

Klassintroduktion

RAK uppdrag: Tillgör vänlighet till normen™ i våra skolor, arbetsplatser, hem och samhällen.

Välkommen till vår gymnasieutbildning! Vi är glada över att hjälpa dig och dina elever att lära sig mer om vänlighet och att sprida den i hela samhället. Till höger rekommenderas Dag 1-aktiviteter; om du har tid är aktiviteterna i slutet ett roligt sätt att få kontakt med dina elever när de förbereder sig för den här kursen. Den obligatoriska självinventeringen av vänlighet finns nedan.

Veckomål

Eleverna kommer att:

1. Förstå kursens upplägg och struktur.
2. Förhandsgranska Kindness Capstone-projektet.

Resurser / Material

- ☐ **Klassens kursplan**
- ☐ **Kindness Capstone-projektpaket**
- ☐ **Vänlighet självinventering**

Reflektera / bedöma

Leveranser:

- ☐ Dagliga deltagandepoäng (5 poäng)
- ☐ **Vecka 1 Journalanteckning:**
Vad vill du lära dig mest i den här klassen och varför vill du lära dig det? På en skala från 1-5 (1 låg; 5 hög), hur engagerad är du för närvarande i ditt samhälle? Förklara ditt betyg. (5 poäng)

Dela: DAG 1

Diskussionsstartare:

- Vad betyder vänlighet för dig?
- Varför anmälde du dig till den här klassen?



Inspirera: DAG 1

Läsa: Gå eleverna genom klassens kursplan. Ta upp frågor.



Kolla på: Vänlighetens

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

- Vilka är några exempel på vänlighet du ser i vårt samhälle?
- Vilket område i vårt samhälle skulle du vilja tjäna och varför?

Styrka: DAG 1

- Introducera eleverna för Kindness Capstone-projektet (se Lärarhandledningen för detaljer).
- Fyll i en självinventering av vänlighet: (Återbesök i vecka 15)



Självinventering av vänlighet:

- Ge en kopia av Kindness Self-Inventory nedan.
- Ge eleverna 5-7 minuter att slutföra det.

Styr en diskussion:

- Vilket vänlighetskoncept är ditt starkaste?
- Vilket vänlighetskoncept skulle du vilja fortsätta arbeta med under resten av den här klassen? Förklara ditt svar.

Se till att eleverna sparar sina inventarier till slutet av klassen!

*Se valfria aktiviteter under vecka 1 nedan om din första skolvecka är mer än en dag.

Valfria aktiviteter vecka 1

Som en klass, bestäm vad din **klassregler** kommer vara. Använd de sex vänlighetskoncepten för att strukturera reglerna.

Låt varje elev utföra **aslumpmässig handling av vänlighet** och rapportera tillbaka till gruppen angående vad de gjorde och hur det togs emot (om de vet). Se RAK:s hemsida för [vänlighet idéer](#).

Låt eleverna spela **isbrytarspel** att lära känna varandra. Ju mer de känner och litar på varandra, desto bekvämare kommer de att dela.

Titta på några av [vänlighet videor på RAK:s hemsida](#) och diskutera de projekt de gjorde och effekterna. Bli inspirerad!

Antingen i grupp eller som individer, låt eleverna läsa, förklara och svara på olika [citat om vänlighet från RAK:s hemsida](#).

Gå ut och **utforska**! Som förberedelse för Capstone, ta en rundvandring i ditt samhälle. Börja peka ut olika företag, platser, statliga byggnader eller tjänster som eleverna bör granska för sitt projekt.

Vänlighet självinventering

Vägbeskrivning: Läs varje påstående och rangordna dig själv ärligt på en skala från 1-5, där 1 är sällan eller aldrig och 5 är alltid eller konsekvent. Det är viktigt att du tar dig tid att svara sanningsenligt efter att ha gett dig själv tid att reflektera över varje påstående. Detta är en personlig inventering och resultaten behöver inte delas med någon direkt.

När du har betygsatt dig själv under varje koncept lägger du ihop poängen och dividerar med tre. Det här är numret du kommer att skugga på din vänlighetsinventering (nedan).

Vänlighetskoncept #1—Respekt

Påstående

Självbetyg (1-5)

Jag behandlar mig själv med självrespekt dagligen, inklusive mina tankar och handlingar.

Jag behandlar andra med respekt dagligen, inklusive mina tankar och handlingar.

Jag är snabb att ändra mitt beteende om jag märker att jag är respektlös.

Lägg ihop alla tre kolumnerna och dividera med 3. Det här är ditt respektpoäng =

Vänlighetskoncept #2—Omtänksam

Påstående

Självbetyg (1-5)

Jag tar av tid dagligen för att ge mig själv kvalitetssjälvvård, fysiskt och mentalt.

Jag bryr mig om andra och samhället genom hjälpsamhet, medkänsla och empati.

Jag söker andra för att visa min tacksamhet när jag får något positivt från dem genom ord eller handling.

Lägg ihop alla tre kolumnerna och dividera med 3. Det här är ditt omsorgspoäng =

Vänlighetskoncept #3—Inkluderande

Påstående

Självbetyg (1-5)

Jag värdesätter andra som skiljer sig från mig och försöker hedra dem genom mina ord och handlingar.

Jag använder mina ord och handlingar för att förbättra delaktigheten på områden som det kan saknas i min skola och mitt samhälle.

