

# Kindness Capstone Project Reflection • Dag 5

Den här veckan kommer vi att fokusera på både grupp- och individuell reflektion kring Kindness Capstone Project. Eleverna kommer att bearbeta upplevelsen på gruppnivå och sedan skapa ett konkret reflektionspapper eller video som räknas till deras slutbetyg.

## Veckomål

Eleverna kommer att:

- ☐ Reflektera över hela Kindness Capstone-projektet i en gruppmedlem.
- ☐ Skapa ett reflektionspapper eller video som dokumenterar deras personliga Kindness Capstone-projektupplevelse.

## Resurser / Material

- ☐ **Vänlighet självinventering**

## Reflektera / bedöma

**Leveranser:**

- ☐ **Genomförd Kindness Self-Inventory**
- ☐ **Genomförd självreflektion**
- ☐ Dagliga deltagandepoäng

**FORTSÄTT ATT LOGGA DINA GAMMENSAPSTIDER!**

## Dela med sig

**Diskussionsstartare:**

- Vad vill du att nästa års Kindness Capstone-studenter ska veta innan de påbörjar sina projekt?



Eleverna måste lämna in sina självreflektionspapper/filmer idag. De kommer inte att presenteras på grund av uppdragets personliga karaktär.

## Inspirera

Tänk tillbaka på vår första vecka tillsammans, för 15 veckor sedan. Kommer du ihåg den där självinventeringen av vänlighetskonceptet du gjorde? Kanske inte, så låt oss granska det idag. Vart och ett av de sex vänlighetskoncepten är listade och du betygsatte dig själv med hjälp av följande alternativ:



**Stark** Jag förstår detta vänlighetskoncept och använder det lätt i min vardag

**Måttlig** Jag förstår detta vänlighetskoncept och har använt det ibland.

**Inläring** Det här är ett nytt koncept för mig, men jag är öppen för att lära mig.

**Neutral** Jag har aldrig hört talas om detta koncept.

**Svag** Jag kämpar för att använda det här konceptet i mitt dagliga liv och behöver jobba på att ändra på det.

Idag kommer vi att se över denna inventering och sedan jämföra våra poäng från den första veckan.

## Bemyndiga

**Självinventering av vänlighet:**

- Ge en kopia av Kindness Self-Inventory nedan.
- Ge eleverna 5-7 minuter att slutföra det.
- Be eleverna hänvisa till de ursprungliga självinventeringarna de fyllde i i början av terminen.
- Ge eleverna ytterligare 5-7 minuter för att jämföra resultaten med de två självinventeringarna.



**Lägg till i din reflektion:**

- Vilket vänlighetskoncept visar mest tillväxt? (Jämför med dina första självinventeringsresultat.)
- Håller du med om dina resultat? Varför eller varför inte?
- Vilket vänlighetskoncept skulle du vilja fortsätta arbeta med även efter att denna lektion är slut? Förklara ditt svar.

# Vänlighet självinventering

**Vägbeskrivning:** Läs varje påstående och rangordna dig själv ärligt på en skala från 1-5, där 1 är sällan eller aldrig och 5 är alltid eller konsekvent. Det är viktigt att du tar dig tid att svara sanningsenligt efter att ha gett dig själv tid att reflektera över varje påstående. Detta är en personlig inventering och resultaten behöver inte delas med någon direkt.

**När du har betygsatt dig själv under varje koncept lägger du ihop poängen och dividerar med tre.** Det här är numret du kommer att skugga på din vänlighetsinventering (nedan).

## Vänlighetskoncept #1—Respekt

Påstående

Självbetyg (1-5)

Jag behandlar mig själv med självrespekt dagligen, inklusive mina tankar och handlingar.

Jag behandlar andra med respekt dagligen, inklusive mina tankar och handlingar.

Jag är snabb att ändra mitt beteende om jag märker att jag är respektlös.

Lägg ihop alla tre kolumnerna och dividera med 3. Det här är ditt respektpoäng =

## Vänlighetskoncept #2—Omtänksam

Påstående

Självbetyg (1-5)

Jag tar av tid dagligen för att ge mig själv kvalitetssjälvvård, fysiskt och mentalt.

Jag bryr mig om andra och samhället genom hjälpsamhet, medkänsla och empati.

Jag söker andra för att visa min tacksamhet när jag får något positivt från dem genom ord eller handling.

Lägg ihop alla tre kolumnerna och dividera med 3. Det här är ditt omsorgspoäng =

## Vänlighetskoncept #3—Inkluderande

Påstående

Självbetyg (1-5)

Jag värdesätter andra som skiljer sig från mig och försöker hedra dem genom mina ord och handlingar.

Jag använder mina ord och handlingar för att förbättra delaktigheten på områden som det kan saknas i min skola och mitt samhälle.

Jag står upp för andra som utestängs och arbetar för att hjälpa dem att känna sig som en del av gruppen, skolan och gemenskapen.

Lägg ihop alla tre kolumnerna och dividera med 3. Detta är ditt inkluderingsresultat =

## Vänlighetskoncept #4—Integritet

Påstående

Självbetyg (1-5)

Jag gör vad jag vet för att vara rätt och snäll i alla situationer.

