

Random Act of Kindness Bokmärken

Detta är den sista lektionen i vår Courage-enhet. Den fokuserar på hela organisationens namn - Random Acts of Kindness. Klassen kommer att skapa RAK-bokmärken och gömma dem i hemlighet i böcker i biblioteket för andra att hitta.

Mod Underkoncept

Vänlighet

Lektionens tidsram

45 minuter

Nödvändigt material

- ☐ Ljust färgat kartong
- ☐ Hjärtstencil eller klipp ut
- ☐ Garn
- ☐ Hålslag
- ☐ Grundläggande konstillbehör

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:

- Utför en slumpmässig handling av vänlighet.
- Förklara hur det krävs mod att vara snäll mot andra utan erkännande.

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 på Hem? 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 namn, 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

- Skriv vänlighetsfrasen på bokmärket och låt eleven spåra den om det behövs.
- Para ihop eleverna under bokens gömningsdel för att öka förståelsen och förståelsen av aktiviteten.
- Påminn eleverna om att INTE sätta sina namn på bokmärkena – de är hemliga överraskningar för andra!

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



Dela med sig

3-5 minuter

Spela Happy! Upphetsad! Överraskad!

Instruktioner:

Partners står rygg mot rygg och fattar individuellt ett beslut om vilket av de tre uttrycken de vill göra med sin kropp:

- Glad- 2 tummen upp
- Upphetsad- näven pumpas i luften
- Förvånad- Två händer öppna framför bröstet

Demonstrera hur man spelar med hjälp av en volontär. Läraren kommer att räkna till tre och sedan vänder båda parterna sig om och visar den andra sitt uttryck. Om den andra personen inte matchar är det ok! Visa vänlighet med dina ord och försök igen! Upprepa aktiviteten 3 gånger och sedan handelspartner för att försöka igen.



Inspirera

Vad är slumpmässiga vänlighetshandlingar?

5-7 minuter

Förklara att en slumpmässig handling av vänlighet är en rolig överraskning av vänlighet som ges till någon annan utan att de någonsin vet att det var du! Dessa vänlighetshandlingar tillkännages inte, planeras inte och belönas inte. 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. Tricket för att utföra slumpmässiga handlingar av vänlighet är att inte åka fast. Det bästa med slumpmässiga handlingar av vänlighet är hur det får oss att känna oss inuti. Vi kan känna oss exalterade, att veta att någon kommer att hitta det snart, rädda för att ingen ska hitta allt, eller ens stolta över att vi gör en god gärning. Det är vår kropp som säger till oss att vi gör något som gynnar andra och oss själva!

Kindness is Cooler, Mrs. Ruler av Margery Cuyler (10-12 min.)

Läs högt länk: www.youtube.com/watch?v=et4KluESoOo

Den här boken hjälper till att illustrera vad en slumpmässig handling av vänlighet är och ger konkreta exempel på hur barn kan utföra dem för andra i vardagen. Efter att ha läst berättelsen fråga följande:

- Vad är en slumpmässig handling av vänlighet?
- Vilka slumpmässiga handlingar av godhet gjorde barnen för sina familjer?
- Hur hjälpte det att göra slumpmässiga snälla handlingar barnen ändra sina attityder och behandla andra vänligt igen?

Om tiden tillåter, brainstorma några sätt som eleverna kan utföra slumpmässiga handlingar av vänlighet i klassrummet. Kom ihåg att det är de små sakerna som räknas!

Varje liten handling av vänlighet hjälper till att göra vår värld till en bättre plats!

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



Bemyndiga

15 minuter

Idag ska vi göra vårt första slumpmässiga handling av vänlighet tillsammans som en klass. Förklara att varje elev kommer att skapa en vänlighet bokmärke. Sedan kommer klassen att gå till biblioteket och gömma bokmärkena i slumpmässiga böcker för framtida elever att hitta när de kollar in dem. De kommer inte bara att få ett nytt bokmärke, utan de kommer också att inspireras att förmedla vänligheten till någon annan!

- Varje elev kommer att skriva frasen, "Var vänlig och förmedla den vidare!" på deras bokmärke. De lägger sedan till ett hjärta och illustrerar baksidan. Påminn dem om att INTE skriva sina namn på bokmärkena. En slumpmässig handling av vänlighet är anonym, vilket betyder att ingen vet vem som gjorde det!
- Slå ett hål överst på bokmärket och knyt en bit garn i hålet. Se till att den här delen sticker ut ur böckerna när du gömmer dem i biblioteket.
- Sist men inte minst, dölj bokmärkena! Om någon berättar för dig om att hitta en i framtiden, ge inte bort hemligheten att du gömde den; uppmuntra dem istället att föra över vänligheten till någon annan!



Reflektera

5-7 minuter

Samlas som en klass i din cirkeltid/gemenskapsområde. Granska följande frågor:

- Hur kändes det att göra bokmärkena?
- Hur kändes det att gömma dem på biblioteket?
- Vad ska vår nästa slumpmässiga handling av vänlighet vara?

Random Acts of Kindness är ofta smittsamt! Det kan vara lika roligt att ge en slumpmässig handling av vänlighet som det är att ta emot en. Håll ögonen öppna och håll utkik efter sätt du kan sprida vänlighet dagligen. Ditt beslut att ge vänlighet till andra kanske bara inspirerar någon annan att fortsätta denna vänlighetskedja!



Förlängningsidéer

- Random Acts of Kindness kan och bör utföras utanför klassrummet. Skapa ett T-diagram som klass och märk avsnitten "hem" och "park". Brainstorma idéer för att göra slumpmässiga handlingar av vänlighet på båda platserna. Uppmuntra eleverna att utföra en slumpmässig handling av vänlighet dagligen under sommaren.



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/>