



KINDNESS STARTS WITH ONE®

Фондација Рандом Ацтс оф Кинднесс • Љубазност у учионици® Приручник за тренере

Љубазност у учионици®

Неговање отпорности Кроз љубазност

Отпорни људи имају већи капацитет за љубазност и могу створити јаче, значајније односе. Учесници ове сесије ће се бавити активностима које повезују захвалност и љубазност са отпорношћу, док ће научити како да инспиришу и оснаже ученике да поделе доброту кроз наставни план и програм Доброта у учионици. Примена љубазности у учионици ће створити трајни ефекат у вашој школи где **љубазност постаје норма а не изузетак**.

Овај приручник за обуку је написан за школе које се припремају да имплементирају љубазност у учионици као аТтЈИ универзална интервенција. Међутим, делови ове обуке могу се повући или променити да би задовољили потребе ваше школе и/или особља.

Слободно пошаљите е-пошту инфо@рандомацтсофкинднесс.орг са било каквим питањима.

Циљеви

Учесници ће:

- Буди **инспиран** да створи културу доброте.
- Буди **оснажен** реализовати наставни план и програм Доброта у учионици.

- Направите ан**поступак** планирајте да користите алате и ресурсе Доброте у учионици у својој учионици.

Материјали и постављање

Контролна листа материјала

Обавезно припремите и спакујте следеће ствари за тренинг!

Фасцикле учесника

Све доле наведено је доступно [на нашој веб страници](#) са изузетком празне дописнице.

- ☐ Агенда за учешће
- ☐ Нотес Цатцхер
- ☐ Љубазност Бинго картица
- ☐ 5 начина да будете љубазни
- ☐ Бланк СтатионТо јери (2 комада) и коверте (2)
- ☐ Преглед оквира љубазности
- ☐ Модел плана лекције: талас љубазности;
2. разред, јединица 1-поштовање, лекција 1
- ☐ Документи за имплементацију љубазности:
 - К-5 или 6-8 Како подучавати КИЦ
 - Преглед јединица К-5 или 6-8
 - Теацхер Цоннектион
 - Пример календара имплементације
- ☐ Образац за евалуацију

Траинер Китс

- ☐ ПоверПоинт презентација (укључујући видео записе)
- ☐ Материјали фасцикле за учеснике (веб страница РАК-а)
- ☐ Приручник за тренере
- ☐ Табеларни знаци нивоа разреда
- ☐ Лопте за играње пинг-понга захвалности (довољно за пола часа)
- ☐ Велика посуда која може да држи воду
- ☐ Један мали камен по учеснику
- ☐ Књига сваке љубазности (или моћи да приступите читању књиге Свака љубазност видео на ИоуТубе-у)
- ☐ Љубазност у учионици Јединица Екпоратион Пацкетс
 - Копију целе јединице 1-Поштовање за сваки ниво разреда потребно је преузети и одштампати са веб странице РАК-а и ставити на табелу сваког разреда. Свака јединица ће укључивати:
 - ☐ Увод у јединицу
 - ☐ 4 лекције
 - ☐ Пројекти
 - ☐ Мапа стандарда
 - ☐ Леттер Хоме

- **Алтернативна активност:** Ако одлучите да користите технологију за истраживање јединице Респект, уверите се да има довољно лаптопа и/или таблета за целу групу
- ☐ Контролна листа табеле корпе

Цхартс

- ☐ Табела групних споразума (наведите групне уговоре из ПоверПоинт-а)
- ☐ Паркинг (празно са насловом Паркинг)
- ☐ 3-2-1 табеле (празан папир; по један за сваки ниво разреда)
- ☐ Табеле са питањима за истраживање и планирање (празан папир; по један за сваки ниво разреда)

Контролна листа материјала

Материјали

- ☐ Сигн у листу
- ☐ 1 оловка по знаку у листу
- ☐ Ознаке са именом (по једна за сваког учесника)
- ☐ 2 оштрице
- ☐ 1 Празан блок папира за лепљење табла
- ☐ 1 Еасел
- ☐ Сет маркера
- ☐ Звонце/произвођач буке
- ☐ Корпа за прикупљање образаца за евалуацију
- ☐ Корпе са посластицама (опционо)

АУ

- ☐ Лап топ
- ☐ Пројектор
- ☐ Одговарајући адаптери, ако је потребно
- ☐ Екран
- ☐ Звучници (за репродукцију видео записа и музике)
- ☐ Плејлиста/музика
- ☐ Поинтер/Слиде Адванцер
- ☐ Продужни кабл, ако је потребно

Роом Сет-Уп

- ☐ 1 табела по разреду ниво; 4-6 учесника по столу
- ☐ Сто за тренерке (близу предњег дела собе/екрана)
- ☐ Сигн-у табели (близу уноса)

Задаци за обуку

Недељу дана пре тренинга:

- ☐ Двострука провера резервације и подешавања собе
- ☐ Потврди Ви-Фи приступ и лозинку
- ☐ Припремите пакете учесника
- ☐ Прикупите материјале на контролној листи
- ☐ Унесите информације о излагачу на завршном слајду

Дан обуке:

- ☐ Подесите ПоверПоинт презентацију
- ☐ Подесите листу песама и звучнике; пуштају музику док учесници улазе у просторију за обуку
- ☐ Тестирајте алатку за напредовање слајдова, видео записе и звучнике
- ☐ Поставите знак у табели са знаком у листовима, плочицама са именима, оловкама, оштрицама и корпи за процену
- ☐ Поставите сто за тренере са упутством за тренере, звончићима/шумом, маркерима
- ☐ Поставите штафелај и празан папир за графиконе
- ☐ Табела групних споразума обесити (ставите на штафелај или зид близу предњег дела собе за обуку)
- ☐ Окачите паркинг (са стране или иза собе за тренинг)
- ☐ Поставите корпе у центар столова
- ☐ Поставите пакете лекција на нивоу КиЦ на столове (испод корпе или према предњем делу стола)
- ☐ Поставите фасцикле учесника и свиње на столове (по једну на сваком месту)
- ☐ Оцена места знакови нивоа на столовима
- ☐ Окачите 3-2-1 графикон (празан папир) на зидове близу столова учесника
- ☐ Окачите табеле са питањима истраживања и планирања (празан папир са графиконом) на зидове близу столова учесника

После тренинга:

- ☐ Ако сакупите лист за пријаву, узмите у обзир сзавршавајући е-поруку захвалности учесницима. Прилагодите ову е-пошту одговорима на питања о паркингу на која није одговорено или ресурсима који су затражени током обуке.
- ☐ Прикупите или фотографишите графиконе 3-2-1 и Питања за истраживање и планирање. Поделите налазе са администраторима и вашим контактом за случајна дела љубазности.
- ☐ Скенирајте и пошаљите формуларе за процену контакту Рандом Ацтс оф Кинднесс.
- ☐ Попуните образац Рефлект анд Цоннект. Скенирајте и пошаљите образац за контакт са случајним чиновима доброте.

Патике' Дневни ред Ат аПоглед

Трајање	Секција	Тема	Активност и дискусија
30 мин.	1	Добродошли и представљање	<ul style="list-style-type: none"> • Увод у случајна дела љубазности и Љубазност у учионици • Групни уговори • Домаћинство • Циљеви • Дневни ред • Лични циљ учења
15 мин.	2	Активност загревања	<ul style="list-style-type: none"> • Паир Схаре
10 мин.	3	Образложење	<ul style="list-style-type: none"> • Образложење Мини-Течах
10 мин.	4	Еластичност	<ul style="list-style-type: none"> • Елбов Партнерс
15 мин.	5	Љубазност Наука о доброти	<ul style="list-style-type: none"> • Кинднесс Бинго • Наука о љубазности Мини-Течах
15 мин.	6	Захвалност Наука о захвалности	<ul style="list-style-type: none"> • Захвалност Пинг Понг • Наука о захвалности Мини-Течах
15 мин. Пауза			
15 мин.	7	Стратегије љубазности за изградњу отпорности	<ul style="list-style-type: none"> • Мини-теачх стратегије за изградњу отпорности • 5 начина да будете љубазни • Обрада у Нотес Цатцхер-у
40 мин.	8	Имате пошту!	<ul style="list-style-type: none"> • Писање писма захвалности
20 мин.	9	Зашто љубазност у учионици?	<ul style="list-style-type: none"> • Љубазност у учионици • Предности
30 мин.	10	Лекција о моделу љубазности у учионици	<ul style="list-style-type: none"> • Модел лекција Тхе Риппле оф Кинднесс (2. разред, јединица 1-поштовање, лекција 1)
30 мин. Ручак			

Наставак на следећој страници...

Трајање	Секција	Тема	Активност и дискусија
10 мин.	11	Видео	<ul style="list-style-type: none"> • Видео
60 мин.	12	Љубазност у разредној јединици Истраживање	<ul style="list-style-type: none"> • Љубазност у учионици Јединица за истраживање (Јединица поштовања) • 3-2-1 Цхартс
15 мин. Пауза			
60 мин.	13	Имплементација и планирање	<ul style="list-style-type: none"> • Истраживање материјала • Питања за истраживање и планирање
30 мин.	14	Завршни	<ul style="list-style-type: none"> • Питања и одговори • Преглед паркинга • Преглед циљева • Завршна активност • Обрасци за евалуацију • Хвала вам!

