

# 善意邮件

勇气单元的第二课重点是通过整整一周每天为不同的人写善意信来善待他人的勇气！

勇气子概念  
善良

课程时间  
45 分钟。

所需材料

- ❑ 基本美术用品
- ❑ 巨型马尼拉信封或鞋盒装饰成邮箱
- ❑ 每位学生 5 张善意邮件
- ❑ 每个学生 5 个基本白色信封
- ❑ 勇敢的希拉·雷  
凯文·亨克斯

标准地图

本课程符合 CASEL 能力、国家健康教育标准和共同核心州标准。请参阅[标准地图](#)了解更多信息。



由案件指定  
作为推荐计划  
用于社交和情感学习。  
详情请参阅最后一页。

## 课程目标

学生将我:

- 创建 5 封个性化善意信件，勇敢地向课堂上的其他人传播善意。
- 解释如何需要勇气善待他人。

## 教师联系/自我照顾

你听过“付出代价”这句话吗？它指的是一个人为陌生人做一件未被认可的善事的行为，前提是接受者反过来会通过为别人做一件善事来“回报”。也许您前面的人已经为您点的咖啡付款了，或者您的桌子上留下了一张积极的字条。

这些都是这个简单而强大的概念的绝佳例子。本周，通过确定三种不同的方式以某种方式向同事表达善意，寻找以善意回应的方法。花一些时间集思广益，为周围的人带来一些小惊喜，添加一个小纸条，写下善行，鼓励他们通过向他人传递一点善意来保持链条的运转。

### 给不同学习者的建议

- 让学生画一幅画，然后为他们发送的每封信口述写作内容。
- 为每个肯定句提供开头提示以增加理解。
- 鼓励水平较高的学生在开头之后写 2-3 个句子，描述对方如何友善。
- 当与班级一起回顾善行时，引导他们进行体感“付出代价”的循环时间活动。学生们坐成一圈，手拉着手。老师将开始挤压手并要求他们绕圈传递。老师可以提供有节奏的吟唱来保持注意力并提供结构。（让善意从你的手流向我的手。当你感到压力时，将它传递下去。）解释“将它传递下去”并为人做好事是多么勇敢。



## 分享

5分钟

播放“我最喜欢的东西”：

- 让每个人都在房间的右侧排队。随机选择一名学生站在房间的左侧。问学生以下问题：

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

你最喜欢的食物是什么？

你在学校最喜欢的科目是什么？

什么你最喜欢的颜色？

你课间休息时最喜欢玩的游戏是什么？

- 每个问题后，让其他有同样想法的人加入房间另一边的人。
- 如果时间允许，请再邀请 2-3 名学生重复上述步骤。

说出我们的喜好需要勇气。当我们这样做时，我们发现我们周围的其他人有时也会有同样的感觉！



## 启发

5分钟

善待他人的勇气

回顾一下您在上一课中介绍的“善待他人”的解释：

善待他人：有时善待他人可能非常困难。在任何情况下，你都可以勇敢并运用勇气将你的言语和行动集中在仁慈上。即使别人很刻薄，你也可以选择通过善良来表现勇气。当你向别人表达善意时，你可能会惊讶地发现他们改变有多快！

大声朗读勇敢的希拉·雷凯文·亨克斯

YouTube 链接：[www.youtube.com/watch?v=JTU6c9yAssY](https://www.youtube.com/watch?v=JTU6c9yAssY)

你认为勇敢和表现出勇气是什么样的？

希拉·雷 (Sheila Rae) 认为，强大、坚强、无所畏惧就是勇气的全部要素。然而，她的妹妹向她表明，善良也需要勇气。

故事结束后，使用以下问题来引导讨论：

- Sheila Rae 每天如何运用勇气？
- 她心目中的勇敢是什么样的？
- 当她姐姐说她害怕时，她会如何对待她？
- 姐姐最后又如何用善意帮助她呢？
- 你认为希拉值得她姐姐的善意吗？为什么或者为什么不？



## 赋能

15分钟

说明本周每个人都将为班上的其他人创建善意邮件。每个人每天都会收到一封新的善意邮件，老师将大声朗读该内容，并在放学时分发给学生。到本周末，每个人都会收到 5 封善意邮件！

指示：

- 指定一个马尼拉信封或鞋盒作为您的善意邮箱。将其存放在老师的桌子上，以防止偷看，这将非常诱人，因为里面有一封给每个学生的信！这个年龄段的学生喜欢收到邮件。

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

- 解释如何填写下面的善意邮件表。以老师为例练习完成。读开头的句子，“当你\_\_\_\_\_时，你让我微笑”并让学生回答。示范如何将答案写在纸上。强调在句子下方添加详细说明的重要性，以帮助对方感到特别特别！
- 打电话给每个学生，让他们选择一根上面有另一个学生名字的冰棒（或者使用您已有的不同随机系统）。如果他们仍然在拼读方面遇到困难，请读出他们画的人的名字。
- 用他们选择的人的名字标记他们的工作表。这将帮助您稍后大声朗读时记住它们。
- 指导每个学生用与他们选择的人相关的答案来完成句子开头。如果他们选择了一个难以相处的人，这可能会很困难。鼓励他们认真思考，并找到至少一个让他们微笑的例子。
- 为每个学生提供一个简单的信封来放置邮件。鼓励他们装饰信封。提醒他们在信封外面写下收件人的姓名。
- 让每个学生将邮件放入教师办公桌上指定的邮箱中。
- 放学后，取出邮件时给每个孩子打电话。让他们打开邮件，然后向全班大声朗读善意声明。将邮件交给学生并保留，作为他们可以在整个夏天回顾的肯定。
- 每天重复这个活动，持续一周，通过善良来培养每个孩子！



## 反映

5分钟

在周末, 花一些时间反思一下班级活动:

- 每天收到善意的邮件感觉如何?
- 让全班同学大声朗读这句话感觉如何?
- 您现在将如何处理您的邮件?

尽管通过勇敢和无所畏惧来拥有勇气很重要, 但勇气的最终例子是仁慈。当你能够向他人表现出善意, 无论他们如何对待你或你对他们了解多少, 世界都会变得更加美好。让我们无论走到哪里, 都向他人传播善意!



## 扩展想法

- 考虑向其他班级、其他老师和行政人员发送善意邮件!
- 家庭延伸 - 让学生为与他们住在一起的人创建善意邮件。



由案件指定  
作为社交和情感学习的推荐  
项目。

学术、社交和情感学习协作组织(卡塞尔)自 2003 年以来一直在审查基于证据的 SEL 计划。Kindness in the Classroom® 符合 CASEL 的 SElect 计划, 并包含在 CASEL 有效社交和情感学习计划指南。

Kindness in the Classroom® 达到或超过了 CASEL 高质量 SEL 编程的所有标准。Kindness in the Classroom® 获得了 CASEL 高质量 SEL 编程的最高称号。

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

You make me smile when...



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---