar stenen i vattnet för att visa ringverkan av deras vänliga handling. Uppmuntra eleverna att tänka på en snäll handling de gjorde nyligen (mot för länge sedan) och påminn dem, som Chloe blev påmind om, att det kan vara en mycket liten sak de gjorde (håll en dörr öppen för någon, le mot en klasskamrat etc.). Om någon inte kan komma på en snäll handling, ge dem möjligheten att uttrycka en vänlighet de upplevt själva, de observerade någon annan göra, eller som de kommer att försöka göra innan dagen är slut. Påminn eleverna om att även om de inte känner att de har gjort vänliga val hittills idag, kan de alltid välja vänlighet framåt. Vänlighet är alltid ett val och de har oändliga möjligheter att göra vänliga val varje dag.

Manus

Längst fram i rummet har jag en skål fylld med vatten en hög med stenar. Jag skulle vilja att var och en av er kommer fram, tappar stenen i vattnet samtidigt som ni säger något snällt ni har gjort idag eller nyligen.

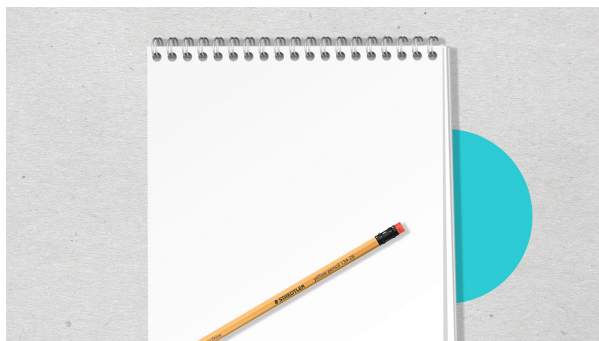
Var noga med att diskutera ringeffekten och prata om hur en vänlig handling kan leda till en annan vänlig handling.

Reflektera: (3-5 minuter)

Manus

Vår vänlighetsdamm kommer att vara en del av vårt klassrum under hela RESPECT-enheten och kanske längre! Jag vill ha ett sätt för oss att fysiskt se hur många vänliga respektfulla handlingar vi gör i andra klass och varje gång vi tappar en sten vill jag att vi ska tänka på hur vår vänliga och respektfulla handling kan påverka andra människor positivt. Det är den ringeffekt vi pratade om. Varje gång du gör något som visar vänlighet och respekt för någon annan, ger du dem en känsla som varar och inspirerar dem att göra något snällt och respektfullt för någon annan.

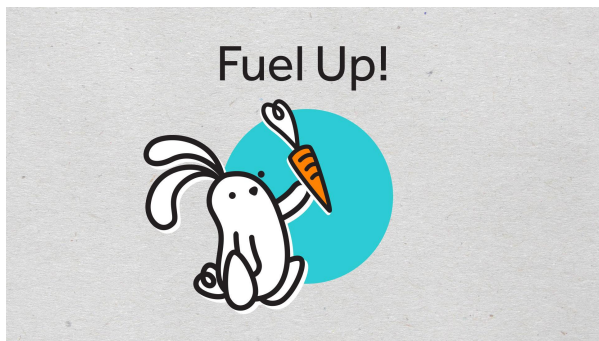
Tänk på hur snällt och respektfullt vårt klassrum, vår skola och till och med vår värld skulle vara om vi sköljde ut vänlighet och respekt till alla andra! Det kommer att vara vårt mål i år. Varje gång du ser vår vänlighetsdamm, tänk på att göra något snällt och respektfullt. Och varje gång jag ser er alla göra något snällt och respektfullt, kommer jag att tappa en sten till i dammen. Om du ser andra vara snälla och respektfulla kan du tappa en sten också! Låt oss se hur många vänlighetsstenar vi kan få i vår damm den här månaden!



Manus



Och det är vår modelllektion! På din Notes Catcher, anteckna eventuella "ah-ha"-ögonblick eller ljusa idéer du hade om lektionen. Fånga alla frågor du kan ha om lektionerna så att vi kan vara säkra på att svara på dem på eftermiddagen när vi dyker djupare in i lektionerna.



Tanka!