Компоненте овог одељка:

- Добродошли и Хвала!
- Увод у Фондацију насумичних чина љубазности и љубазност у учионици
- Групни уговори
- Домаћинство
- Циљеви
- Дневни ред
- Лични циљ учења

Материјали:

- ☐ Графикон групних уговора
- ☐ Паркиралиште
- ☐ Пакет учесника



Савети за фасилитатора

Нека соба за обуку буде спремна за учеснике 30 минутас пре почетка ваше обуке. Док учесници улазе, нека срећна, жива музика свира. Поздравите људе док улазе и помозите им да их усмере до њихове табеле нивоа разреда.

Покушајте да не журите кроз овај део дана. Ово је време када учесници насељавају се, упознају и спремају се за обуку. Ово је време да креирате тон који желите да задржите до краја дана.



Здраво!

Белешка

Овај слајд ће бити приказан када учесници уђу у просторију.



Савет за фасилитатора

Ако имате људе који посматрају уместо да учествују, обавезно их представите тако да груп зна ко су и зашто су тамо.

Добродошли и Хвала

Белешка

У свом уводу, имате прилику да стекнете кредибилитет код учесника објашњавајући своју повезаност или ентузијазам у вези са Добротом у учионици. Одвојите време да објасните зашто вам је то важно.

Скрипта

Добродошли! Желим да почнем дан тако што ћу вам се захвалити на вашој служби нашој деци! Заслужујете да ово чујете сваки дан!

Моје име је _____ и ја сам... (погледајте НАПОМЕНЕ изнад за комплетан увод.)

Провешћемо дан фокусиран на неговање отпорности кроз љубазност према вама и вашим ученицима. Сву обуку и материјале које ћемо данас користити добијате бесплатно од Фондације Рандом Ацтс оф Кинднесс, или скраћено РАК. Сви ресурси које користимо могу се наћи у наставном плану и програму Доброта у учионици или на страници за едукаторе на веб локацији www.рандомацтсофкинднесс.орг

Одвојимо неколико минута да се представите.

- име,
- школа,
- Нешто што вас је насмејало прошле недеље.

Упутства

Дајте учесницима неколико минута да се представе за својим столом (или целој групи ако је у питању мања група).

Скрипта

Узбуђен сам што ћу провести дан са вама! Надам се да ћете отићи пуни енергије и спремни да започнете

школску годину са неким новим алатима и идејама како бисте помогли не само својим ученицима, већ и себи и једни другима.

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.



Случајна дела љубазности Увод

Скрипта

Пре него што почнемо, желим да вас позовем да затворите очи или усмерите поглед у под.

Замислите свет у коме можете успети ако будете љубазни, где сви то плаћамо унапред, где људи пазе једни на друге, и где је доброта филозофија живота.

Замислите како би овај свет изгледао. (пауза)

Размислите о свету који сте створили у свом уму. Сада размислите како би овај свет изгледао у вашој школи.

Отворите очи. Фондација Рандом Актс оф Кинднесс ради са невероватним људима попут вас на стварању школа у којима је то реалност.



Мисија Случајна дела љубазности

Скрипта

Мисија Рандом Актс оф Кинднесс је да учини љубазност нормом!

Они планирају да испуне ову мисију нудећи бесплатне онлајн ресурсе ШКОЛАМА, РАДНОМ МЕСТУ и ПОРОДИЦАМА и ЗАЈЕДНИЦАМА.

Погледајте њихову веб страницу на www.randomactsofkindness.org да сазнате више.



Оквир насумичних чина љубазности

Скрипта

Ово је оквир РАК користи као основу за наставни план и програм Доброта у учионици.

Свака јединица ће имати прилику да:

- **инспирисати** публика, било да се ради о студентима или одраслима,
- **оснажити** дајући им вештине или знање,
- дати им прилику да **акт**,
- понудити им прилику да **одразити** на њиховом учењу/акције, и
- дати времена да **Објави** њихове мисли

Видећете овај оквир моделован током дана и данас.

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



Савети за фасилитатора

Уверите се да снимате тачне речи или фразе. Немојте их парафразирати. Поштуј њихове речи. Ако не чујете или почнете да заборављате шта је учесник рекао, тражите појашњење или да се понови.

Док их снимате, мењајте бојеизмеђу две различите боје. (Избегавајте жуте маркере јер их је тешко видети.) Покушајте да користите подебљане маркере тако да се сви групни договори могу видети са свих локација у просторији.

Елиминишите све групне споразуме са којима се не слажу сви.

Групни уговори

Скрипта

Важно је развити неке групне споразуме. Групни споразуми дају тон и дају разумевање како ће група данас радити заједно. Започео сам списак уговора за нас и даћу вам прилику да додате све уговоре. Хајде да прегледамо нашу листу:

- Будите присутни: Радите да бисте остали ангажовани.
- Будите храбри: корак горе и корак назад.
- Будите љубазни: Одржавајте безбедан простор за смислен разговор.
- Будите свесни: Водите рачуна о себи и другима.

Да ли постоје неки други споразуми које бисте желели да додате?

Упутства

Паузирајте и дајте учесницима времена да одговоре.

Скрипта

Свако је одговоран за поштовање групних споразума и „прозивање“ групног споразума ако се оспорава. Можете да ме обавестите ако се неки споразум оспорава или да сами скренете пажњу групи - шта год вам је пријатније.

Хајде да погледамо последњи пут нашу листу и дамо ми „Палац горе“ ако се сложимо око наших групних споразума!

Упутства

Приказ графикон који група може да види током дана.



Housekeeping

Домаћинство

Упутства

Обавестите учеснике:

- где се налазе тоалети и
- где могу наћи воду и/или грицкалице.

Додајте све друге важне информације за учеснике на ову листу.

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



Циљеви учења

Скрипта

Хајде да извучемо наше фасцикле и пронађемо ваш дневни ред. Као што видите, имамо три циља за дан. До краја дана ћете:

- Будите инспирисани да створите културу доброте,
- Оспособити се за имплементацију наставног плана и програма Доброта у учионици, и
- Направите акциони план да бисте користили алате и ресурсе љубазности у учионици у својој учионици.

Agenda & Materials

Дневни ред и материјали

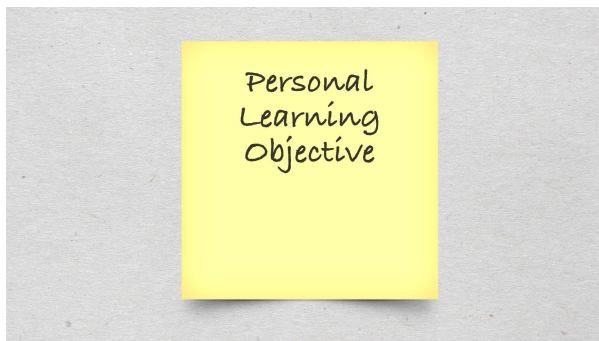
Скрипта

Гледајући наш данашњи дневни ред, почели смо у _____.

Направићемо паузу за ручак у _____, а затим рећи „Збогом!“ од стране _____. Током дана биће паузетако, према нашим групним уговорима, побрините се да се бринете о себи када је то потребно.

Постоји неколико материјала које ћемо користити током дана и обавестићу вас када будете требали да пронађете материјал за наше активности током дана. Имамо образац за процену на полеђини ваше фасцикле који ћемо вас замолити да попуните пре вашег одласка. Ако треба да кренете раније, попуните формулар за процену и оставите га у корпи на знаку у табели.

Можда сте приметили корпе на својим столовима. Ту су материјали и специјалитети, као што су марамике, оловке и лепезе. Слободно користите ове предмете по потреби.



Лични циљ учења

Скрипта

Управо смо издвојили време да размотримо шта смо планирали као група за данас. Сада вас позивам да поставите лични циљ учења за тај дан. На вашем Нотес Цатцхер-у напишите једну или две ствари које бисте желели да можете да урадите до тренутка када кренемо данас. Користите овај циљ да вам помогнете у учењу.

Упутства

Дајте учесницима неколико минута да забележе свој лични циљ учења у свој Нотес Цатцхер.

Скрипта

Да ли постоје волонтери који би желели да поделе свој лични циљ учења са групом?

Упутства

Паузирајте да бисте пустили учеснике да волонтирају. Узмите одговоре од неколико волонтера.

Скрипта

Хвала за дељење! То су велики циљеви. Поставите свој циљ тамо где га можете видети током дана као подсетник на оно чему радите током ове обуке.

Предвиђено време: 15 минута

Загрејати

Одељак 2

Компоненте овог одељка:

- Упарите и поделите

Материјали:

- ☐ Цхимес/Ноисемакер

Активност:

- Паир Схаре

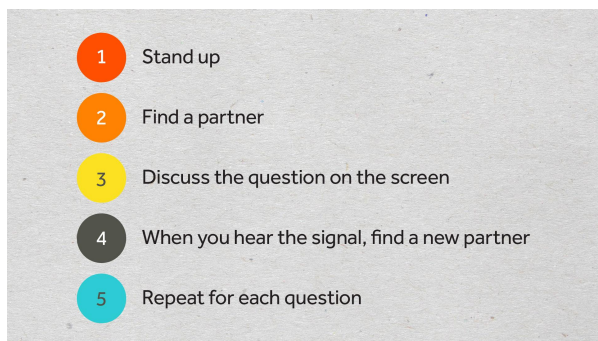
Warm Up Activity



Активност загревања

Скрипта

Да бисте нас узбудили за овај дан, за вас имамо активност за брзо загревање! Упарићемо и поделити.



