



# KINDNESS STARTS WITH ONE®

Die Random Acts of Kindness Foundation • Kindness in the Classroom® Trainerhandbuch

Freundlichkeit im Klassenzimmer®

## Resilienz kultivieren Durch Freundlichkeit

Resiliente Menschen haben eine größere Fähigkeit zur Freundlichkeit und können stärkere, bedeutungsvollere Beziehungen aufbauen. Die Teilnehmer dieser Sitzung nehmen an Aktivitäten teil, die Dankbarkeit und Freundlichkeit mit Belastbarkeit verbinden, und lernen gleichzeitig, wie sie Schüler durch den Lehrplan „Freundlichkeit im Klassenzimmer“ dazu inspirieren und befähigen können, Freundlichkeit zu teilen. Die Umsetzung von Freundlichkeit im Klassenzimmer wird eine nachhaltige Wirkung in Ihrer Schule haben **Freundlichkeit wird zur Norm und nicht zur Ausnahme.**

Dieses Schulungshandbuch wurde für Schulen geschrieben, die sich auf die Implementierung von Freundlichkeit im Klassenzimmer vorbereiten. TierICH universelle Intervention. Jedoch, Teile dieser Schulung können herausgenommen oder geändert werden, um den Bedürfnissen Ihrer Schule und/oder Ihres Personals gerecht zu werden.

Bitte zögern Sie nicht, eine E-Mail zu senden [info@randomactsofkindness.org](mailto:info@randomactsofkindness.org) bei Fragen.

### Ziele

Die Teilnehmer werden:

- **Sei inspiriert** eine Kultur der Freundlichkeit zu schaffen.

- **Sei ermächtigt** die Freundlichkeit im Lehrplan umzusetzen.
- Erstelle ein **Aktion** Planen Sie, die Tools und Ressourcen „Kindness in the Classroom“ zu nutzen in Ihrem Klassenzimmer.

## Materialien und Aufbau

### Material-Checkliste

Bereiten Sie unbedingt die folgenden Gegenstände für Ihr Training vor und packen Sie sie ein!

#### Teilnehmerordner

Alles, was unten aufgeführt ist, ist verfügbar [auf unserer Website](#) mit Ausnahme des Blankobriefpapiers.

- ☐ Teilnehmende Agenda
- ☐ Notizenfänger
- ☐ Freundlichkeit-Bingo-Karte
- ☐ Handout „5 Wege, freundlich zu sein“.
- ☐ Leere Stationen (2 Stück) und Umschläge (2)
- ☐ Übersicht über das Freundlichkeits-Framework
- ☐ Muster-Unterrichtsplan: The Ripple of Kindness; Klasse 2, Einheit 1 – Respekt, Lektion 1
- ☐ Dokumentation zur Freundlichkeitsimplementierung:
  - K-5 oder 6-8 Wie man KIC unterrichtet
  - K-5 oder 6-8 Einheitenübersicht
  - Lehrerverbindung
  - Beispiel-Implementierungskalender
- ☐ Bewertungsbogen

#### Trainer-Kits

- ☐ PowerPoint-Präsentation (einschließlich Videos)
- ☐ Materialien zur Teilnehmermappe (RAK-Website)
- ☐ Trainerhandbuch
- ☐ Tischschilder für Klassenstufen
- ☐ Bälle zum Spielen von Gratitude Ping Pong (genug für die halbe Klasse)
- ☐ Große Schüssel, die Wasser aufnehmen kann
- ☐ Ein kleiner Stein pro Teilnehmer
- ☐ Each Kindness Book (oder Sie können auf eine Lektüre des Buches Each Kindness im Video auf YouTube zugreifen)
- ☐ Freundlichkeit in den Präsentationspaketen für die Unterrichtseinheit
  - Eine Kopie der gesamten Einheit 1-Respekt für jede Klassenstufe muss von der RAK-Website heruntergeladen, ausgedruckt und auf jeder Klassenstufentabelle platziert werden. Jede Einheit umfasst:
    - ☐ Einführung in die Einheit
    - ☐ 4 Lektionen
    - ☐ Projekte
    - ☐ Standards-Karte

- ☐ Brief nach Hause
- **Alternative Aktivität:** Wenn Sie sich für die Erkundung der Respect-Einheit mithilfe von Technologie entscheiden, stellen Sie bitte sicher, dass genügend Laptops und/oder Tablets für die gesamte Gruppe vorhanden sind
- ☐ Checkliste für Tischkörbe

## Diagramme

- ☐ Gruppenvereinbarungsdiagramm (Gruppenvereinbarungen aus PowerPoint auflisten)
- ☐ Parkplatz (leer mit der Überschrift „Parkplatz“)
- ☐ 3-2-1-Diagramme (leeres Papier; eines für jede Klassenstufe)
- ☐ Diagramme zu Erkundungs- und Planungsfragen (leeres Papier; eines für jede Klassenstufe)