Vägbeskrivning

Berätta för deltagarna att de nu har 30 minuters lunchrast (tiden kan variera beroende på schema) och vilken tid träningen börjar efter lunch. Ge all information eller anvisningar som rör lunch (särskilt om lunch serveras).

Video

Komponenter i detta avsnitt:

- Video om utbildning av hjärtat

Material:

- ☐ (inget material krävs för detta avsnitt)

Aktivitet:

- ☐ Video om utbildning av hjärtat



Utbilda hjärtat

Manus

Vi vill välkomna dig tillbaka från lunch genom att visa dig en video som vi lånat från Dalai Lama Center for Peace and Education. Det gör ett vackert jobb med att berätta historien om varför RAK har valt att sprida vänlighet genom en social emotionell läroplan i skolor.

Några tankar eller funderingar efter att ha sett videon?

KiC-enhetsutforskning

Komponenter i detta avsnitt:

- Vänlighet i klassrummet Enhetsutforskning
- 3-2-1 Diagram

Material:

- ☐ Kvalitet nivåskyltar (på bord, om det behövs)
- ☐ Kvalitet nivåpaket på motsvarande klass nivå tabeller
- Vänlighet i klassrummet-paket (ett exemplar av enhet 1-Respekt för varje årskurs)
 - Enhetsintroduktion
 - 4 lektioner
 - Projekt
 - Standardkarta
 - Brev Hem
- ☐ 3-2-1 Diagram (blankt kartpapper, ett för varje klass nivåtabell)
- ☐ **Alternativ aktivitet:** Om du väljer att använda teknik för denna aktivitet, se till att det finns tillräckligt med bärbara datorer och/eller surfplattor för hela gruppen

Aktivitet:

- ☐ Vänlighet i klassrummet Enhetsutforskning (60 minuter)

Vänlighet i klassrummet Enhetsutforskning



Manus

Vi ska nu dyka in i en av Kindness in the Classroom-enheterna så att du kan se hur de är uppbyggda och hur lektionerna och projekten hänger ihop. Vi kommer bara att lägga tid på att titta på en enhet eftersom alla enheter är strukturerade på samma sätt.

På ditt bord finns ett paket som innehåller Respect-enheten för Vänlighet i klassrummets läroplan för din årskurs. Om du inte redan har gjort det, vänligen flytta så att du sitter med din betygsnivå. Om du undervisar i mer än en årskurs, välj bara en årskurs att arbeta med den här delen av dagen.

Alternativ aktivitet: *Om tekniken är tillgänglig för hela gruppen, överväg att låta varje årskurs granska Respect-enheten på en bärbar dator eller surfplatta istället för att skriva ut enheten.*

Som du kommer att se börjar enheten med en enhetsöversikt, inklusive en lista över allt material du behöver; 4 lektioner, projekt, standardkartan för enheten och ett brev vi inbjuder dig att skicka hem till föräldrarna.

Vi kommer att ge dig cirka 20 minuter för att granska enheten vid ditt bord. Vi rekommenderar starkt att du tar dig tid att granska varje enhet innan du börjar lära ut den för att se alla kopplingar mellan lektionerna och projekten. Jag ringer på klockspelet för att få dig tillbaka.

3-2-1 CHART

- 3 Three things you liked about the unit
- 2 Two questions you still have, and
- 1 One thing that excites you about the Kindness in the Classroom curriculum



Manus

Nu har du 15 minuter på dig att fylla i ett 3-2-1-diagram som en klassgrupp för den andra delen av denna aktivitet. Varje bord har ett tomt stycke kartpapper. Välj en inspelare och reporter; någon att skriva gruppens svar och någon att dela dem med hela gruppen. Kartlägg som grupp 3 saker du gillade med enheten, 2 frågor som du fortfarande har och 1 sak som entusiasmerar dig med läroplanen Kindness in the Classroom.

Vägbeskrivning

När grupperna har slutfört sitt 3-2-1-diagram, samla ihop hela gruppen igen och be reportrarna att ge en översikt över gruppens diagram.

Manus

Låt oss komma tillbaka tillsammans som en hel grupp för att diskutera dina 3-2-1-diagram. Reportrar, vänligen ge en snabb sammanfattning av din grupps diagram. Finns det några frivilliga för att få oss igång?