Савети за фасилитатора

Током овог времена и током обуке, тренери ће обрадити активност тако што ће водити дискусију. Ево неколико савета да успешно водите дискусију:

- Обавезно паузирајте након што поставите питање. Иако вам може изгледати као непријатна тишина, ова пауза омогућава учесницима да размисле о свом одговору на питање. Једна стратегија која помаже да се одреди дужина паузе је да полако бројите до 10 у глави.
- Избегавајте да говорите ствари попут: „Не терајте ме да изаберем некога да поделим њихов одговор“ јер то ствара несигурно окружење за учење.
- Ако учесници као цела група не желе да одговоре, обавестите их тамо биће друге прилике за дискусију и дељење касније током дана.
- Подстакните и појачајте дискусију говорећи ствари попут: „То је сјајна перспектива!“ Можете поделити своју перспективу или искуство са учесницима када је то релевантно за дискусију (мада водите рачуна да не доминирате дискусијом).
- На крају дискусије, захвалите се учесницима на подели и учешћу.

Паир Схаре Ацтивити


Скрипта

Када кажем „Иди!“, сви ће устати и пронаћи партнера.

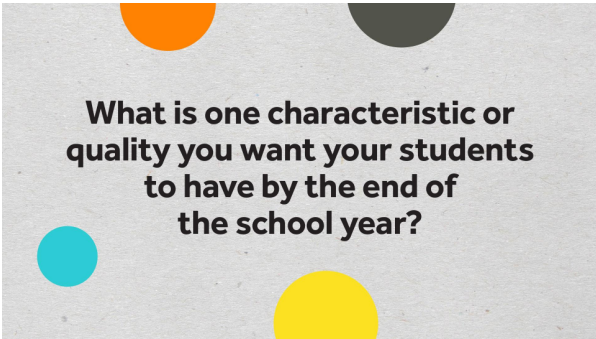
Ако не можете да нађете партнера, направите групу од троје. Показаћу питање на екрану и дати вам неколико минута да разговарате о питањима. Када чујете сигнал (звонце/шум), пронађите новог партнера и ја ћу вам поставити ново питање. Могу ли да разјасним било које од ових упутстава?

Упутства

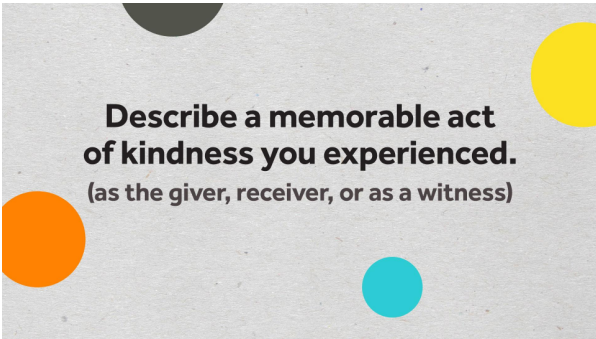
Након што сте одговорили на питања или ако нема питања, реците „Иди!“



**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)

Питања

Скрипта

Ево ваших питања:

Зашто сте изабрали каријеру у образовању?

Коју карактеристику или квалитет желите да ваши ученици имају до краја школске године?

Опишите незабораван чин љубазности који сте искусили као давалац, прималац или сведок. Даћу вам неколико минута да разговарате са својим партнером.

Упутства

Дајте учесницима око два минута да дискутују и одговоре на свако питање. Између сваког питања, позвоните на звонце/буку и замолите учеснике да пронађу новог партнера. Када буду направљени нови парови, требало би да одговоре на следеће питање. Поновите за сва три питања.

Скрипта

Волео бих да знам о чему сте причали. (Питајте и дискутујте о сваком питању једно по једно.)

Зашто сте изабрали каријеру у образовању?

Коју карактеристику или квалитет желите да ваши ученици имају до краја школске године?

Опишите незабораван чин љубазности који сте искусили као давалац, прималац или сведок.

Предвиђено време: 10 минута

Образложење

Одељак 3

Компоненте овог одељка:

- Образложење Мини-теацх

Материјали:

- ☐ (за овај одељак нису потребни материјали)

Why are we here today?

Зашто смо данас овде?

Скрипта

Па, зашто смо данас овде? Већ смо прешли преко циљева учења, али желимо да истакнемо још неколико ствари:

РАК-ова мисија је да љубазност постане норма! Један од начина на који су открили да то ураде је преко аНаставни план и програм друштвено емоционалног учења заснован на степену 1 под називом Љубазност у учионици.

РАК је недавно ажурирао свој наставни план и програм који је одобрио ЦАСЕЛ како би укључио јачи фокус на правичност и бригу о себи наставника. Они су веома узбуђени што данас са вама поделе овај нови и занимљивији, блискији и инклузивнији наставни план и програм.

Као што ћете видети, наставни план и програм је осмишљен тако да га предају наставници!

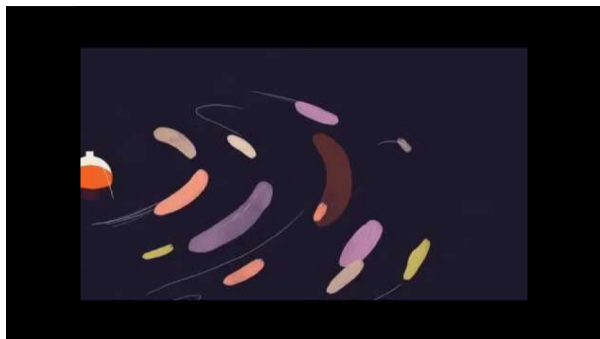
- *Истраживања говори нам да најефикасније лекције социјалног емоционалног учења пружа наставник разредне наставе.*
- *Овај модел даје ученицима прилику да генерализују и вежбају вештине током дана.*
- *Овај приступ такође помаже наставницима да изграде позитивне односе са ученицима и створе топло и инклузивно окружење у учионици.*

Белешка

Директни учесници који су заинтересовани да сазнају више о истраживању на веб-страници Цоллаборативе фор Ацадемиц, Социал, анд Емотионал Леарнинг. (цасел.орг)

Скрипта

РАК верује у подршку емоционалном здрављу свих. Императив је да посао почне са ВАМА! Имамо забавно јутро активности које смо планирали само за вас.



Љубазност може бити норма (1 мин 14 сек)

Скрипта

На крају, али не и најмање важно, ми смо ту да са вама поделимо моћ љубазности. РАК је направио овај видео да илуструје колико је лако учинити љубазност нормом, а не изузетком.

Надамо се да ће вам гледање овог видеа омогућити да видите ефекат таласања који може имати један случајни чин љубазности!

Предвиђено време: 10 минута

Еластичност

Одељак 4

Компоненте овог одељка:

- Лакт партнери

Материјали:

- ☐ (за овај одељак нису потребни материјали)

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.

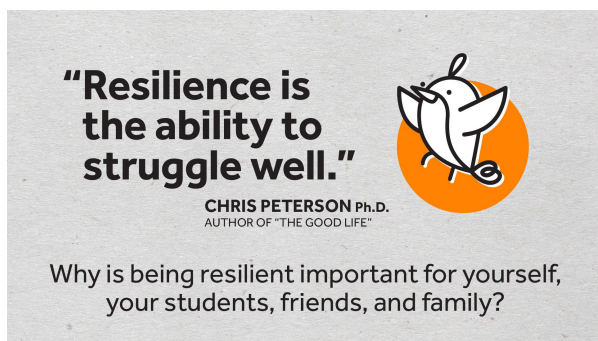
Доброта може бити норма

Скрипта

Желимо да станемо и одвојимо минут да разговарамо о отпорности и да се уверимо да имамо заједничко разумевање дефиниције коју данас користимо.

Када говоримо о еластичност ми мислимо:

Способност да се опоравите од недаћа и остварите циљеве упркос изазовима.



Способност да се добро борите

Скрипта

Други начин да се сагледа отпорност је способност да се добро борите. Зашто је важно бити отпоран за себе, своје ученике, пријатеље и породицу? Даћу вам неколико минута да разговарате о овом питању са партнером у лактовима.

Упутства

Дајте учесницима неколико минута да разговарају о питању.

Прошетајте просторијом слушајући разговоре да бисте утврдили када су учесници завршили своју дискусију. Када говоре о другим темама, то је сигнал да се група поново окупи.

Скрипта

Чуо сам много занимљивих разговора! Ко би желео да подели оно о чему сте разговарали?

Упутства

Дозволите неколицини људи да поделе свој одговор и по потреби олакшају дискусију.

Скрипта

Хвала на учешћу и сјајној дискусији! Сада ћемо проћи кроз неке активности љубазности и захвалности које можете да користите са својим ученицима, на састанцима особља и код куће – буквално било где – и све ће оне помоћи у неговању отпорности!

Предвиђено време: 15 минута

Љубазност

Одељак 5

Компоненте овог одељка:

- Кинднесс Бинго
- Мини-теацх Сциенце оф Кинднесс
- Обрада у Нотес Цатцхер-у

Материјали:

- ☐ Бинго картица љубазности (у фасциклама учесника)
- ☐ Звончићи / букачи
- ☐ Нотес Цатцхер

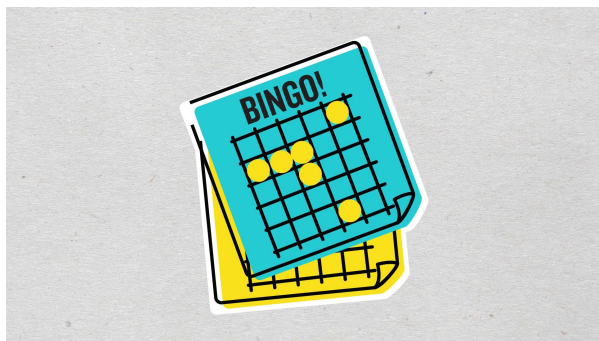
АКТИВНОСТ:

- Кинднесс Бинго



Нотес Цатцхер

Пазите на горњу икону
када треба имати групус
користите њихов Нотес Цатцхер.



