

30 Τυχαίες Πράξεις Καλοσύνης

Αυτό το μάθημα δίνει στους μαθητές την ευκαιρία να εργαστούν ως τάξη για να εκτελέσουν έναν αριθμό τυχαίων πράξεων καλοσύνης (RAKs) με διάφορους τρόπους σε όλο το σχολείο. Οι μαθητές θα σημειώσουν τα RAK τους σε ένα κύριο ημερολόγιο και θα εργαστούν για να τα ολοκληρώσουν όλα εντός προθεσμίας που ορίζει ο δάσκαλος. Στο τέλος, οι μαθητές μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να σκεφτούν τρόπους για να συνεχίσουν να δείχνουν καλοσύνη ακόμα και όταν τελειώσει το σχολείο για τη χρονιά.

Υπο-έννοια καλοσύνης

Ευαλωτότητα, Ταπεινοφροσύνη

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

25-30 λεπτά. Διαδώστε με την πάροδο του χρόνου ανάλογα με το πόσο καιρό έχουν οι μαθητές να ολοκληρώσουν τις τυχαίες πράξεις καλοσύνης τους. Αυτό θα μπορούσε να εισαχθεί στην αρχή της ημέρας και να ολοκληρωθεί στο τέλος, ή να εισαχθεί στην αρχή της εβδομάδας και να ολοκληρωθεί στο τέλος της εβδομάδας.

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Λίστα τυχαίων πράξεων καλοσύνης (επισυνάπτεται)

Χάρτης προτύπων

Αυτό το μάθημα ευθυγραμμίζεται με τις Ικανότητες CASEL, τα Εθνικά Πρότυπα Αγωγής Υγείας και τα Κοινά Βασικά Πρότυπα Πολιτείας. Ανατρέξτε στο Χάρτη προτύπων Για περισσότερες πληροφορίες.



**ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΓΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ
ΜΑΘΗΣΗ.**

Δείτε την τελευταία σελίδα για λεπτομέρειες.

Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα είναι σε θέση να:

- Κατανοήστε τι είναι μια τυχαία πράξη καλοσύνης.
- Ολοκληρώστε έναν ορισμένο αριθμό πράξεων καλοσύνης εντός μιας δεδομένης προθεσμίας.
- Συζητήστε την εμπειρία και τον αντίκτυπο της συμμετοχής σε τυχαίες πράξεις καλοσύνης.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Καθώς μπαίνουμε στην τελευταία εβδομάδα περίπου της σχολικής χρονιάς, το θάρρος να ανταποκριθούμε με καλοσύνη μας οδηγεί έξω από την τάξη και πίσω με τις οικογένειες και τους φίλους μας, καθώς οι καλοκαιρινές διακοπές πλησιάζουν στο όχι και τόσο μακρινό μέλλον. Έχετε το θάρρος να απαντήσετε με καλοσύνη στο σπίτι;

Μερικές φορές, μπορεί συχνά να αισθάνεστε πιο δύσκολο να κλίνετε σε καλοσύνη με τους πιο κοντινούς σας ανθρώπους, καθώς είναι επίσης οι άνθρωποι που ξέρουν από πρώτο χέρι πώς να πατούν τα κουμπιά σας και να μειώνουν τη διάθεσή σας. Ωστόσο, η πραγματική δοκιμασία για την ικανότητά σας να ανταποκρίνεστε με καλοσύνη είναι το πώς συμπεριφέρεστε σε όσους βρίσκονται στον στενό σας κύκλο. Αυτή την εβδομάδα, και όλο το καλοκαίρι φέτος, χρησιμοποιήστε το συνονόμάτο μας, Τυχαίες Πράξεις Καλοσύνης, ως σύνθημα για το πώς να συμπεριφέρεστε στους άλλους κάθε μέρα. Γίνετε πιο συνειδητοί για τους πιο κοντινούς σας ανθρώπους. Βρείτε ένα μικρό πράγμα που μπορείτε να κάνετε για καθένα από αυτά καθημερινά. Κάτι μικρό, αλλά με νόημα. κάτι απλό, αλλά ευγενικό. Καμία τυχαία πράξη καλοσύνης δεν είναι πολύ μικρή για να επηρεάσει μια άλλη.

Η συγκεντρωμένη προσπάθειά σας να κάνετε τον άμεσο κόσμο σας καλύτερο έχει μια κυματοειδή επίδραση στον ευρύτερο κόσμο γύρω σας. Πώς μπορείτε να ανταποκρίνεστε θαρραλέα με καλοσύνη σε καθημερινή βάση;

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Εικονογραφήστε τις επιλογές στη λίστα.
- Γράψτε τη λίστα στα αγγλικά και σε άλλη γλώσσα, ειδικά εάν υπάρχουν μαθητές ELL στην τάξη.
- Προσαρμόστε τον αριθμό των επιλογών με βάση την ικανότητα και το μέγεθος της τάξης.
12 επιλογές μπορεί να είναι πάρα πολλές για να θυμούνται/επεξεργάζονται οι μαθητές σας.