Vägbeskrivning

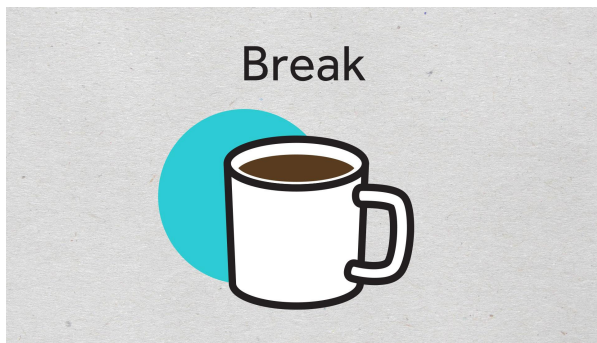
Tillåt reportrar att sammanfatta sina diagram. Underlätta alla diskussioner som uppstår. Var noga med att tacka varje grupp för deras arbete.



*Innan lunch, när vi modellerade lektionen *The Ripples of Kindness*, hade du möjlighet att skriva ner några frågor i din *Notes Catcher*. Låt oss ta itu med dem nu. Vilka frågor dök upp för dig?*

Vägbeskrivning

Svara på eventuella frågor. Om du inte kan svara på några frågor, berätta för deltagarna att svaret kommer att skickas till dem i ett uppföljningsmejl. Överväg att lägga till frågan på parkeringen för att tjäna som en påminnelse.



Ha sönder

Vägbeskrivning

Ge deltagarna en 15 minuters paus. Berätta för deltagarna när träningen börjar efter pausen.

Beräknad tid: 60 minuter

Genomförande och planering

13 §

Komponenter i detta avsnitt:

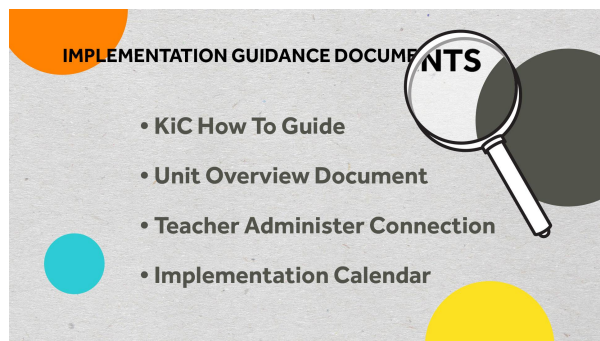
- Materialutforskning
- Utforsknings- och planeringsfrågor

Material:

- ☐ Vänlighet i klassrummet implementeringsmaterial
 - Hur man undervisar KIC
 - Enhetsöversiktsdokument
 - Läraranslutning
 - Exempel på implementeringskalender

Aktivitet:

- ☐ Materialutforskning och planering



Handledningsdokument för implementering

Manus

Låt oss nu ta lite tid att gräva lite djupare och diskutera implementeringen av Kindness in the Classroom och hur det kan se ut för dig. Med ditt betyg nivågrupp, kommer du att ha cirka 25 minuter på dig att utforska genomförandedokumenterna i din mapp. Tänk på hur de ansluter till enheten du just granskat vid ditt bord?

När du avslutar din utforskning väljer du en brännare och reporter. Rita dina svar på följande frågor:

- *Vad behöver du göra för att vara beredd att implementera Kindness in the Classroom hela skolan?*
- *Vilket stöd behöver du från administratörer för att framgångsrikt implementera läroplanen med trohet?*
- *Vilka utmaningar förväntar du dig? Vilka är de möjliga lösningarna?*

Vi delar dina svar med byggnadsadministratörerna så att de kan hjälpa till med implementeringen av Kindness in the Classroom.

Kan jag klargöra något innan vi börjar?

Vägbeskrivning

Vid 25 minuters markering ringer du på klockspelet och uppmanar deltagarna att gå vidare till att kartlägga svaren på frågorna.



Kartlägg dina svar

Manus

Ta cirka 15 minuter att kartlägga svaren på frågorna på bilden.

Vägbeskrivning

Gå runt efter 15 minuter för att se till att alla har svarat på alla tre frågorna (ge lite mer tid om de behöver det), ring på klockspelet för att samla gruppen igen.

Manus

Låt oss komma tillbaka tillsammans som en grupp en sista gång. Reportrar, sammanfatta din grupps svar. Dela bara med dig av nya tankar och undvik att upprepa vad andra redan har sagt. Eventuella frivilliga att gåförst?