Кинднесс Бинго

Скрипта

Започећемо наше јутро играјући љубазни бинго! У фасцикли ћете пронаћи бинго лист.

Ево како ће ова игра функционисати:

1. Зграби оловку.
2. Прошетајте просторијом, представите се другим учесницима и питајте да ли су извршили било који од чинова љубазности наведених на вашој картици.
3. Када се поклапате, ставите иницијале те особе на чин љубазности. **ПОНАВЉАЊЕ!**
4. Када упарите довољно људи са специфичним чинovima љубазности на вашој картици у **БИЛО КОМ** бинго стилу (горе, доле или дијагонално), викните **БИНГО!**
5. Када чујем **БИНГО**, зазвонићу звончићима да сигнализирам да је игра готова.
6. Припрема позор сад!

Упутства

Шетајте около да слушате шта се дели.

Нека победник дође у предњи део собе да подели „победничке“ чинове љубазности са своје бинго картице са остатком собе.

Пљескајте победнику док заузимају своје место!
(Створите узбуђење.)

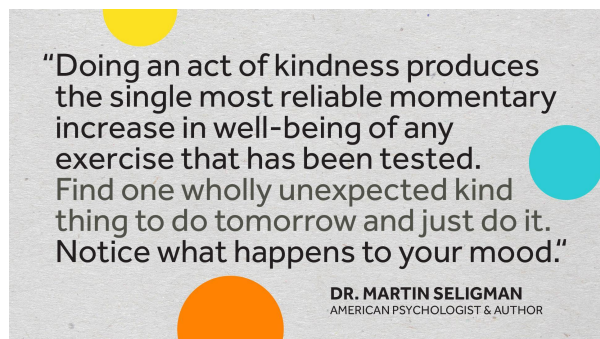
Скрипта

Како сте се осећали током те активности? Приметио сам смех, волумен и промену енергије током те активности.

Ко би желео да подели нови РАК који је научио? Да ли је то нешто што можете да уградите у живот?

Ову активност можете да урадите са својим ученицима, особљем или породицом и можете

пронаћи верзију бинго картица за одрасле и студенте на веб локацији Рандом Актс оф Кинднесс.



Селигман Куотатион

Скрипта

Мартин Селигман, оснивач позитивне психологије, иначе познат као проучавање среће, каже, „Чин љубазности производи најпоузданије тренутно повећање благостања од било које вежбе која је тестирана. Нађите једну потпуно неочекивану љубазну ствар коју ћете урадити сутра и само то урадите. Обратите пажњу шта се дешава са вашим расположењем.”



Наука о доброти

Скрипта

Оно што нам наука говори о љубазности је да када је практикујемо редовно (чак и само један чин љубазности дневно) може:

- смањити стрес,
- појачати срећу,
- нижи крвни притисак, и
- инспирисати више љубазности.

Оно што смо веома узбуђени што можемо да поделимо са вама је да је љубазност једина ствар која се утростручи када је поделите! Не само да давалац и прималац који учествују у чину љубазности доживљавају ове предности, већ и сваки сведок тог чина доживљава потпуно исте користи!

Предвиђено време: 15 минута

Захвалност

Одељак 6

Компоненте овог одељка:

- Захвалност Пинг Понг
- Наука захвалности Мини-теацх

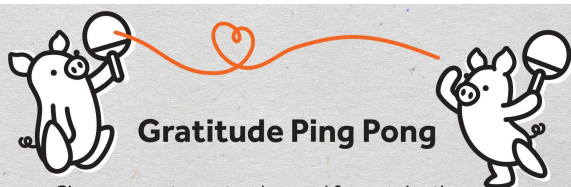
Материјали:

- ☐ Играчке за стрес за свиње

АКТИВНОСТ:

- Захвалност Пинг Понг

Time to feel good!



Gratitude Ping Pong

- 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.

Активност пинг-понга захвалности

Скрипта

Сада ћемо да играмо пинг понг захвалности. Примићете ружичасту свињу на којој пише „емоционална банка“. на столу. Док радимо кроз све активности данас, пунимо нашу емоционалну касицу прасицу! Пре него што почнемо, направити модел како ће ово бити забавно и лако. Потребан ми је волонтер да ми буде партнер.

Упутства

Моделирајте како ће ово изгледати. Сај ствари попут, „Захвалан сам за плаво небо данас,“ или, “Захвалан сам на својој породици”. Ако водите сами, замолите добровољца да вам помогне да моделирате.

Скрипта

Сада је ваш ред!

Изаберите партнера. Сустаните и суочите се једно с другим.

3 минута прођите једну од ваших свиња напред-назад, сваки пут делећи нешто на чему сте захвални.

Не идите споро! Његово би требало да се деси брзим темпом.

Подешавам тајмер на 3 минута и огласићу се када време истекне. ГО!

Упутства

Шетајте околу да слушате шта се дели. Размислите о примерима онога што чујетед када поново окупите групу.

Наставак на следећој страници...

Скрипта

Чуо сам неке заиста сјајне ствари! Ко би желео да подели оно на чему су захвални са већом групом?

Шта сте приметили током ове активности?

Како сте се осећали током ове активности?

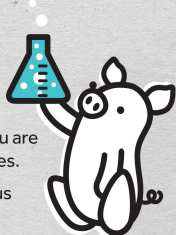
Где још можете користити ову активност?

Запамтите, не морате имати свиње да бисте обавили ову активност. Ова активност лако може постати забаван ритуал са вашим ученицима, вашим колегама или породицом.

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.

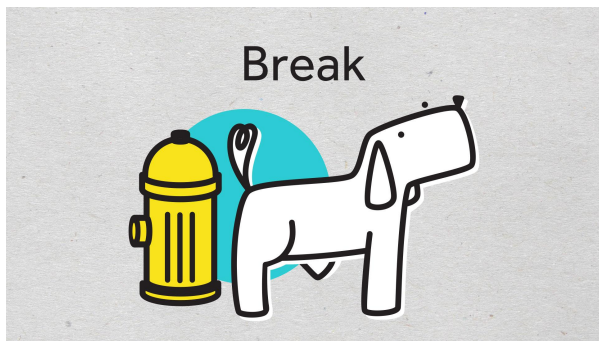


Наука о захвалности

Скрипта

Шта нам наука говори о захвалности?

- *Захвалност смањује стрес и игра главну улогу у превазилажењу трауме.*
- *Захвалност подстиче отпорност препознавањем свега на чему сте захвални - чак иу најгорим временима.*
- *Захвалност има моћ да лечи, моћ да нам донесе наду, имоћ да помози нам да се носимо у најтежим временима.*



Пауза

Упутства

Дајте учесницима паузу од 15 минута. Реците учесницима у које време ће обука почети након паузе.

Предвиђено време: 15 минута

Стратегије љубазности за изградњу отпорности

Одељак 7

Компоненте овог одељка:

- Стратегије за изградњу отпорности Мини-теацх
- 5 начина да будете љубазни
- Нотес Цатцхер

Материјали:

- ❑ Нотес Цатцхерс

Kindness strategies for building resilience



Keep a
gratitude journal



Remember
the bad



Show
kindness

Стратегије за изградњу отпорности

Скрипта

Добродошли назад! Ево неких других стратегија које можемо користити за изградњу отпорности.

Наша прва стратегија је вођење дневника захвалности.

Водити дневник:

- *потврђује доброту у нашим животима, и*
- *додаје у нашу емоционалну касицу прасицу.*
- *Размишљање о ономе на чему смо захвални доводи до тога да приметимо више ствари на којима смо захвални, баш као и наше искуство са пинг понгом.*

Следеће, запамтите лоше.

- *Тешки тренуци у нашим животима заправо могу побољшати и продубити захвалност. Подсећају нас да ствари не узимамо здраво за готово.*

Коначно, покажите љубазност.

- *Изразите своју захвалност предузимањем акције. Учините нешто за оне у свом животу за које сте захвални.*

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 начина да budete љубазни: Увод/активност

Скрипта

У вашој фасцикли ћете пронаћи материјал „5 начина да будете љубазни“. Одвојићемо неколико минута да смислимо начине на које можемо укључити љубазност у наш свакодневни живот.

Један лак начин да практикујемо доброту у свакодневном животу је да је уградимо у рутинске ствари које радимо сваки дан.

РАК је дошао до неких идеја на основу онога што већина људи ради свакодневно.

Упутства

Прођите кроз слајд са наведеним дневним активностима.

Прођите кроз једноставне РАК-ове који се могу повезати са том дневном активношћу. Истакните да су неки од РАК-а фокусирани на бригу о себи (здрави доручак) и бригу о животној средини (сакупљање смећа).

Скрипта

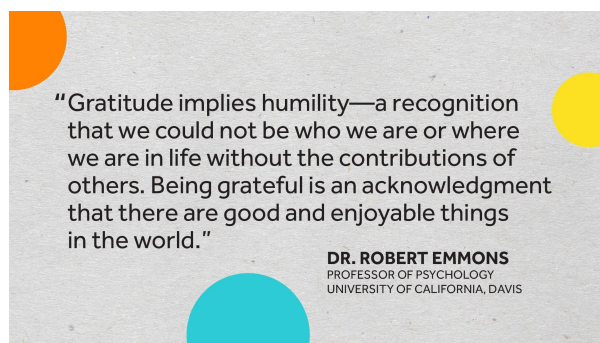
Сада је ваш ред!

Размислите о 5 ствари које радите сваки дан као сат. То може бити било шта попут прања зуба до вожње. Наведите тих 5 ствари налево страну бројева.

