

# Introduzione alla classe

**Missione RAK:** Arendere la gentilezza la norma™ nelle nostre scuole, luoghi di lavoro, case e comunità.

Benvenuti nel nostro curriculum scolastico! Siamo entusiasti di aiutare te e i tuoi studenti a conoscere meglio la gentilezza e a diffonderla nella tua comunità. A destra sono consigliate le attività del Giorno 1; se hai tempo, le attività alla fine sono un modo divertente per connetterti con i tuoi studenti mentre si preparano per questo corso. L'auto-inventario della gentilezza richiesto è riportato di seguito.

## Obiettivi settimanali

Gli studenti:

1. Comprendere il layout e la struttura del corso.
2. Antepima del progetto Kindness Capstone.

## Risorse / Materiali

- ☐ **Programma di classe**
- ☐ **Pacchetto del progetto Capstone di gentilezza**
- ☐ **Gentilezza Self-Inventario**

## Rifletti / Valuta

**Prodotti finali:**

- ☐ Punti di partecipazione giornalieri (5 punti)
- ☐ **Voce del diario della settimana 1:** Cosa vuoi imparare di più in questa classe e perché vuoi impararlo? Su una scala da 1 a 5 (1 basso; 5 alto), quanto sei attualmente coinvolto nella tua comunità? Spiega la tua valutazione. (5pt)

## Condividi: GIORNO 1

**Avviatori di discussione:**

- Cosa significa gentilezza per te?
- Perché ti sei iscritto a questo corso?



## Ispira: GIORNO 1

**Leggere:** Guida gli studenti attraverso il programma della classe. Affrontare le domande.



**Orologio:** La scienza della

gentilezza: <https://www.randomactsofkindness.org/kindness-videos/18-the-science-of-kindness>

- Quali sono alcuni esempi di gentilezza che vedi nella nostra comunità?
- Qual è un'area della nostra comunità che vorresti servire e perché?

## Potere: GIORNO 1

- Introdurre gli studenti al progetto Kindness Capstone (vedere la Guida per l'insegnante per i dettagli).
- Completa un auto-inventario della gentilezza: (*Tornerà nella settimana 15*)



**Gentilezza Auto-Inventario:**

- Fornisci una copia dell'auto-inventario della gentilezza di seguito.
- Concedi 5-7 minuti agli studenti per completarlo.

**Guida una discussione:**

- Quale concetto di gentilezza è il tuo più forte?
- Su quale concetto di gentilezza vorresti continuare a lavorare per il resto di questa lezione? Spiega la tua risposta.

Assicurati che gli studenti conservino il loro inventario fino alla fine della lezione!

\*Se la tua prima settimana di scuola dura più di un giorno, vedi Attività facoltative della settimana 1 di seguito.

### Attività facoltative della settimana 1

Come classe, determina qual è il tuo **regole della classe** sarà. Usa i sei concetti di gentilezza per aiutare a strutturare le regole.

---

Chiedi a ogni studente di eseguire un **atto casuale di gentilezza** e riferire al gruppo su ciò che hanno fatto e su come è stato ricevuto (se lo sanno). Vedere il sito Web RAK per [idee di gentilezza](#).

Fai giocare gli studenti **giochi rompighiaccio** per conoscersi. Più si conoscono e si fidano l'uno dell'altro, più si sentiranno a loro agio nella condivisione.

---

Guarda alcuni dei [video di gentilezza sul sito RAK](#) e discutere i progetti che hanno fatto e l'impatto. Fatti ispirare!

Sia in gruppo che individualmente, chiedi agli studenti di leggere, spiegare e rispondere a diversi [frasi sulla gentilezza dal sito RAK](#).

---

Esci e **Esplorare!** In preparazione per il Capstone, fai un tour a piedi della tua comunità. Inizia a indicare varie attività commerciali, luoghi, edifici governativi o servizi che gli studenti dovrebbero controllare per il loro progetto.

