

Einführung in die Klasse

RAK-Mission: ZuMachen Sie Freundlichkeit zur Norm™ in unseren Schulen, Arbeitsplätzen, Häusern und Gemeinden.

Willkommen zu unserem High-School-Lehrplan! Wir freuen uns, Ihnen und Ihren Schülern dabei zu helfen, mehr über Freundlichkeit zu lernen und diese in Ihrer Gemeinde zu verbreiten. Auf der rechten Seite sind die empfohlenen Aktivitäten für Tag 1 aufgeführt. Wenn Sie Zeit haben, sind die Aktivitäten am Ende eine unterhaltsame Möglichkeit, mit Ihren Schülern in Kontakt zu treten, während sie sich auf diesen Kurs vorbereiten. Die erforderliche Freundlichkeits-Selbstinventur finden Sie unten.

Wöchentliche Ziele

Die Schüler werden:

1. Verstehen Sie den Aufbau und die Struktur des Kurses.
2. Vorschau des Kindness Capstone-Projekts.

Ressourcen / Materialien

- ☐ Lehrplan
- ☐ Kindness Capstone-Projektpaket
- ☐ Selbstinventur der Freundlichkeit

Reflektieren / Bewerten

Leistungen:

- ☐ Tägliche Teilnahmepunkte (5 Punkte)
- ☐ **Tagebucheintrag Woche 1:** Was möchten Sie in diesem Kurs am meisten lernen und warum möchten Sie es lernen? Auf einer Skala von 1 bis 5 (1 niedrig; 5 hoch): Wie engagiert sind Sie derzeit in Ihrer Gemeinde? Begründen Sie Ihre Bewertung. (5 Punkte)

Teilen: TAG 1

Diskussionsstarter:

- Was bedeutet Freundlichkeit für Sie?
- Warum haben Sie sich für diesen Kurs angemeldet?



Inspirieren: TAG 1

Lesen: Führen Sie die Schüler durch den Lehrplan. Adressieren Sie Fragen.



Betrachten: Die Wissenschaft der

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

- Welche Beispiele für Freundlichkeit sehen Sie in unserer Gemeinschaft?
- Welchem Bereich unserer Gemeinschaft möchten Sie dienen und warum?

Stärken: TAG 1

- Machen Sie Schüler mit dem Kindness Capstone-Projekt bekannt (Einzelheiten finden Sie im Lehrerhandbuch).
- Führen Sie eine Selbstinventur der Freundlichkeit durch: (*Wird in Woche 15 noch einmal besucht*)



Selbstinventur der Freundlichkeit:

- Stellen Sie unten eine Kopie des Freundlichkeits-Selbstinventars bereit.
- Geben Sie den Schülern für die Bearbeitung 5–7 Minuten Zeit.

Leiten Sie eine Diskussion:

- Welches Freundlichkeitskonzept ist Ihr stärkstes?
- An welchem Freundlichkeitskonzept möchten Sie im weiteren Verlauf dieses Kurses weiterarbeiten? Erkläre deine Antwort.

Stellen Sie sicher, dass die Schüler ihr Inventar bis zum Ende des Unterrichts aufbewahren!

*Siehe weiter unten die optionalen Aktivitäten für Woche 1, wenn Ihre erste Schulwoche mehr als einen Tag dauert.

Optionale Aktivitäten für Woche 1

Bestimmen Sie als Klasse, was Ihr **Klassenregeln** wird sein. Nutzen Sie die sechs Freundlichkeitskonzepte, um die Regeln zu strukturieren.

Lassen Sie jeden Schüler eine durchführen **zufälliger Akt der Freundlichkeit** und berichten Sie der Gruppe darüber, was sie getan haben und wie es aufgenommen wurde (sofern sie es wissen). Weitere Informationen finden Sie auf der RAK-Website [Freundlichkeitsideen](#).

Lassen Sie die Schüler spielen **Eisbrecher-Spiele** um sich kennen zu lernen. Je mehr sie einander kennen und vertrauen, desto wohler wird es für sie sein, miteinander zu teilen.

Sehen Sie sich einige davon an [Freundlichkeitsvideos auf der RAK-Website](#) und besprechen Sie die von ihnen durchgeführten Projekte und deren Auswirkungen. Lass dich inspirieren!