Најел тако са стране, наведите 5 начина на које можете додати љубазност тим активностима.

Упутства

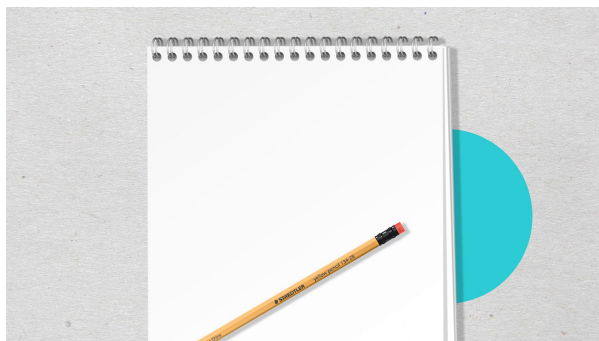
Дајте учесницима 5 минута да напишу своју листус. Замолите неколико волонтера да поделе једну свакодневну активност и начин на који би додали љубазност тој активности.



Захвалност подразумева понизност

Скрипта

Др Роберт Еммонс је рекао: „Захвалност подразумева понизност – признање да не бисмо могли бити оно што јесмо или где смо у животу без доприноса других. Бити захвалан је признање да на свету постоје добре и пријатне ствари.”



Нотес Цатцхер

Скрипта



Желим да вас позовем да пронађете свој Нотес Цатцхер у својој фасцикли. Ово ћете користити током дана да ухватите своје мисли и да вам дамо времена да размислите о свом учењу.

На основу онога што сте до сада научили, ухватите неке начине на које бисте желели да почнете да градите своју отпорност у свом Нотес Цатцхер-у.



Савет за фасилитатора

Слично коришћењу паузе да би се учесницима омогућило да одговоре на питање, оно што се тренеру чини као дуго, учеснику се чини као кратко време. Обавезно дајте учесницима времена да пишу у свом Нотес Цатцхер-у. Ако им дате тачно време као што је „Хајде да узмемо 3 минута...“, онда им дајте 3 минута. Користите тајмер или сат. Ако кажете: „Хајде да одвојимо неколико минута...“, дајте им мало времена, а затим посматрајте просторију да бисте одредили када да наставе даље (учесници ће ћаскати, померати се са својих седишта, итд.)

Предвиђено време: 40 минута

Имате пошту!

Одељак 8

Компоненте овог одељка:

- Писање писма захвалности

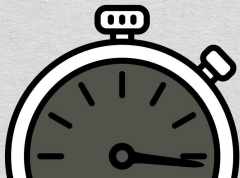
Материјали:

- ☐ Празан папир
- ☐ Коверте
- ☐ Оловке

Активност:

- ☐ Писање писма захвалности

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

Савет за фасилитатора

Размислите о пуштању тихе музике током ове активности.

Имате пошту!

Скрипта

Једна од последњих активности пре ручка захтеваће да копате дубље. Написаћемо нека писма захвалности! Као едукатори, знате колико је важно преношење мисли и знања на папир. Ова вежба ће нам омогућити да урадимо управо то. Раније данас, вГоворио сам о позитивној психологији, што је проучавање среће. Др Мартин Селигман, оснивач позитивне психологије, креирао је ову вежбу писма захвалности. То ће захтевати од вас да размислите и будете промишљени. Имаћете око 30 минута да попуните два слова. У вашој фасцикли има мало празног папира и коверте. У вашем Нотес Цатцхер-у постоји страница са неким упутствима која ће вам помоћи да саставите своја писма.

Ово је активност из два дела.

За први део, Позваћу те да напишеш писмо некоме ко је променио твој живот на боље. Замислите колегу, ментора у школи или чак члана породице.

За део 2, написаћете писмо себе слављење и описивање ваших снага, вештина, вредности, понашања и поступака који имају и који ће наставити да утичу на друге на позитиван начин.

Желим да застанем овде да видим да ли има питања? Имаћете укупно 30 минута да напишете оба писма.

Хајде да разговарамо о писму захвалности које ћете написати некоме ко вам је променио живот на боље. Охрабрићемо вас да мислите на некога ко је још увек жив. Зашто? Бјер вас на крају охрабрујемо да им пошаљете ово писмо или, још боље, лично им га прочитате. Ово може звучати чудно, али може бити веома моћно!

Наставак на следећој страници...

Скрипта

Након што напишете своје писмо неком другом, написаћете писмо себи. Ово може бити тешко за неке људе јер често не одвајамо време да препознамо све дарове које доносимо другима. Као што је поменуто, у вашем хватачу белешки постоји порука која вам помаже да размислите о томе како би вас други описали. Користите те речи као почетну тачку када пишете писмо себи.

Сада желим да вас позовем да затворите очи или спусти поглед на под. Замислите лице некога ко је нешто урадио или рекао нешто што вам је променило живот на боље. Размислите о томе шта је та особа урадила, зашто сте захвални за ову особу и како је њено понашање утицало на ваш живот.

Упутства

Дајте учесницима неколико минута, а затим их позовите да отворе очи.

Скрипта



Размислите о особи која вам је пала на памет и напишите име те особе у своје хватач нота. Затим следите упутства за размишљање о идејама пре него што напишете своје писмо. Ваше готово писмо треба да објасни шта су урадили за вас и зашто сте захвални.

Оставићемо овај слајд горе док пишете. Имајте на уму да ово може бити емоционална вежба за неке људе. Молимо вас да поштујете свачије време и простор током трајања ове вежбе.

Правац Дајте упозорење од 5 минута.

Наставак на следећој страници...

Скрипта

Имамо још око 5 минута. Празмислите о томе да завршите своје мисли.

Правац

Употријебите звончиће/буку да нежно завршите вјежбу и поново окупите групу када дође вријеме.

Скрипта

Одвајање времена да размислимо о томе шта је добро прошло у нашим животима даје нам дар захвалности. Свет ће нам увек показивати и добро и лоше, али данас смо провели време захвални за оно што имамо. На овај начин смо у могућности да напунимо своју емоционалну касицу прасицу и негујемо сопствену отпорност.

Ако нисте готови, не брините. Имаћете времена за време ручка да довршите своја писма. Подстичемо вас да своје писмо одложите себи на безбедно место које ћете памтити, а затим забележите своје личнокалендар за три месеца од сада, да прочитам твоје писмо.

Постоји неколико опција за ваше друго писмо захвалности:

- 1. Запечатите, опечатите и пошаљите поштомписмо.*
- 2. Позовите их и прочитајте писмо наглас.*
- 3. Или, иако заиста желите да доживите моћно искуство, састаните се са њима лично и прочитајте га наглас.*



Емоционална касица прасица

Скрипта

Данас смо урадили много до сада! Провели смо јутро дајући вам алате да испуните своје емоције касица прасица.

Играли смо љубазни бинго, који се лако може користити у учионици, на програму после школе или да започнемо састанак особља.

Играли смо пинг понг захвалности, који се може играти са било чим и било где.

Разговарали смо о науци и лакоћи љубазних дела и завршили писањем писама захвалности.

Задржите своју емоционалну касицу-прасицу да вас подсети да увек уплаћујете депозите.

Предвиђено време: 20 минута

Зашто Љубазност у учионици?

Одељак 9

Компоненте овог одељка:

- Предности љубазности у учионици

Материјали:

- ☐ (за овај одељак нису потребни материјали)



Зашто користити љубазност у учионици?

Скрипта

Као што вероватно знате, постоји МНОГО других наставних планова и програма социјалног емоционалног учења на тржишту, али РАК жели да истакне оно што чини љубазност у учионици јединственом.



100% FREE!

бесплатно

Скрипта

Је бесплатан!

Не наплаћује се курикулум, ресурси или обука љубазности у учионици објављене на веб страници РАК-а.

Међутим, постоје материјали наведени у уводу сваке јединице које бисте желели да обавезно прегледате! Неки предмети могу бити лако доступни у вашој учионици или школи. Друге ће можда морати да се купе.



На основу доказа и ЦАСЕЛ одобрен!

Наставни план и програм Доброта у учионици функционише! Сарадња за академско, социјално и емоционално учење (ЦАСЕЛ) навела је Љубазност у учионици као програм СЕЛЕЦТ. Оцењујући га као висококвалитетни наставни план и програм социјалног емоционалног учења заснованог на доказима.

Истраживање показао повећање:

- позитивна школска и учioniчка култура и клима,
- јаки односи ученик/наставник,
- прихватање вршњака,
- емпатија / симпатија,
- самосвест, и
- поверење међу особљем.

Истраживање такође показује смањење:

- дисциплинске препоруке,
- конфликт у односима ученик/наставник, и
- агресивно понашање.

А добра вест је да постоји директна веза између социјално емоционалних програма и академског успеха!

Опет, сва истраживања су доступна за преузимање са веб локације Рандом Ацтс оф Кинднесс ако сте заинтересовани да сазнате више.

Aligned with Standards



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

Усклађен са стандардима

Скрипта

Све лекције љубазности у учионици су мапиране на:

- Заједничко језгро,
- Тхе Сарадња за академско, социјално и емоционално учење (ЦАСЕЛ)
 - Поуздани извор знања о висококвалитетном друштвеном и емоционалном учењу (СЕЛ) заснованом на доказима
- Тон Национални стандарди здравственог образовања

А наставни план и програм 6-8 је мапиран са стандардима Међународног друштва за технологију у образовању (ИСТЕ)

Наћи ћете везу до мапе стандарда у доњем левом углу сваке лекције.