Vägbeskrivning

Tillåt reportrar att sammanfatta sina diagram. Underlätta alla diskussioner som uppstår. Var noga med att tacka varje grupp för deras arbete.

Efter utbildningen, samla eller ta bilder av diagram och dela med byggnadsadministratörer.

Beräknad tid: 30 minuter

Stängning

14 §

Komponenter i detta avsnitt:

- Frågor och svar
- Målöversyn
- Avslutningsaktivitet
- Utvärderingsformulär
- Tack!

Material:

- ☐ Notes Catcher
- ☐ Utvärderingsformulär
- ☐ Korg för utvärderingsformulär

Questions and Answers



Frågor och svar

Manus

Vår utbildning närmar sig sitt slut och jag vill vara säker på att vi svarar på de sista frågorna. Vilka frågor är fortfarande på digr sinnen?

Vägbeskrivning

Ge deltagarna möjlighet att ställa eventuella sista frågor. Om du inte kan svara på någon av dessa frågor, berätta för deltagarna att svaret kommer att skickas till dem i ett uppföljningsmejl.

Vägbeskrivning

Om du inte kan svara på någon av dessa frågor, berätta för deltagarna att svaret kommer att skickas till dem i ett uppföljningsmejl.

Manus

Om du tänker på något efter vår utbildning kommer jag att ge min e-post innan jag säger "farväl". Du är välkommen att kontakta mig.

Learning Objectives

- 1 Be **inspired** to create a culture of kindness
- 2 Be **empowered** to implement the Kindness in the Classroom curriculum
- 3 Create an **action** plan to utilize Kindness in the Classroom tools and resource in your classroom

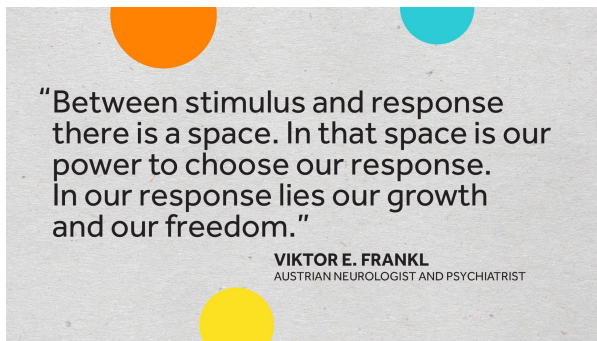


Lärandemål

Manus

Vi hade tre mål för idag. De var:

- *Bli inspirerad att skapa en vänlighetskultur,*
- *Bli bemyndigad att implementera läroplanen Vänlighet i klassrummet, och*
- *Skapa en handlingsplan för att använda Kindness i klassrummets verktyg och resurser i ditt klassrum.*



Att välja vårt svar

Manus

Vi har fokuserat på motståndskraft, vänlighet och tacksamhet idag. Viktor Frankl sa:

"Mellan stimulans och respons finns det utrymme. I det utrymmet finns vår makt att välja vårt svar. I vårt svar ligger vår tillväxt och vår frihet."



Skriv detta citat i rutan Avslutande aktivitet på din Notes Catcher.

Vägbeskrivning

Ge deltagarna några minuter på sig att skriva citatet.

Manus

Fundera nu över eller fundera över motståndskraft, vänlighet och tacksamhet och hur du kan använda dessa metoder för att påverka hur du reagerar på svåra situationer. Hur kommer du att använda dessa metoder när du går hem eller tillbaka till ditt klassrum eller arbetsplats?

Vägbeskrivning

Ge deltagarna några minuter på sig att skriva sitt svar. När de flesta deltagarna är klara, be om några volontärer att dela med sig av sina svar. Tack deltagare för att de delar.



Utvärdering

Manus

Vänligen ägna några minuter åt att fylla i utvärderingsformuläret i din mapp. På väg ut kan du lämna den i korgen på skyltbordet.



Presenter Name

email@address.com

Presentatörens kontaktinformation

Manus

Om du har några frågor om dagens session, maila mig/oss på _____.



Tack!

Manus

*Tack för din tid, uppmärksamhet och energi idag.
Jag hoppas att ni hade lika roligt som jag!*