

Slumpmässiga gärningar av vänlighet

Fototidning

Vi har slutfört alla fyra veckorna av vår modenhet. Nu är det dags att tillämpa allt du har lärt dig. Under de kommande veckorna eller två kommer vi att arbeta för att slutföra en slumpmässig sällskapsjakt och dokumentera våra äventyr i en foto-/klippboksdagbok.

Courage Sub-Koncept

Sårbarhet, ödmjukhet, Vänlighet,

Projektets tidsram

1-2 veckor, uppdelat efter behov enligt klassschema

Nödvändigt material

- ☐ Grundläggande konstillbehör
- ☐ Journalanteckningsmallar (se nedan)
- ☐ Tidningar
- ☐ 1 smartphone eller kamera för varje grupp
- ☐ Tejp/Tacks för att hänga upp färdiga journaler

Standardkarta

Detta projekt är i linje med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandarder, International Society for Technology in Education Standards, när så är tillämpligt, och Common Core State Standards. Vänligen se [Standardkarta](#) för mer information.

Slumpmässiga handlingar av vänlighet är handlingar som inte tillkännages, inte nödvändigtvis planeras och inte belönas. Du gör snälla saker för andra bara för att du vill att någon annan ska må bra, inte för att du vill ha något tillbaka. Vänlighetens handling är i fokus, inte du som givare, även om vissa av dessa handlingar kan göras direkt mot den andra personen. Om du är "fångad" eller om din vänlighet är offentlig, öva på att använda ödmjukhet genom att avleda berömmet från dig och tillbaka till den vänliga handlingen du fullföljer!

Här är planen för detta projekt:

1. Jag kopplar ihop dig slumpmässigt. Varje par kommer att vara ansvarigt för att utföra 10 slumpmässiga handlingar på listan inom nästa vecka. Ditt mål är KVALITET, inte bara kvantitet. Du kommer att märka att det faktiskt finns 25 alternativ på den här checklisten. Du kan slutföra fler av dem om möjligt, men 10 äkta RAK är mycket kraftfullare än 25 RAK som görs snabbt och utan integritet.
2. Ni måste båda delta i att slutföra RAK:erna. Du kan åstadkomma detta genom att turas om, arbeta tillsammans för att uppnå ett RAK eller dela upp RAK baserat på komfortnivåer och färdighetsuppsättning. Du måste använda en bild eller en utskuren bild från en tidning för att representera varje RAK du fyller i. OBS: Du får INTE ta bilder på människor. Din utmaning är att spela in dina handlingar med endast bilder av föremål. Detta kan åstadkommas genom att använda en telefon, kamera eller tidning beroende på din skolas mediebegränsningar.
3. Varje grupp kommer att använda sina bilder och de medföljande konstillbehören för att skapa en fotodagbok över sina RAK som illustrerar resan de gjorde och reflektioner över hur varje RAK åstadkoms, fick dem att känna sig etc. De kommer att bifoga sin ifyllda checklista på insidan av fliken på deras journal. De kommer sedan att presentera sin dagbok för vår klass och lyfta fram 1-2 RAK som var mest meningsfulla för dem och varför. Efter alla våra presentationer kommer journalerna att visas över hela skolan för att uppmuntra till fortsatt vänlighet under hela året och in i vårt sommarlov!

DEL 1 (Vecka 1): Regler för att genomföra slumpmässiga handlingar

Innan vi kan påbörja vårt projekt måste vi utforska reglerna för att slutföra våra uppgifter.