Извештај о мапирању стандарда љубазности у учионици може се наћи на сајту РАК-а.

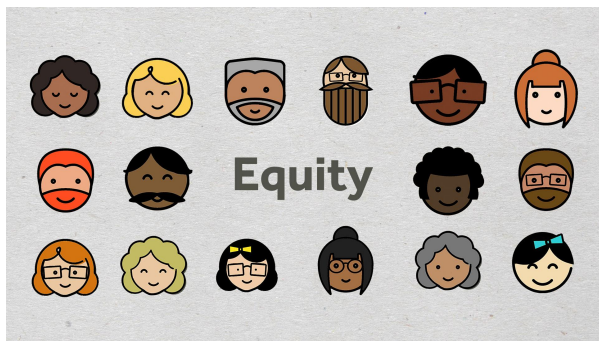
Self-Care



Самопомоћ наставника

Скрипта

Као што је раније поменуто, РАК верује у подршку емоционалном здрављу свих. Пошто РАК верује да је императив да посао почне са вама, додали су фокус на бригу о себи на сваки час!



Снажан објектив за капитал

Скрипта

РАК је био веома намјеран у креирању наставног плана и програма са јаким објективом једнакости. Наставни план и програм је развијен уз подршку Тхе Екуити Пројект како би укључио фокус на различитост, инклузију, једнакост и једнакост.

Извештај о правичности љубазности у учионици може се наћи на сајту РАК-а.



Доброта је темељ

Скрипта

Заиста јединствена ствар у вези са наставним планом и програмом Доброта у учионици је да је укореењена у љубазности.

Наставни план и програм је осмишљен тако да иде даље од стицања вештина дајући ученицима прилику да буду инспирисани, осећају се оснаженим, делују на основу онога што су научили, затим размисле и поделе своја искуства.



Видео Кинд Кидс Цлуб (4 мин 17 сек)

Скрипта

Желимо да вам покажемо видео Кинд Кидс Цлуб како бисте видели како је једна школа подигла љубазност на следећи ниво.

Kindness Concepts



К-8 Љубазност у учионици

Структура наставног плана и програма

Скрипта

Сада желимо да уђемо у детаље о љубазности у учионици.

То је годишњи наставни план и програм који покрива шест концепата љубазности на сваком нивоу разреда:

- Брижан
- Храброст
- Поштовање
- Одговорност
- Интегритет
- Инклузивност

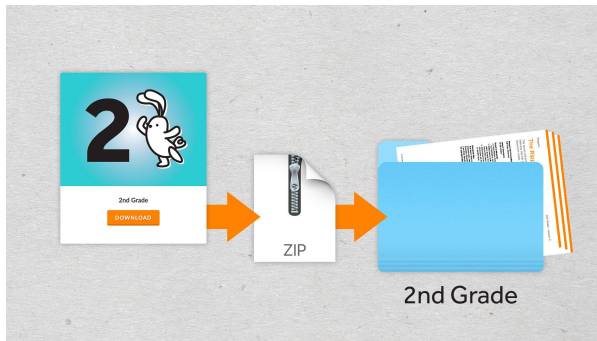
У нашем К-5 наставном плану и програму сваки концепт се истражује у оквиру шестонедељне јединице, са 4 недеље посвећене лекцијама и 2 недеље посвећене пројектима. Свака лекција може трајати од 25 до 45 минута.

У нашем наставном плану и програму од 6-8 сваки концепт се такође истражује у оквиру шестонедељне јединице, са 4 недеље посвећене лекцијама и 2 недеље посвећене пројектима. Поред тога, курикулум од 6-8 укључује мини лекције од 10-15 минута које можете изабрати да укључите током целе недеље како бисте ојачали сваки концепт.

Извуците оквирни документ љубазности који се налази у вашој фасцикли.

Свака лекција подучава вештине љубазности кроз оквир корак по корак Делите, Инспиришите, Оснажите, Делујте и Размишљајте. Свака лекција почиње кораком „дели“ да би се ојачало учење из претходних лекција. Комад „чин“ је уткан у лекције, али се заиста дешава у пројектима.

Наставни план и програм је осмишљен тако да га спроводи цела школа. Лекције се надовезују једна на другу тако да се сви нивои разреда фокусирају на исти концепт у исто време; стварајући универзални фокус љубазности за целу школу.



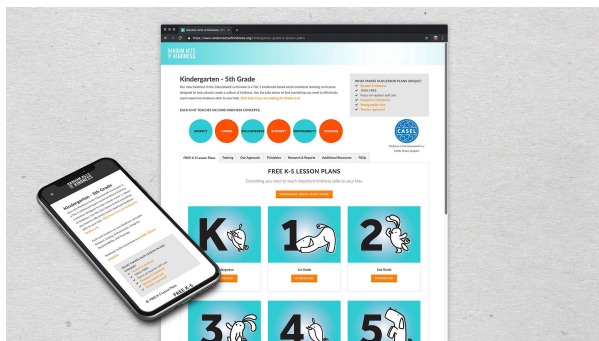
Вебсајт

Скрипта

РАК веб страница је дизајнирана да омогући сваком нивоу разреда да преузме све лекције и пројекте одједном. Ова зип датотека ће такође садржати водич за брзи почетак, документ са прегледом јединице разреда и документ о везама за наставнике.

Свака јединица ће садржати преглед јединице, мапу стандарда и родитељско писмо специфично за јединицу.

Не брините! Имаћете прилику да погледате све ове документе нешто касније поподне.

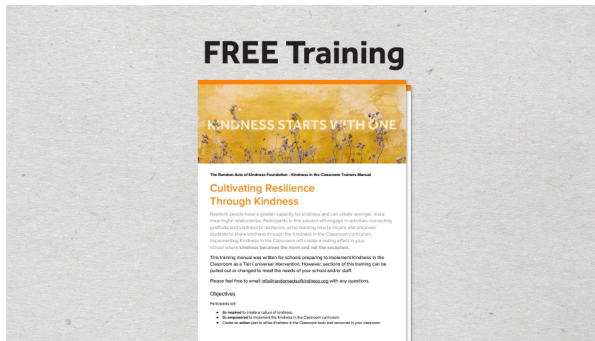


Веб сајт

Скрипта

Ево како изгледа ажурирана страница едукатора на сајту РАК-а. Ову страницу можете пронаћи ако одете на www.randomactsofkindness.org и кликом на картицу „за васпитаче“ у горњем десном углу.

Од сваког васпитача ће бити затражено да направи профил и да се пријави. Када је профил направљен и када сте пријављени, можете приступити свему на страници едукатора.



Фрее Траининг

Скрипта

РАК са узбуђењем дели да је све што вам је потребно на веб страници, укључујући:

- Обука за кориснике
- Упориште
- Сви материјали у вашој фасцикли

Све ово се може наћи на едукаторској страници веб странице.



Додатна средства

Скрипта

РАК је такође обезбедио неколико додатних ресурса који би могли бити корисни школама које примењују Доброту у учионици.

- Документ клуба РАК
 - То је згодан водич са саветима како да покренете клуб љубазности у вашој школи
- Листа љубазних књига
 - То је ручно одабрана колекција књига са темом љубазности, наведених по разредима
- Граб & Го игре
 - Има брзе и једноставне идеје за игре љубазности за све узрасте
- КиЦ уводно писмо
 - Представите наставни план и програм Доброта у учионици родитељима и старатељима код куће

Предвиђено време: 30 минута

Љубазност у учионици: Модел Лекција

Одељак 10

Компоненте овог одељка:

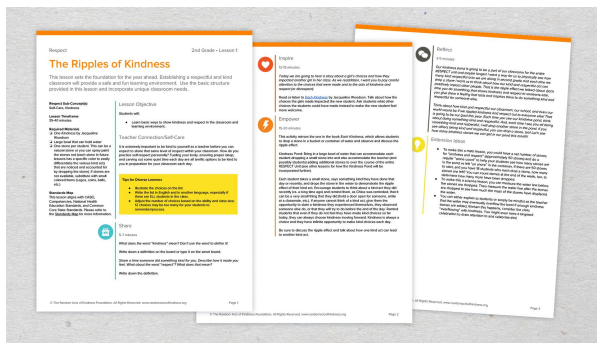
- Узорна лекција Тхе Рипплес оф Кинднесс (2. разред, јединица 1-Поштовање, лекција 1)

Материјали:

- ☐ Свака љубазност од Јацкуелине Воодсон (или приступ интернету и ИоуТубе линк за лекцију)
- ☐ Велика посуда која може да држи воду
- ☐ Један камен по ученику

АКТИВНОСТ:

- ☐ Модел лекције таласа љубазности (2. разред, јединица 1-поштовање, лекција 1)



Љубазност у учионици

Скрипта

Завршићемо наше јутро игром улога, тражећи од вас да играте улогу ваших ученика док ја моделирам лекцију у другом разреду под називом „Власи љубазности“. Пронаћи ћете целу лекцију у свом фолдеру. Хајде да то брзо погледамо заједно.

Упутства

Дајте учесницима неколико тренутака да пронађу лекцију у својој фасцикли.

Тхе Рипплес оф Кинднесс

Скрипта

Извучите лекцију за 2. разред поштовања „Тхе Рипплес оф Кинднесс“ из своје фасцикле. Почевши од врха странице видећете објашњење и наслов лекције. Одмах испод тога са леве стране наћи ћете подконцепте лекција, временски оквир, потребне материјале и везу до мапе стандарда на истом месту на свим часовима КиЦ-а.

Десно од тога наћи ћете циљ лекције, одељак веза са наставником/негу самога себе и неколико савета за различите ученике.