Jag står upp för andra som utestängs och arbetar för att hjälpa dem att känna sig som en del av gruppen, skolan och gemenskapen.

Lägg ihop alla tre kolumnerna och dividera med 3. Detta är ditt inkluderingsresultat =

Fortsättning på nästa sida...

Vänlighetskoncept #4—Integritet

Påstående

Självbetyg (1-5)

Jag gör vad jag vet för att vara rätt och snäll i alla situationer.

Mina ord betyder något och andra kan lita på att det jag säger är sant.

Jag framhärdar ärligt för att nå nya mål, och undviker frestelsen att skära ner när möjligheter dyker upp.

Lägg ihop alla tre kolumnerna och dividera med 3. Detta är ditt integritetspoäng =

Vänlighetskoncept #5—Ansvar

Påstående

Självbetyg (1-5)

Jag tar ansvar för mina handlingar, både positiva och negativa, och strävar efter att göra saker rätt när de inte är det.

Jag tar ansvar för både mina ord och handlingar dagligen och undviker lusten att skylla på andra.

Jag använder självdisciplin för att uppnå mina mål, även när de är svåra eller långsiktiga.

Lägg ihop alla tre kolumnerna och dividera med 3. Detta är ditt ansvarspoäng =

Vänlighetskoncept #6—Mod

Påstående

Självbetyg (1-5)

Jag är en tjänande ledare i min skola och mitt samhälle och jag är villig att stå upp för det jag tror på.

Jag är villig att låta andra gå först, leda och ha rampljuset, även om jag känner att jag skulle kunna göra det bättre eller mer effektivt.

Jag främjar vänlighet i vår skola, i mitt hem och i vårt samhälle.

Lägg ihop alla tre kolumnerna och dividera med 3. Detta är din Courage Score =

Fortsättning på nästa sida...

Kopiera nu dina poäng från ovan till utrymmena nedan.

My Kindness Concept-poäng är:

Respekt _____ Omtänksamhet _____ Inkludering _____ Integritet _____ Ansvar _____ Mod _____

För att visualisera dina poäng, fyll i följande graf genom att skugga varje vänlighetskoncept från insidan av cirkeln och utåt med hjälp av följande hierarki:

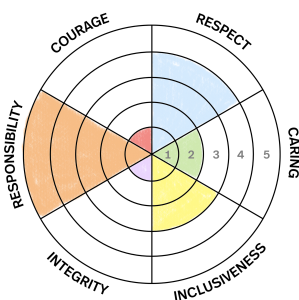
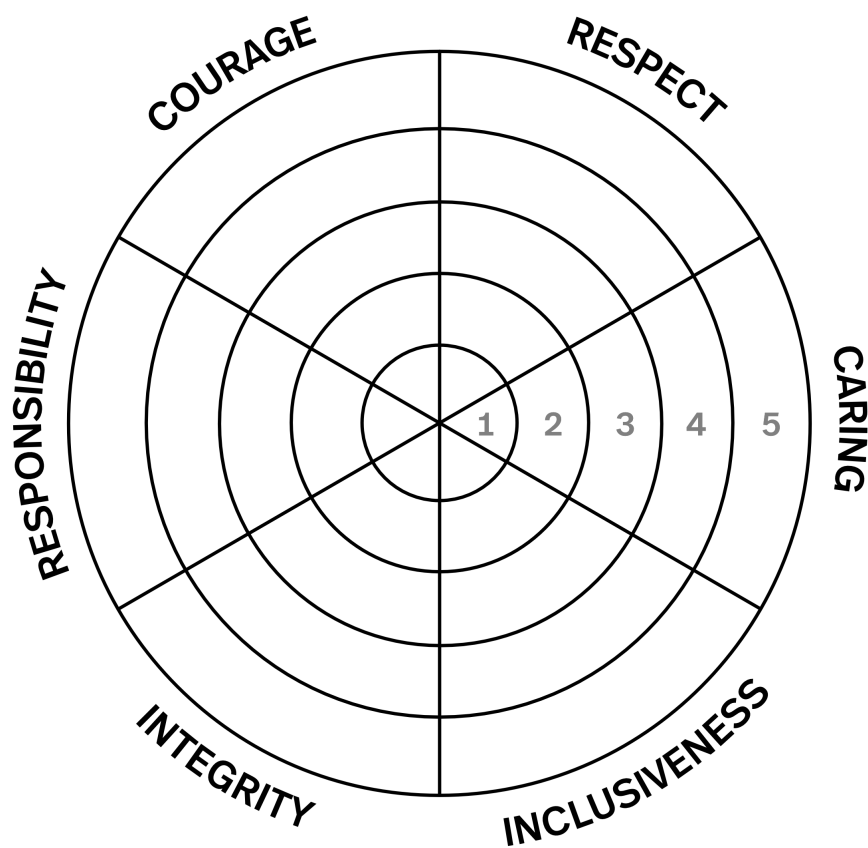
1 = Svag

2 = Neutral

3 = Lärande

4 = Måttlig

5 = Stark



Exempel på en fullbordad Kindness Self Inventory med följande nivåer:
Respekt: Måttlig, Omtänksam: Neutral, Inkludering: Lärande, Integritet: Svag,
Ansvar: Stark, Mod: Svag.