Mina ord betyder något och andra kan lita på att det jag säger är sant.

Jag framhärdar ärligt för att nå nya mål, och undviker frestelsen att skära ner när möjligheter dyker upp.

Lägg ihop alla tre kolumnerna och dividera med 3. Detta är ditt integritetspoäng =

## Vänlighetskoncept #5—Ansvar

Påstående

Självbetyg (1-5)

Jag tar ansvar för mina handlingar, både positiva och negativa, och strävar efter att göra saker rätt när de inte är det.

Jag tar ansvar för både mina ord och handlingar dagligen och undviker lusten att skylla på andra.

Jag använder självdisciplin för att uppnå mina mål, även när de är svåra eller långsiktiga.

Lägg ihop alla tre kolumnerna och dividera med 3. Detta är ditt ansvarspoäng =

## Vänlighetskoncept #6—Mod

Påstående

Självbetyg (1-5)

Jag är en tjänande ledare i min skola och mitt samhälle och jag är villig att stå upp för det jag tror på.

Jag är villig att låta andra gå först, leda och ha rampljuset, även om jag känner att jag skulle kunna göra det bättre eller mer effektivt.

Jag främjar vänlighet i vår skola, i mitt hem och i vårt samhälle.

Lägg ihop alla tre kolumnerna och dividera med 3. Detta är din Courage Score =

Fortsättning på nästa sida...

Kopiera nu dina poäng från ovan till utrymmena nedan:

**My Kindness Concept-poäng är:**

Respekt \_\_\_\_\_ Omtänksamhet \_\_\_\_\_ Inkludering \_\_\_\_\_ Integritet \_\_\_\_\_ Ansvar \_\_\_\_\_ Mod \_\_\_\_\_

För att visualisera dina poäng, fyll i följande graf genom att skugga varje vänlighetskoncept från insidan av cirkeln och utåt med hjälp av följande hierarki:

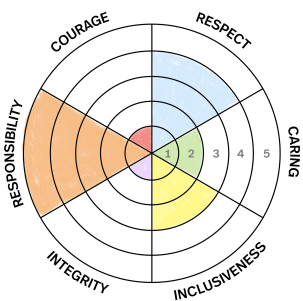
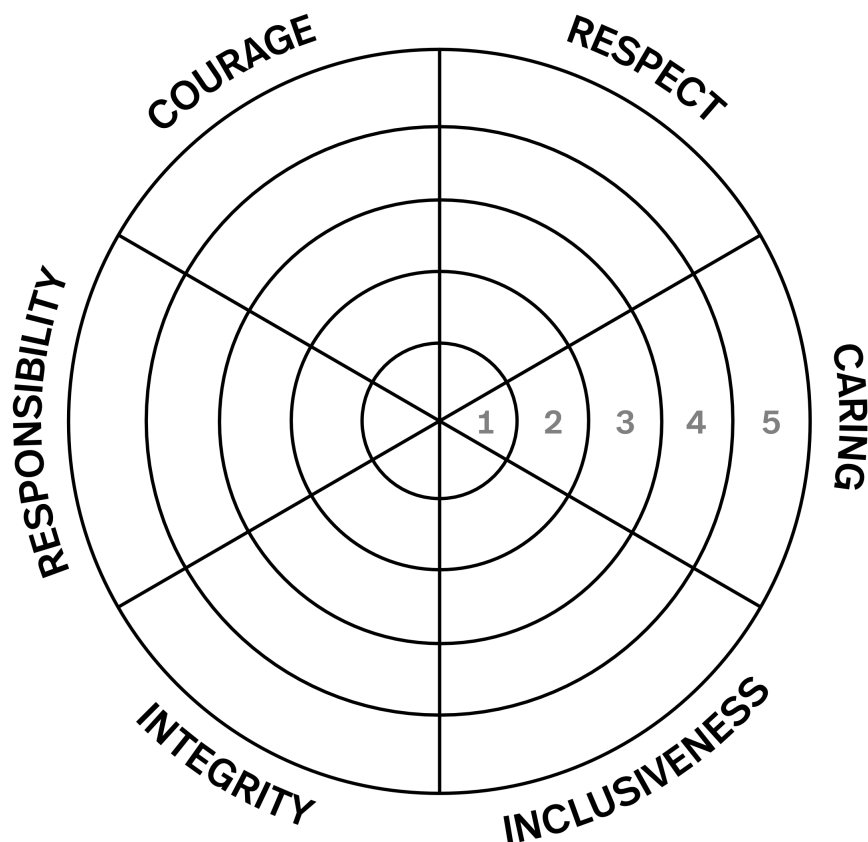
1 = Svag

2 = Neutral

3 = Lärande

4 = Måttlig

5 = Stark



Exempel på en fullbordad Kindness Self Inventory med följande nivåer:

Respekt: Måttlig, Omtänksam: Neutral, Inkludering: Lärande, Integritet: Svag,

Ansvar: Stark, Mod: Svag.