Lassen Sie die Schüler entweder in Gruppen oder als Einzelpersonen verschiedene Themen vorlesen, erklären und darauf reagieren [Zitate über Freundlichkeit von der RAK-Website](#).

Geh raus und **erkunden!** Machen Sie zur Vorbereitung auf den Schlussstein einen Rundgang durch Ihre Gemeinde. Beginnen Sie damit, auf verschiedene Unternehmen, Standorte, Regierungsgebäude oder Dienstleistungen hinzuweisen, die Studierende für ihr Projekt prüfen sollten.

Selbstinventur der Freundlichkeit

Richtungen: Lesen Sie jede Aussage und bewerten Sie sich ehrlich auf einer Skala von 1 bis 5, wobei 1 selten oder nie und 5 immer oder regelmäßig bedeutet. Es ist wichtig, dass Sie sich die Zeit nehmen, wahrheitsgemäß zu antworten, nachdem Sie sich Zeit zum Nachdenken über jede Aussage gegeben haben. Dies ist eine persönliche Bestandsaufnahme und die Ergebnisse müssen niemandem direkt mitgeteilt werden.

Nachdem Sie sich für jedes Konzept bewertet haben, addieren Sie die Punkte und teilen Sie sie durch drei. Dies ist die Zahl, die Sie auf Ihrem Freundlichkeitsinventar-Handout (unten) markieren.

Freundlichkeitskonzept Nr. 1 – Respekt

Stellungnahme

Selbstbewertung (1-5)

Ich behandle mich täglich mit Selbstachtung, auch in meinen Gedanken und Handlungen.

Ich behandle andere täglich mit Respekt, auch in meinen Gedanken und Handlungen.

Ich ändere mein Verhalten schnell, wenn ich merke, dass ich respektlos bin.

Addiere alle drei Spalten und dividiere durch 3. Dies ist Ihr Respektwert =

Freundlichkeitskonzept Nr. 2 – Fürsorge

Stellungnahme

Selbstbewertung (1-5)

Ich nehme mir täglich Zeit, um mich körperlich und geistig gut zu versorgen.

Ich kümmere mich um andere und die Gemeinschaft durch Hilfsbereitschaft, Mitgefühl und Empathie.

Ich suche andere auf, um ihnen meine Dankbarkeit auszudrücken, wenn ich etwas Positives erhalte von ihnen durch Worte oder Taten.

Addiere alle drei Spalten und dividiere durch 3. Dies ist Ihr Caring Score =

Freundlichkeitskonzept Nr. 3 – Inklusivität

Stellungnahme

Selbstbewertung (1-5)

Ich schätze andere, die anders sind als ich, und versuche, sie durch meine Worte und Taten zu

ehren.

Ich nutze meine Worte und Taten, um die Inklusion in Bereichen zu verbessern, in denen sie in meiner Schule und Gemeinde möglicherweise fehlt.

Ich setze mich für andere ein, die ausgegrenzt werden, und setze mich dafür ein, dass sie sich als Teil der Gruppe, der Schule und der Gemeinschaft fühlen.

Addiere alle drei Spalten und dividiere durch 3. Dies ist Ihr Inklusivitätswert =

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Freundlichkeitskonzept Nr. 4 – Integrität

Stellungnahme

Selbstbewertung (1-5)

Ich tue das, von dem ich weiß, dass es in allen Situationen richtig und freundlich ist.

Meine Worte bedeuten etwas und andere können darauf vertrauen, dass das, was ich sage, wahr ist.

Ich beharre aufrichtig darauf, neue Ziele zu erreichen und vermeide die Versuchung, Abstriche zu machen wenn sich Chancen ergeben.

Addiere alle drei Spalten und dividiere durch 3. Dies ist Ihr Integrity Score =

Freundlichkeitskonzept Nr. 5 – Verantwortung

Stellungnahme

Selbstbewertung (1-5)

Ich übernehme die Verantwortung für meine Handlungen, sowohl im Positiven als auch im Negativen, und bemühe mich, Dinge richtig zu machen, wenn sie nicht richtig sind.

Ich übernehme täglich die Verantwortung für meine Worte und Taten und vermeide den Drang, anderen die Schuld zu geben.

Ich nutze Selbstdisziplin, um meine Ziele zu erreichen, auch wenn sie schwierig oder langfristig sind.