Μερίδιο

5-7 λεπτά

Για αυτή την τελευταία ενότητα, έχουμε μιλήσει για θάρρος. Με βάση τα μαθήματα που έχουμε πάρει μέχρι τώρα, μπορεί κάποιος να αναθεωρήσει τον ορισμό του θάρρους για εμάς;

Προσκαλέστε την απάντηση ενός μαθητή.

Θάρρος είναι να είσαι πρόθυμος να δοκιμάσεις νέα πράγματα, να υπερασπιστείς τον εαυτό σου και τους άλλους και να κάνεις το σωστό ακόμα κι αν οι άλλοι σε πιέζουν να κάνεις το λάθος.

Έχει κανείς μια πράξη θάρρους που θέλει να μοιραστεί, είτε την έχει κάνει είτε την έχει δει από τότε που ξεκινήσαμε αυτή τη μονάδα;

Προσκαλέστε 2-3 μαθητές να μοιραστούν εν συντομία.

Σας ευχαριστούμε που είχατε το κουράγιο να το μοιραστείτε! Τελικά, χρειάζεται θάρρος για να κάνεις το σωστό και το καλό.



Εμπνέω

7-10 λεπτά

Για το σημερινό μάθημα, θα κάνουμε μια τυχαία πράξη καλοσύνης! Μια τυχαία πράξη καλοσύνης μπορεί μερικές φορές να είναι μια διασκεδαστική έκπληξη καλοσύνης που δίνεται σε κάποιον άλλο χωρίς να το περιμένει! Αυτές οι πράξεις καλοσύνης είναι δεν έχει ανακοινωθεί, δεν έχει προγραμματιστεί απαραίτητα και δεν επιβραβεύεται. Κάνετε ευγενικά πράγματα για τους άλλους μόνο και μόνο επειδή θέλετε κάποιος άλλος να αισθάνεται καλά, όχι επειδή θέλετε να σας προσέξει κανείς. (Ωστόσο, δεν πειράζει αν οι άλλοι σας παρακολουθούν στην πράξη καλοσύνης σας! Η επιστήμη λέει ότι μια τυχαία πράξη καλοσύνης ενισχύει τη διάθεση του δέκτη, του δωρητή και του μάρτυρα!). Η διαφορά είναι ότι δεν είσαι Ανακοινώνοντας πόσο υπέροχοι είστε. απλά ενεργείς και αφήνεις την καλοσύνη να κυλήσει όπου κι αν μπορεί!

Αυτό μπορεί επίσης να πάρει θάρρος γιατί συχνά θέλουμε να μας αναγνωρίζουν τα καλά πράγματα που έχουμε κάνει. Χρειάζεται πειθαρχία για να αναπτύξεις τις δεξιότητες της ευγένειας και του να κάνεις το σωστό χωρίς να περιμένεις αναγνώριση. Θυμάται κανείς ποια βασική έννοια μελετήσαμε φέτος και έχει παρόμοιο ορισμό; Κάνουμε το σωστό ακόμα κι όταν κανείς δεν μας παρακολουθεί ή θα μας ανταμείψει;

Πρόσκληση απάντησης μαθητή. εδώ αναζητούμε την «ακεραιότητα».

Ναι - ακεραιότητα! Πρέπει να εργαστούμε για να χτίσουμε δεξιότητες που μας επιτρέπουν να παίρνουμε προσεκτικές, σωστές και προσεκτικές αποφάσεις κάθε φορά που βρισκόμαστε αντιμέτωποι με μια επιλογή. Αυτό προσπαθούμε να κάνουμε όλο το χρόνο! Πόσοι από εσάς νιώθετε ότι έχετε τις ικανότητες να κάνετε καλές, ευγενικές επιλογές, ακόμα και όταν αισθάνεστε δύσκολο ή μη δημοφιλές;

Προσκαλέστε σε ανάταση των χεριών. Εάν υπάρχει χρόνος, προσκαλέστε μερικούς μαθητές να μοιραστούν μια δεξιότητα ή μια στρατηγική που έμαθαν φέτος.

Αυτό είναι υπέροχο! Σήμερα θα βάλουμε αυτές τις δεξιότητες να δουλέψουν διαπράττοντας μια τυχαία πράξη καλοσύνης για κάποιον άλλο.