# Material-Checkliste

## Materialien

- ☐ Zeichen im Blatt
- ☐ 1 Stift pro Schild im Blatt
- ☐ Namensschilder (eines für jeden Teilnehmer)
- ☐ 2 Scharfschützen
- ☐ 1 leerer Post-it-Diagrammblock
- ☐ 1 Staffelei
- ☐ Satz Markierungen
- ☐ Glockenspiel/Geräuschmacher
- ☐ Korb zum Sammeln von Bewertungsformularen
- ☐ Körbe mit Leckereien (optional)

## UND IN

- ☐ Laptop
- ☐ Beamer
- ☐ Bei Bedarf entsprechende Adapter
- ☐ Bildschirm
- ☐ Lautsprecher (zum Abspielen von Videos und Musik)
- ☐ Playlist/Musik
- ☐ Zeiger/Schieberegler
- ☐ Verlängerungskabel, falls erforderlich

## Raumeinrichtung

- ☐ 1 Tisch pro Klasse eben; 4-6 Teilnehmer pro Tisch
- ☐ Trainermaterialtisch (in der Nähe der Vorderseite des Raums/Bildschirms)
- ☐ Zeichen-im Tisch (Eingangsnähe)



# Trainingsaufgaben

## Eine Woche vor dem Training:

- ☐ Überprüfen Sie die Zimmerreservierung und -einrichtung noch einmal
- ☐ Bestätigen Sie Wi-Fi-Zugang und Passwort
- ☐ Bereiten Sie Teilnehmerpakete vor
- ☐ Sammeln Sie Materialien auf der Checkliste
- ☐ Geben Sie auf der letzten Folie die Informationen zum Moderator ein

## Tag der Ausbildung:

- ☐ Richten Sie eine PowerPoint-Präsentation ein
- ☐ Playlist und Lautsprecher einrichten; Spielen Sie Musik, wenn die Teilnehmer den Schulungsraum betreten
- ☐ Testen Sie Folienvorschub, Videos und Lautsprecher
- ☐ Schild aufstellen in der Tabelle mit Schild in Blatt, Namensschildern, Stiften, Filzstiften und Bewertungskorb
- ☐ Stellen Sie den Trainertisch mit Trainerhandbuch, Glockenspiel/Geräuschmacher und Markierungen auf
- ☐ Stellen Sie die Staffelei und das leere Diagrammpapier auf
- ☐ Hängen Sie ein Gruppenvereinbarungsdiagramm auf (platzieren Sie es an der Staffelei oder an der Wand in der Nähe der Vorderseite des Schulungsraums).
- ☐ Hängender Parkplatz (an der Seite oder hinter dem Schulungsraum)
- ☐ Stellen Sie Körbe in die Tischmitte
- ☐ Legen Sie die Unterrichtspakete der KiC-Klassenstufe auf Tische (unter Körbe oder in Richtung Tischvorderseite).
- ☐ Platzieren Sie Teilnehmermappen und Schweine auf Tischen (eines an jedem Sitzplatz).
- ☐ Platznote Füllstandsschilder auf Tischen
- ☐ Hängen Sie ein 3-2-1-Diagramm (leeres Diagrammpapier) an die Wände in der Nähe der Teilnehmertische
- ☐ Hängen Sie Diagramme mit Erkundungs- und Planungsfragen (leeres Diagrammpapier) an die Wände in der Nähe der Teilnehmertische

## Nach dem Training:

- ☐ Wenn Sie ein Anmeldeblatt sammeln, berücksichtigen Sie sZum Abschluss eine Dankes-E-Mail an die Teilnehmer. Passen Sie diese E-Mail mit Antworten auf Fragen zum Parkplatz an, die während der Schulung nicht beantwortet wurden, oder auf Ressourcen, die während der Schulung angefordert wurden.
- ☐ Sammeln oder fotografieren Sie 3-2-1- und Explorations- und Planungsfragendiagramme. Teilen Sie Ihre Ergebnisse mit Administratoren und Ihrem Random Acts of Kindness-Kontakt.
- ☐ Scannen Sie die Bewertungsformulare und senden Sie sie per E-Mail an den Random Acts of Kindness-Kontakt.
- ☐ Füllen Sie das Reflect and Connect-Formular aus. Scannen Sie das Formular und senden Sie es per E-Mail an den Random Acts of Kindness-Kontakt.