- Din grupp kan endast slutföra RAK under våra utsedda RAK-lektioner, raster, lunchtid eller efter skolan med ordentlig övervakning.
- Din grupp får inte bryta mot några regler för att slutföra en RAK.
- Kom ihåg att fokus ligger på snällheten, INTE på er själva!
- Det här är inte en tävling; det finns inget pris i slutet förutom att veta att du har gjort någons dag lite ljusare. Ditt mål är att sprida vänlighet genom modiga och ödmjuka handlingar.
- Om ett visst RAK är svårt att fånga på ett vänligt sätt, ta en bild av före eller efter och förklara vad du gjorde när du la till den i ditt collage.
- Varje RAK är avsiktligt vag. Detta för att din grupp ska kunna använda din kreativitet för att komma på ett personligt sätt att slutföra varje uppgift du väljer.

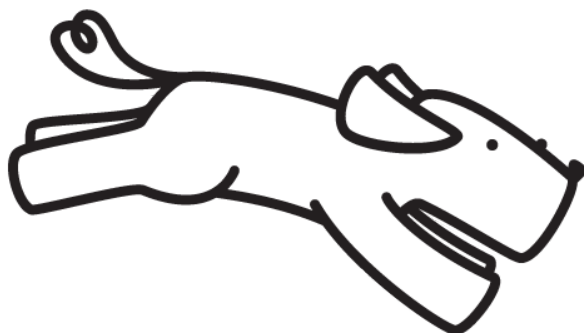
Del 2 (vecka 2): Skapande av fotojournal

Nu när du har tagit 10+ bilder av RAK:er som du genomfört under den senaste veckan, är det dags att dokumentera dem i ett journalformat. Ditt mål är att använda ödmjukhet för att betona de snälla handlingarna, INTE er själva.

- Du kan använda foton, ord, tidningar och konstillbehören för att skapa ditt fotokollage.
- Du måste skriva en reflektion av 3-5 meningar under varje RAK du tar med i din journal.
- Varje person måste skriva minst 5 reflektioner i journalen. Se till att skriva ditt namn under varje reflektion.
- Om så önskas kan båda personerna reflektera över ett RAK!
- Varje person måste delta i journalskapandet. Ett alternativ är att ge varje person 5+ bilder och ge dem äganderätt över färdigställandet av de medföljande journalsidorna.
- Varje person måste delta i presentationen och förklaringen av dina mest meningsfulla RAK:er och journalen du skapat. Eftersom alla var med och skapade den borde den här delen vara enkel!
- Se till att skapa ett försättsblad med författarnas namn och en bild som bäst fångar din övergripande upplevelse av detta projekt!

Random Act of Kindness BINGO

Hjälp någon som kämpar på	övertaska någon med en belöning	Ge en komplimang till en vuxen	Lämna en vänlig lapp på spegeln i badrummet	Presentera dig själv för någon du inte känner mycket bra
Heja på någon upp	Uppmuntra någon under en fritidsaktivitet	Städa upp i korridorerna	Hjälp en förälder som kommer till skolan	Lämna en lapp på någons skrivbord för att uppmuntra dem
Ge en komplimang till en elev som inte är en vän	Tillåt någon att gå framför dig vid lunch	FRITT UTRYMME	Hjälp personalen på receptionen	Bjud in andra att hjälpa dig städa lunchrummet
Lämna en positiv lapp på ett skåp	Hjälp till i cafeterian	Bjud in någon till ditt lunchbord	Bjud in någon ny att sitta bredvid dig på bussen	Organisera något för en av dina lärare utan att bli tillfrågad
Ge någon ett tackkort	Hjälp en lärare	Välj en ny partner i klassen	Fråga en vän hur du kan hjälpa dem idag	DIN EGEN IDÉ Skriv det här:



Fotojournalanteckning

Namn: _____ Random Act of Kindness # _____ FotoTitel: _____

LÄGG TILL DIN BILD HÄR

Använd utrymmet nedan för att anteckna din upplevelse av att slutföra denna Random Act of Kindness.
Tre-fem meningar krävs. Använd följande frågor för att hjälpa dig att skriva din reflektion.
Hur gick det här RAK? Hur påverkade det dig som givare? Om denna RAK involverade andra, hur reagerade de?
Vad överraskade dig mest under denna RAK?