Εξουσιοδοτώ

15-20 λεπτά

Εδώ είναι πώς θα κάνουμε τις τυχαίες πράξεις καλοσύνης μας (RAKs). Όλοι έχετε την επιλογή του RAK να συμπληρώσετε: πού, πότε και για ποιον. Έχουμε μια λίστα ιδεών RAK (επισυνάπτεται) με διαφορετικές ιδέες πάνω τους. Προβάλετε το ημερολόγιο RAK στον έξυπνο πίνακα ή εκτυπώστε/δώστε ένα αντίγραφο σε κάθε μαθητή.

Έχετε μέχρι _____ να συμπληρώσετε τουλάχιστον _____ από αυτά τα RAK για κάποιον άλλο. Επεκτείνετε αυτό όσο χρειάζεστε/θέλετε και ορίστε έναν ελάχιστο αριθμό για συμπλήρωση. Το ένα είναι πολύ καλό, αν και μπορεί να θέλετε να προκαλέσετε τους μαθητές σας με περισσότερα.

Το αντικείμενο είναι να ολοκληρώσετε την πράξη σας χωρίς ειδοποίηση ή να περιμένετε αναγνώριση. Όταν ολοκληρώσετε το RAK σας, υπογράψτε το όνομά σας στο αντίστοιχο τετράγωνό του σε αυτό το κύριο ημερολόγιο. Βεβαιωθείτε ότι έχετε εκτυπώσει ή δημιουργήσει ένα "κύριο" ημερολόγιο - ιδανικά αρκετά μεγάλο, ώστε να υπάρχει χώρος για πολλά άτομα να υπογράψουν κάθε τετράγωνο - να εμφανίζεται ευδιάκριτα στο δωμάτιο.

Για έλεγχο: ο στόχος είναι όλοι να έχουν υπογράψει τουλάχιστον _____ τετράγωνα έως _____. Θέλουμε επίσης να προσπαθήσουμε και να ολοκληρώσουμε κάθε RAK σε αυτό το ημερολόγιο, επομένως ελέγχετε τακτικά το ημερολόγιο για να δείτε ποια RAK έχουν απομείνει και προσπαθήστε να τα κάνετε! Ενημερώστε τους μαθητές ότι θα συμμετέχετε και εσείς!



Κατοπτρίζω

7-10 λεπτά

Επειδή αυτό το μάθημα μπορεί να εκτείνεται σε μια περίοδο ωρών ή ημερών, θα το ολοκληρώσετε την ή αμέσως μετά την τελική προθεσμία που έχετε ορίσει. Όταν είστε έτοιμοι να ολοκληρώσετε, ωστόσο, εξετάστε το ενδεχόμενο να ακολουθήσετε τις ακόλουθες οδηγίες με τους μαθητές:

- Εμφανίστε το κύριο ημερολόγιο και συζητήστε τι έκαναν οι μαθητές RAK. Σημειώστε εάν υπήρχαν κάποια που πέτυχαν περισσότερο ή/και λιγότερο (ή κάποια που οι μαθητές δεν προσπάθησαν καθόλου, καθώς ο στόχος ήταν να τα κάνουν όλα τουλάχιστον μία φορά). Ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν τις εμπειρίες τους ή εάν ένα RAK ήταν πιο εύκολο να ολοκληρωθεί από ένα άλλο, κ.λπ.
- Πώς νιώσατε όταν ολοκληρώσατε το RAK σας;
- Υπήρξαν περιπτώσεις όπου κάποιος σας αναγνώρισε για το RAK σας; (Οι κοινές αναγνωρίσεις μπορεί να περιλαμβάνουν ένα "ευχαριστώ" ή ένα χαμόγελο ή ένα άλλο σχόλιο.)
- Πώς μπορείτε να συνεχίσετε να εκτελείτε RAK ακόμα και αφού τελειώσετε το σχολείο και είστε στο σπίτι ή σε άλλα περιβάλλοντα για το καλοκαίρι; Ποιες είναι μερικές ιδέες RAK για το σπίτι και την κοινότητα; Προσαρμόστε αυτό το τελευταίο μήνυμα εάν το σχολείο σας δεν έχει παραδοσιακές «καλοκαιρινές διακοπές» και θα είναι σε συνεδρίαση.



Ιδέες επέκτασης

- Καθώς ορισμένα από τα RAK στο ημερολόγιο περιλαμβάνουν συγκεκριμένα στηρίγματα (όπως να ζωγραφίσετε έναν βράχο ειρήνης ή καλοσύνης ή να γράψετε ένα ευχαριστήριο σημείωμα), μπορείτε να σκεφτείτε να έχετε έναν «σταθμό ευγένειας» στην τάξη με μερικά από αυτά τα στηρίγματα ή προμήθειες για να εκπληρώσετε το RAK. Οι μαθητές μπορούν να επισκεφτούν το σταθμό ευγένειας κατά τη διάρκεια διακοπής λειτουργίας ή αν τελειώσουν νωρίς την εργασία τους, κ.λπ. Θα μπορούσε να είναι μια ανταμοιβή για την παραμονή τους στην εργασία και τον επιπλέον χρόνο.
- Δημιουργήστε το δικό σας ημερολόγιο RAK ως τάξη με τόσα τετράγωνα όσα μαθητές και αφήστε τον καθένα να αναπτύξει ένα RAK για να προσθέσει στο ημερολόγιο.



ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ
ΜΑΘΗΣΗΣ.

Η Συνεργασία για την Ακαδημαϊκή, Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση (ΚΑΣΕΛ) εξετάζει προγράμματα SEL που βασίζονται σε στοιχεία από το 2003. Το Kindness in the Classroom® συναντά το Πρόγραμμα SElect της CASEL και περιλαμβάνεται στο Οδηγό CASEL για Αποτελεσματικά Προγράμματα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης.

Το Kindness in the Classroom® πληρούσε ή ξεπέρασε όλα τα κριτήρια της CASEL για υψηλής ποιότητας προγραμματισμό SEL. Το Kindness in the Classroom® έλαβε τον υψηλότερο χαρακτηρισμό της CASEL για υψηλής ποιότητας προγραμματισμό SEL.

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

30 Τυχαίες Πράξεις Καλοσύνης Ιδέες για Μαθητές

Στην παιδική χαρά	Στον διάδρομο	Στην τάξη	Προς Ενήλικες	Προς Άλλα Παιδιά
Μαζέψτε τα σκουπίδια και βάλτε τα στα σκουπίδια.	Χαμογελάστε και πείτε γεια σε κάποιον νέο.	Κάντε μια ενθαρρυντική σημείωση για κάποιον στην τάξη σας.	Βοηθήστε τους εργαζόμενους στην καφετέρια να σκουπίσουν τα τραπέζια.	Δωρίστε τα ρούχα που ξεπεράσατε στην τράπεζα ρούχων του σχολείου σας.
Άσε την ταλάντευσή σου σε κάποιον που περιμένει.	Αφήστε κάποιον να πάει μπροστά σας στη γραμμή βρύσης.	Δώστε το βραβείο καλής συμπεριφοράς σας σε κάποιον που το αξίζει, αλλά δεν κέρδισε.	Γράψτε ένα ευχαριστήριο σημείωμα στον δάσκαλο του γυμναστηρίου σας που σας έμαθε πώς να παραμένετε υγιείς.	Πείτε σε άλλον μαθητή «καλή δουλειά» στην τάξη ή στην παιδική χαρά.
Προσκαλέστε κάποιον που παίζει μόνος του να συμμετάσχει στο παιχνίδι σας.	Πάρτε κάτι που έχει πέσει από τον τοίχο και επιστρέψτε το σε έναν δάσκαλο.	Συνεργαστείτε με κάποιον που συνήθως δυσκολεύεται να βρει.	Σηκώστε τα χαρτιά που βλέπετε στο κτίριο για να μην χρειάζεται ο φύλακας.	Φέρτε ένα επιπλέον επιδόρπιο από το σπίτι και μοιραστείτε το με κάποιον.
Αφήστε κάποιον να πάει μπροστά σας στην τσουλήθρα.	Αφήστε κάποιον που έπρεπε να φύγει για κάτι να ξαναμπει στη σειρά μπροστά σας.	Πείτε σε κάποιον πόσο σας αρέσει το νέο του κούρεμα, το σακίδιο πλάτης ή τα παπούτσια του.	Χαμογέλα και δείξτε στους γονείς το δρόμο για το γραφείο.	Βοηθήστε έναν άλλο μαθητή να μεταφέρει μια βαριά τσάντα βιβλίου στην τάξη του.
Βοηθήστε να απομακρύνετε τις μπάλες της παιδικής χαράς όταν χτυπήσει το κουδούνι.	Βοηθήστε κάποιον που έχει πέσει τα βιβλία ή τα χαρτιά του.	Ισιώστε τη βιβλιοθήκη της τάξης.	Πείτε σε άλλους δασκάλους πόσο ωραία φαίνονται.	Κάντε φίλους με το νέο παιδί στο σχολείο.
Γράψτε ένα θετικό μήνυμα σε έναν βράχο και κρύψτε το για να το βρει κάποιος αργότερα.	Αφήστε μια θετική αυτοκόλλητη σημείωση για να ομορφύνετε τη μέρα κάποιου!	Αφήστε ένα ωραίο σημείωμα στον δάσκαλό σας.	Βάλτε μια κάρτα καλοσύνης σε ένα βιβλίο βιβλιοθήκης που επιστρέφει για να τη βρει ο βιβλιοθηκάριος.	Ζωγράφισε έναν βράχο ευγένειας για έναν φίλο.