Циљ данашње лекције је: Ученици ће научити основне начине да покажу љубазност и поштовање у учионици и окружењу за учење.

*На дну странице видећете да лекција почиње тако што се од ученика тражи да **Објави**. Ово је намеран начин да се постави тон за почетак учења љубазности. Такође ћете приметити да сваки одељак даје предложено време како бисте били на правом путу.*

У овој лекцији ћемо бити **инспиришући** ученика кроз књигу/видео и **оснаживање** их кроз активност **рибњака љубазности**.

Скрипта

На крају, али не и најмање важно, ова лекција се завршава тако што се ученицима даје неколико минута за **одразити** на оно што су данас научили.

Сигуран сам да ћете имати питања док будемо пролазили кроз ову лекцију. Молимо вас да их упишете у свој Нотес Цатцхер и имаћемо времена да одговоримо на њих када се вратимо са ручка.

Почнимо нашу лекцију!

Сада прелазимо на игру улога, ја ћу бити ваши учитељи, а ви ћете сви бити ученици.

ОБЈАВИ(5-7 мин)

Скрипта

Данас ћемо имати лекцију о таласастом ефекту љубазности. Шта за вас значи реч љубазност?

Упутства

Нека неколико учесника подели своје идеје са групом и напише дефиницију на табли.

Скрипта

Поделите време када је неко учинио нешто лепо за вас. Опишите како сте се осећали. Шта је са речју „поштовање“? Шта то значи?

Нека неколико учесника подели своје идеје са групом и напише дефиницију на табли.



Наставак на следећој страници...

ИНСПИРЕ (12-15 мин)

Скрипта

Данас ћемо чути причу о изборима једне девојчице и како су они утицали на другу девојчицу у њеном разреду. Док читамо/слушамо, желим да обратите пажњу на одлуке које су донете и на дела љубазности и поштовања (или непоштовања).

Упутства

Читајте или слушајте [Свака љубазност](#) од Жаклин Вудсон. Разговарајте о томе како су одлуке које су девојке направиле утицале на новог ученика. Питајте ученике које друге изборе би ученици могли да донесу да би се нови ученик осећао добродошло.

ЕМПОВЕР (15 мин)

Упутства

Ова активност одражава ону у књизи [Свака љубазност](#), који омогућава ученицима да испусте камен у канту или посуду са водом и посматрају и дискутују о ефекту таласања.

Рибњак за љубазност: Донесите велику чинију воде у коју може да стане сваки ученик који баца мали камен у њу и такође може да прими наставника (и евентуално ученика) који додаје додатно камење током читаве јединице ПОШТОВАЊА.

Сваки ученик узима мали камен, каже нешто лепо што су урадили тог дана или недавно, и баца камен у воду да покаже ефекат таласања свог љубазног чина. Подстакните ученике да размисле о љубазном чину који су урадили недавно (у односу на давно) и подсетите их, као што је Клои подсетила, да то може бити веома мала ствар коју су урадили (држати врата отворена за некога, насмешити се некоме). друг из разреда итд.). Ако неко не може да смисли љубазан чин, дајте му прилику да каже љубазност коју је сам искусио, приметио је да неко други чини, или коју ће покушати да учини пре краја дана. Подсетите ученике да чак и ако не осећају да су до сада донели љубазне одлуке, увек могу да изаберу љубазност и напредују. Љубазност је увек избор и они имају бесконачну прилику да доносе љубазне изборе сваког дана.

Скрипта

У предњем делу собе имам чинију напуњену водом
гомилу камења. Волео бих да свако од вас дође, баци
свој камен у воду док каже нешто што сте урадили
данас или недавно.

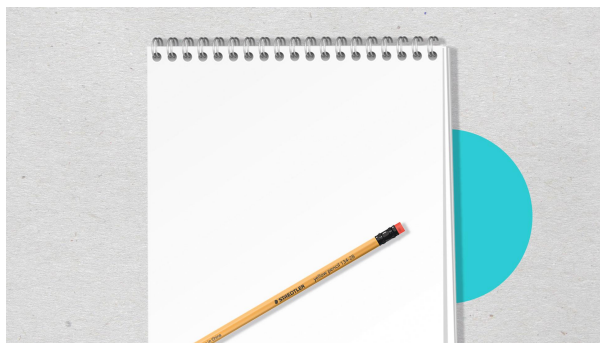
Обавезно разговарајте о ефекту таласања и разговарајте о
томе како један љубазан чин може довести до другог
љубазног чина.

Одразити: (3-5 минута)

Скрипта

*Наш рибњак доброте ће бити део наше учионице за
целу јединицу РЕСПЕЦТ, а можда и дуже! Желим
начин да физички видимо колико љубазних чинова
поштовања радимо у другом разреду и сваки пут
када паднемо камен, желим да размислимо о томе
како наш љубазан чин и чин поштовања може
позитивно утицати на друге људе. То је ефекат
таласања о коме смо причали. Сваки пут када
урадите нешто што показује љубазност и поштовање
према неком другом, дајете им осећај који траје и
инспирише их да учине нешто љубазно и поштовање
према неком другом.*

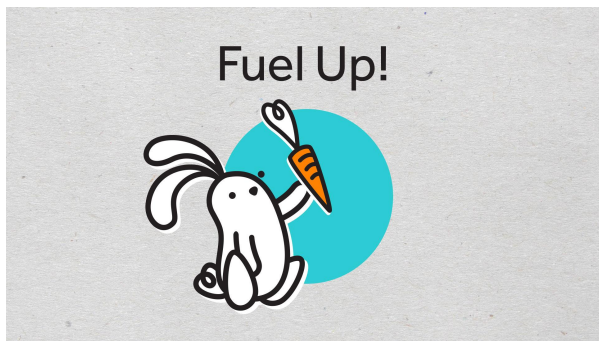
*Размислите о томе како би наша учионица, наша
школа, па чак и наш свет били љубазни и поштовани
када бисмо љубазност и поштовање према свима
другима били! То ће нам бити циљ ове године. Сваки
пут када видите наше језерце љубазности,
размислите о томе да урадите нешто љубазно и
поштовано. И сваки пут када вас видим да радите
нешто љубазно и поштовано, бацићу још један камен
у рибњак. Ако видите да су други љубазни и
поштовани, и ви можете бацити камен! Хајде да
видимо колико камења доброте можемо добити у
нашем рибњаку овог месеца!*



Скрипта



И то је наш модел лекције! На твојој Нотес Цатцхер, запишите све „ах-ха“ тренутке или светле идеје које сте имали о лекцији. Забележите сва питања која имате о лекцијама како бисмо били сигурни да ћемо одговорити на њих поподне када заронимо дубље у лекције.



Фуел Уп!

Упутства

Реците учесницима да сада имају паузу за ручак од 30 минута (време може варирати у зависности од распореда) и у које време ће тренинг почети после ручка. Наведите све информације или упутства у вези са ручком (нарочито ако се ручак служи).

Предвиђено време: 10 минута

Видео

Одељак 11

Компоненте овог одељка:

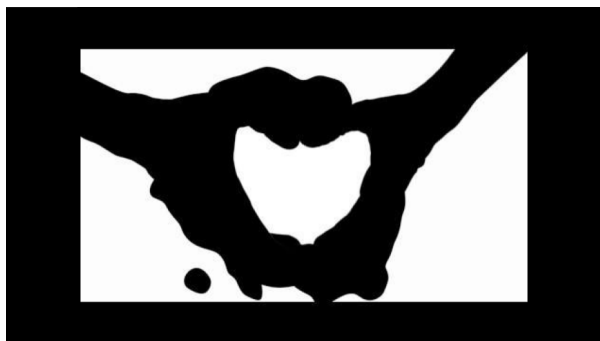
- Видео за едукацију срца

Материјали:

- ☐ (за овај одељак нису потребни материјали)

Активност:

- ☐ Видео за едукацију срца



Образовање срца

Скрипта

Желимо да вам пожелимо добродошлицу са ручка показујући вам видео који смо позајмили из Далај Лама центра за мир и образовање. Предиван посао прича о томе зашто је РАК одлучио да шири доброту кроз наставни план и програм социјалног емоционалног учења у школама.

Има ли неких мисли или размишљања након гледања тог видеа?

КиЦ Унит Екплоратион

Компоненте овог одељка:

- Љубазност у разредној јединици Истраживање
- 3-2-1 Цхартс

Материјали:

- ☐ Оцена знакови нивоа (на столовима, ако је потребно)
- ☐ Оцена пакете нивоа одговарајућег разреда табеле нивоа
Пакети љубазности у учионици (један примерак јединице 1 – поштовање за сваки ниво)
 - Увод у јединицу
 - 4 лекције
 - Пројекти
 - Мапа стандарда
 - Леттер Хоме
- ☐ 3-2-1 Табеле (празни папир за графиконе, по један за сваки разред табела нивоа)
- ☐ **Алтернативна активност:** Ако одлучите да користите технологију за ову активност, уверите се да има довољно лаптопа и/или таблета за целу групу

Активност:

- ☐ Љубазност у учионици Истраживање јединице (60 минута)

Љубазност у разредној јединици Истраживање



Скрипта

Сада ћемо заронити у једну од јединица Доброта у учионици како бисте могли да видите како су структурирани и како се лекције и пројекти повезују. Провешћемо време гледајући само једну јединицу јер су све јединице исто структурисане.

На вашем столу је пакетић који садржи јединицу Поштовање љубазности у наставном плану и програму за ваш разред. Ако већ нисте, померите се тако да седите са својим нивоом разреда. Ако предајете више од једног нивоа, само изаберите ниво са којим ћете радити за овај део дана.