Addiere alle drei Spalten und dividiere durch 3. Dies ist Ihr Verantwortungswert =

Freundlichkeitskonzept Nr. 6 – Mut

Stellungnahme

Selbstbewertung (1-5)

Ich bin ein dienender Leiter in meiner Schule und Gemeinde und bin bereit, für das einzustehen, woran ich glaube.

Ich bin bereit, anderen den Vortritt zu überlassen, die Führung zu übernehmen und im Rampenlicht zu stehen, auch wenn ich das Gefühl habe, dass ich es besser oder effizienter machen könnte.

Ich fördere Freundlichkeit in unserer Schule, bei mir zu Hause und in unserer Gemeinde.

Addiere alle drei Spalten und dividiere durch 3. Dies ist Ihr Courage Score =

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Kopieren Sie nun Ihre Ergebnisse von oben in die Felder darunter.

Die Bewertungen meines Freundlichkeitskonzepts lauten:

Respekt _____ Fürsorge _____ Inklusivität _____ Integrität _____ Verantwortung _____ Mut _____

Um Ihre Ergebnisse zu visualisieren, füllen Sie das folgende Diagramm aus, indem Sie jedes Freundlichkeitskonzept von der Innenseite des Kreises nach außen schattieren und dabei die folgende Hierarchie verwenden:

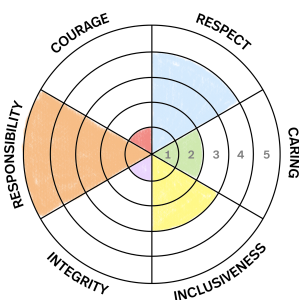
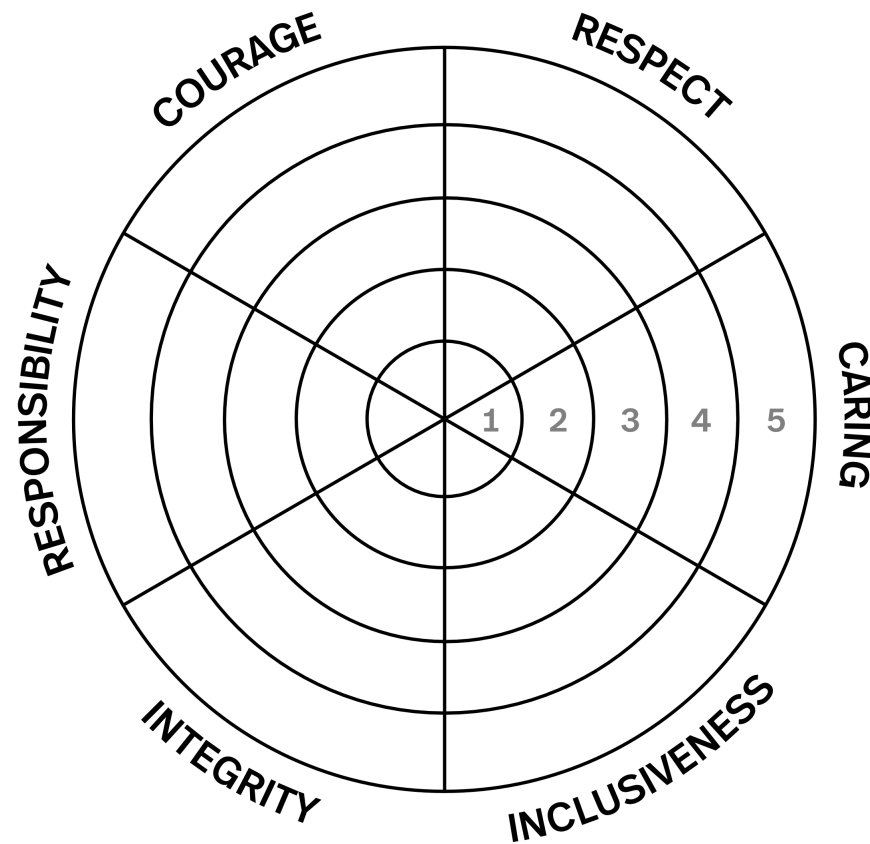
1 = Schwach

2 = Neutral

3 = Lernen

4 = Mäßig

5 = Stark



Beispiel einer abgeschlossenen Freundlichkeits-Selbstinventur mit den folgenden Ebenen:
Respekt: Mäßig, Fürsorge: Neutral, Inklusivität: Lernen, Integrität: Schwach,
Verantwortung: Stark, Mut: Schwach.