# Gentilezza Self-Inventario

**Indicazioni:** Leggi ogni affermazione e classificati onestamente su una scala da 1 a 5, dove 1 sta per raramente o mai e 5 sta per sempre o costantemente. È importante che tu ti prenda il tempo per rispondere in modo veritiero dopo esserti concesso il tempo di riflettere su ogni affermazione. Questo è un inventario personale ei risultati non devono essere condivisi direttamente con nessuno.

**Dopo esserti valutato in base a ciascun concetto, somma i punteggi e dividi per tre.** Questo è il numero che ombreggerai sulla dispensa dell'inventario della gentilezza (sotto).

## Concetto di gentilezza n. 1: rispetto

Dichiarazione

Autovalutazione (1-5)

Mi tratto quotidianamente con il rispetto di me stesso, compresi i miei pensieri e le mie azioni.

Tratto gli altri con rispetto ogni giorno, compresi i miei pensieri e le mie azioni.

Sono pronto a cambiare il mio comportamento se mi accorgo di essere irrispettoso.

**Somma tutte e tre le colonne e dividi per 3. Questo è il tuo punteggio di rispetto =**

## Concetto di gentilezza n. 2: prendersi cura

Dichiarazione

Autovalutazione (1-5)

Trovo del tempo ogni giorno per fornirmi una cura di me stesso di qualità, fisicamente e mentalmente.

Mi prendo cura degli altri e della comunità attraverso la disponibilità, la compassione e l'empatia.

Cerco gli altri per estendere la mia gratitudine quando ricevo qualcosa di positivo da loro attraverso parole o azioni.

**Somma tutte e tre le colonne e dividi per 3. Questo è il tuo Punteggio Caring =**

## Concetto di gentilezza n. 3: inclusività

Dichiarazione

Autovalutazione (1-5)

Apprezzo gli altri che sono diversi da me e cerco di onorarli attraverso le mie parole e le mie azioni.

Uso le mie parole e le mie azioni per migliorare l'inclusione in aree che potrebbero mancare nella mia scuola e nella mia comunità.

Mi batto per gli altri che vengono esclusi e lavoro per aiutarli a sentirsi parte del gruppo, della

scuola e della comunità.

**Somma tutte e tre le colonne e dividi per 3. Questo è il tuo punteggio di inclusività =**

Continua nella pagina successiva...

## Concetto di gentilezza n. 4: integrità

**Dichiarazione**

**Autovalutazione (1-5)**

Faccio quello che so essere giusto e gentile in tutte le situazioni.

Le mie parole significano qualcosa e gli altri possono credere che ciò che dico sia vero.

Persevero onestamente per raggiungere nuovi obiettivi, evitando la tentazione di prendere scorciatoie quando si presentano le opportunità.

**Somma tutte e tre le colonne e dividi per 3. Questo è il tuo punteggio di integrità =**

## Concetto di gentilezza n. 5: responsabilità

**Dichiarazione**

**Autovalutazione (1-5)**

Mi assumo la responsabilità delle mie azioni, sia positive che negative, sforzandomi di sistemare le cose quando non lo sono.

Accetto quotidianamente la responsabilità sia delle mie parole che delle mie azioni, evitando l'impulso di dare la colpa agli altri.

Uso l'autodisciplina per raggiungere i miei obiettivi, anche quando sono difficili o a lungo termine.

**Somma tutte e tre le colonne e dividi per 3. Questo è il tuo punteggio di responsabilità =**

## Concetto di gentilezza n. 6: coraggio

**Dichiarazione**

**Autovalutazione (1-5)**

Sono un servitore leader nella mia scuola e nella mia comunità e sono disposto a difendere ciò in cui credo.

Sono disposto a lasciare che gli altri vadano per primi, guidino e abbiano i riflettori, anche se sento di poterlo fare meglio o in modo più efficiente.