Алтернативна активност: Ако је технологија доступна за целу групу, размислите о томе да сваки ниво разреда прегледа јединицу Респект на лаптопу или таблети уместо да штампате јединицу.

Као што ћете видети, јединица почиње прегледом јединице, укључујући листу свих материјала који ће вам требати; 4 лекције, пројекти, мапа стандарда за јединицу и писмо које вас позивамо да пошаљете кући родитељима.

Даћемо вам око 20 минута да прегледате јединицу за вашим столом. Топло препоручујемо да одвојите време да прегледате сваку јединицу пре него што почнете да је предајете како бисте видели све везе између лекција и пројеката. Зазвонићу да те вратим.

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



Скрипта

Сада ћете имати 15 минута да попуните табелу 3-2-1 као групу на нивоу разреда за други део ове активности. Свака табела има празан лист папира. Изаберите сниматеља и репортера; неко ко ће написати одговоре групе и неко ко ће их поделити са целом групом. Као група, закажите 3 ствари које су вам се допале у вези са јединицом, 2 питања која још увек имате и 1 ствар која вас узбуђује у вези са наставним планом и програмом Доброта у учионици.

Упутства

Када групе заврше своју табелу 3-2-1, окупите целу групу и замолите новинаре да дају преглед табеле групе.

Скрипта

Хајде да се вратимо заједно као цела група да разговарамо о вашим графиконима 3-2-1. Новинари, дајте кратак резиме табеле ваше групе. Има ли добровољаца да започнемо?

Упутства

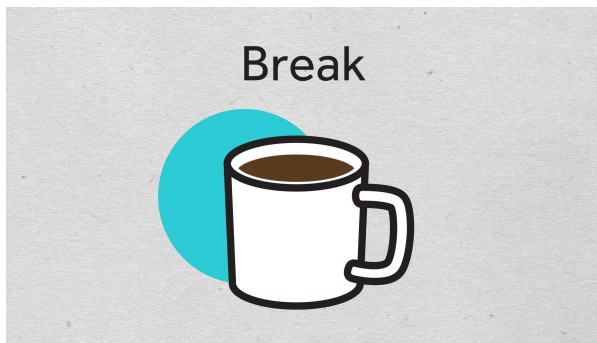
Дозволите новинарима да сумирају своје графиконе. Омогућите сваку дискусију која се догоди. Обавезно захвалите свакој групи за њихов рад.



Пре ручка, када смо моделирали лекцију Тхе Рипплес оф Кинднесс, имали сте прилику да запишете нека питања у вашем Нотес Цатцхер-у. Хајде да се позабавимо њима сада. Која су вам се питања појавила?

Упутства

Одговорите на сва питања. Ако нисте у могућности да одговорите на било које питање, реците учесницима да ће им одговор бити послат у накнадној е-поруци. Размислите о додавању питања на паркинг као подсетник.



Пауза

Упутства

Дајте учесницима паузу од 15 минута. Реците учесницима у које време ће обука почети након паузе.

Предвиђено време: 60 минута

Имплементација и Планирање

Одељак 13

Компоненте овог одељка:

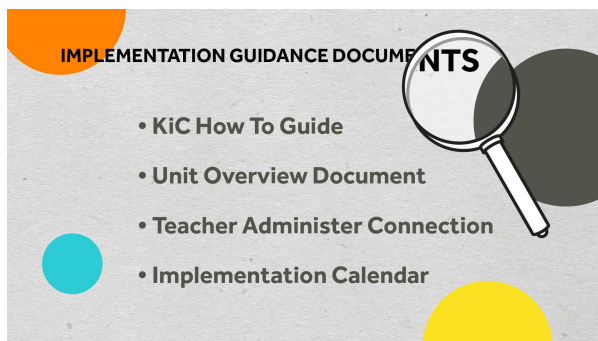
- Истраживање материјала
- Питања за истраживање и планирање

Материјали:

- ☐ Материјали за имплементацију Љубазност у учионици
 - Како подучавати КИЦ
 - Документ са прегледом јединице
 - Теацхер Цоннецтион
 - Пример календара имплементације

Активност:

- ☐ Истраживање и планирање материјала



Документи са упутством за имплементацију

Скрипта

Хајде сада да одвојимо мало времена да копамо мало дубље и разговарамо о примени љубазности у учионици и како би то могло да изгледа за вас. Са твојом оценом ниво групе, имаћете око 25 минута да истражите документе са упутством за имплементацију у вашој фасцикли. Размислите о томе како се повезују са јединицом коју сте управо прегледали за својим столом?

Када завршите истраживање, изаберите сниматеља и репортера. Зацртајте своје одговоре на следећа питања:

- *Шта треба да урадите да бисте били спремни да примените љубазност у учионици широм школе?*
- *Каква вам је подршка администратора потребна да бисте успешно имплементирали наставни план и програм са верношћу?*
- *Које изазове очекујете? Која су могућа решења?*

Ваше одговоре ћемо поделити са администраторима зграде како би могли да помогну у примени Љубазности у учионици.

Могу ли нешто да разјасним пре него што почнемо?

Упутства

Након 25 минута, зазвоните и подстакните учеснике да пређу на цртање одговора на питања.



Зацртајте своје одговоре

Скрипта

Одвојите око 15 минута да нацртате одговоре на питања на слајду.

Упутства

На 15 минута прошетајте околу да бисте се уверили да сви имају одговоре на сва три питања (дајте мало више времена ако им је потребно), зазвоните да бисте поново окупили групу.

Скрипта

Хајде да се вратимо заједно као група последњи пут. Новинари, сумирајте одговоре ваше групе. Молимо вас да делите само нове мисли и избегавајте да понављате оно што су други већ рекли. Било који добровољац да иде први?

Упутства

Дозволите новинарима да сумирају своје графиконе. Омогућите сваку дискусију која се догоди. Обавезно захвалите свакој групи за њихов рад.

Након обуке, сакупите или сликајте карте и поделите их са администраторима зграде.

Предвиђено време: 30 минута

Завршни

Одељак 14

Компоненте овог одељка:

- Питања и одговори
- Преглед циљева
- Завршна активност
- Обрасци за евалуацију
- Хвала вам!

Материјали:

- ☐ Нотес Цатцхер
- ☐ Образац за евалуацију
- ☐ Корпа за обрасце за евалуацију

Questions and Answers



Питања и одговори

Скрипта

Наша обука се ближи крају и желим да будем сигуран да ћемо одговорити на последња питања. Која су питања још увек на вавар умове?

Упутства

Дајте учесницима прилику да поставе коначна питања. Ако нисте у могућности да одговорите на било које од ових питања, реците учесницима да ће им одговор бити послат у накнадној е-поруци.

Упутства

Ако нисте у могућности да одговорите на било које од ових питања, реците учесницима да ће им одговор бити послат у накнадној е-поруци.

Скрипта

Ако се сетите нечега након наше обуке, јавићу вам своју е-пошту пре него што кажем „збогом“. Слободно да ме контактирате.

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



Циљеви учења

Скрипта

За данас смо имали три циља. Они су били:

- Будите инспирисани да створите културу доброте,
- Оспособити се за имплементацију наставног плана и програма Доброта у учионици, и
- Направите акциони план да бисте користили алате и ресурсе љубазности у учионици у својој учионици.

"Between stimulus and response
there is a space. In that space is our
power to choose our response.
In our response lies our growth
and our freedom."

VIKTOR E. FRANKL
AUSTRIAN NEUROLOGIST AND PSYCHIATRIST

Одабир нашег одговора

Скрипта

Данас смо се фокусирали на отпорност, љубазност и захвалност. Виктор Франкл је рекао,

*„Између стимулуса и одговора постоји простор.
У том простору је наша моћ да изаберемо свој
одговор.
У нашем одговору лежи наш раст и наша слобода.”*



*Упишите овај цитат у поље Завршна активност на
вашем Нотес Цатцхер.*

Упутства

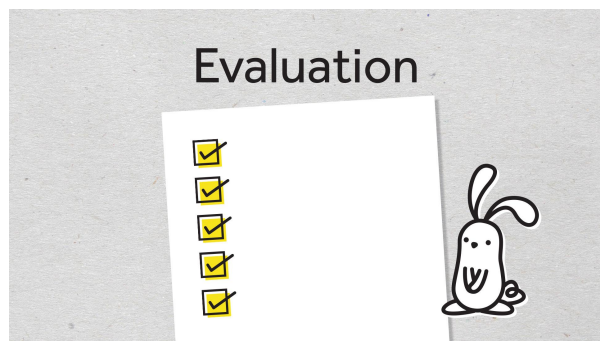
Дајте учесницима неколико минута да напишу цитат.

Скрипта

*Сада размислите или размислите о отпорности,
љубазности и захвалности и како можете да
користите ове праксе да утичете на то како ћете
реаговати у тешким ситуацијама. Како ћете користити
ове праксе када одете кући или се вратите у своју
учионицу или радни простор?*

Упутства

Дајте учесницима неколико минута да напишу свој одговор. Када већина учесника заврши, замолите неколико волонтера да поделе своје одговоре. Хвала учесницима на подели.



Евалуација

Скрипта

Одвојите неколико минута да попуните формулар за евалуацију у вашој фасцикли. На изласку можете га оставити у корпи на столу за пријаву.



Presenter Name

email@address.com

Контакт информације презентатора

Скрипта

*Ако имате било каквих питања о данашњој сесији,
слободно ми/нам пошаљите е-пошту на _____.*



Хвала!

Скрипта

*Хвала вам на времену, пажњи и енергији данас.
Надам се да сте се забавили као и ја!*