Promuovo la gentilezza nella nostra scuola, a casa mia e nella nostra comunità.

**Somma tutte e tre le colonne e dividi per 3. Questo è il tuo punteggio di coraggio =**

Continua nella pagina successiva...

Ora, copia i tuoi punteggi dall'alto negli spazi sottostanti.

**I punteggi del mio concetto di gentilezza sono:**

Rispetto \_\_\_\_\_ Cura \_\_\_\_\_ Inclusività \_\_\_\_\_ Integrità \_\_\_\_\_ Responsabilità \_\_\_\_\_ Coraggio \_\_\_\_\_

Per visualizzare i tuoi punteggi, compila il seguente grafico ombreggiando ciascun concetto di gentilezza dall'interno del cerchio verso l'esterno utilizzando la seguente gerarchia:

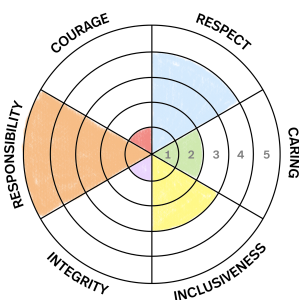
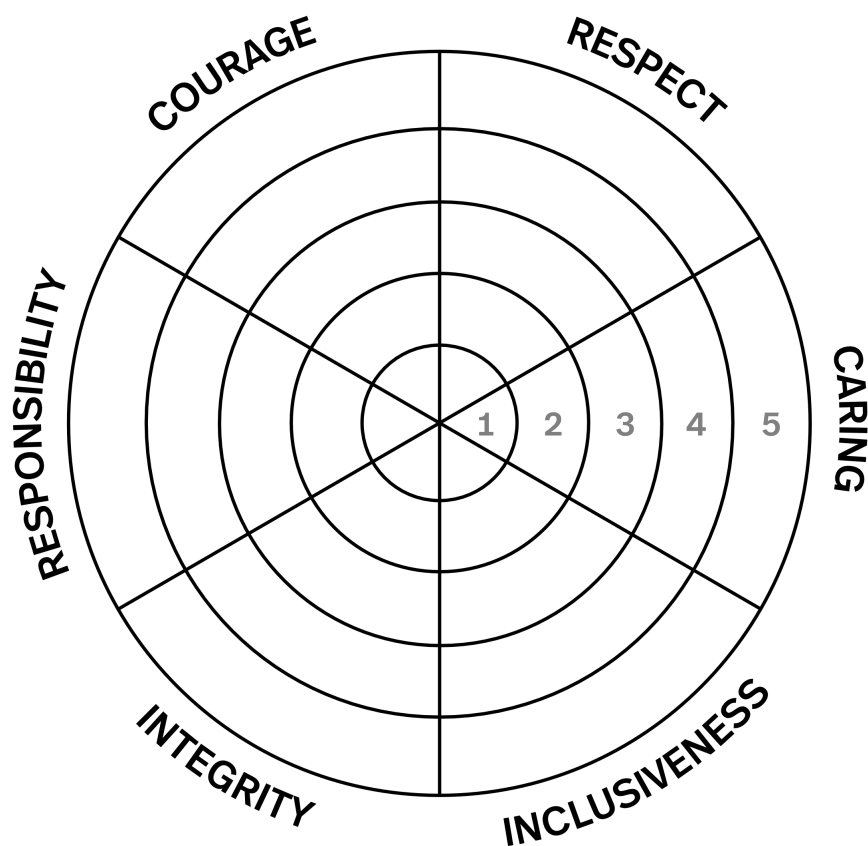
1 = Debole

2 = Neutro

3 = Apprendimento

4 = Moderato

5 = Forte



Esempio di un autoinventario della gentilezza completato con i seguenti livelli:

Rispetto: Moderato, Premuroso: Neutrale, Inclusività: Apprendimento, Integrità: Debole, Responsabilità: Forte, Coraggio: Debole.