# Sportschuhe' Agenda Bei ABlick

Dauer	Abschnitt	Thema	Aktivität und Diskussion
30 Minuten .	1	Begrüßung und Einführung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in zufällige freundliche Taten und Freundlichkeit im Klassenzimmer</li> <li>• Gruppenvereinbarungen</li> <li>• Hauswirtschaft</li> <li>• Ziele</li> <li>• Agenda</li> <li>• Persönliches Lernziel</li> </ul>
15 Minuten .	2	Aufwärmaktivität	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paarfregabe</li> </ul>
10 Minuten .	3	Begründung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begründung Mini-Teach</li> </ul>
10 Minuten .	4	Widerstandsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ellenbogenpartner</li> </ul>
15 Minuten .	5	Freundlichkeit Wissenschaft der Freundlichkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freundlichkeits-Bingo</li> <li>• Mini-Teach „Wissenschaft der Freundlichkeit“.</li> </ul>
15 Minuten .	6	Dankbarkeit Wissenschaft der Dankbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dankbarkeits-Ping-Pong</li> <li>• Mini-Teach zur Wissenschaft der Dankbarkeit</li> </ul>
15 Minuten. Brechen			
15 Minuten .	7	Freundlichkeitsstrategien zum Aufbau von Resilienz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strategien zum Aufbau von Resilienz Mini-Teach</li> <li>• 5 Möglichkeiten, freundlich zu sein</li> <li>• Verarbeitung im Notes Catcher</li> </ul>
40 Min.	8	Sie haben Post!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dankbarkeitsbriefe schreiben</li> </ul>
20 Minuten .	9	Warum Freundlichkeit im Klassenzimmer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freundlichkeit im Klassenzimmer Vorteile</li> </ul>
30 Minuten .	10	Freundlichkeit im Klassenzimmer-Modellunter richt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelllektion von The Ripple of Kindness (Klasse 2, Einheit 1 – Respekt, Lektion 1)</li> </ul>

## 30 Minuten. Mittagessen

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Dauer	Abschnitt	Thema	Aktivität und Diskussion
10 Minuten	11	Video	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Video</li> </ul>
60 Min.	12	Freundlichkeit in der Unterrichtseinheiten-Erkundung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freundlichkeit in der Unterrichtseinheit, Erkundung (Respekteinheit)</li> <li>• 3-2-1-Diagramme</li> </ul>
15 Minuten. Brechen			
60 Min.	13	Umsetzung und Planung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Materialforschung</li> <li>• Fragen zur Erkundung und Planung</li> </ul>
30 Minuten	14	Schließen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fragen und Antworten</li> <li>• Parkplatzbewertung</li> <li>• Überprüfung der Ziele</li> <li>• Abschlussaktivität</li> <li>• Bewertungsformulare</li> <li>• Danke schön!</li> </ul>

# Einführung

## Abschnitt 1

---

### Bestandteile dieses Abschnitts:

- Willkommen und Danke!
- Einführung in die Random Acts of Kindness Foundation und Kindness in the Classroom
- Gruppenvereinbarungen
- Hauswirtschaft
- Ziele
- Agenda
- Persönliches Lernziel

### Materialien:

- ☐ Diagramm der Gruppenvereinbarungen
- ☐ Parkplatz
- ☐ Teilnehmerpaket



#### **Tipps für Moderatoren**

Halten Sie den Schulungsraum 30 Minuten lang für die Teilnehmer bereitS vor Beginn Ihrer Ausbildung. Wenn die Teilnehmer eintreten, wird fröhliche, lebhafte Musik gespielt. Begrüßen Sie die Leute, wenn sie hereinkommen, und helfen Sie ihnen, sie zu ihrem Klassenstufentisch zu führen.

Versuchen Sie, diesen Teil des Tages nicht zu überstürzen. Dies ist die Zeit, in der die Teilnehmer

Sie sind dabei, sich einzuleben, sich kennenzulernen und sich auf das Training vorzubereiten. Dies ist die Zeit für Sie, den Ton zu kreieren, den Sie für den Rest des Tages beibehalten möchten.



Hallo!

**Notiz**

Diese Folie wird angezeigt, wenn die Teilnehmer den Raum betreten.





### Tipp für Moderatoren

Wenn Sie Leute haben, die eher zuschauen als teilnehmen, stellen Sie sie unbedingt so vor, dass die gRoup weiß, wer sie sind und warum sie dort sind.

## Willkommen und Danke

### Notiz

In Ihrer Einleitung haben Sie die Möglichkeit, bei den Teilnehmern Glaubwürdigkeit zu gewinnen, indem Sie Ihre Verbundenheit oder Begeisterung für Kindness in the Classroom darlegen. Nehmen Sie sich Zeit, um zu erklären, warum es Ihnen wichtig ist.

### Skript

*Willkommen! Ich möchte den Tag damit beginnen, Ihnen für Ihren Dienst an unseren Kindern zu danken! Du hast es verdient, das jeden Tag zu hören!*

*Mein Name ist \_\_\_\_\_ und ich bin... (eine vollständige Einführung finden Sie oben in den HINWEISEN.)*

*Wir werden den Tag damit verbringen, uns darauf zu konzentrieren, die Widerstandsfähigkeit durch Freundlichkeit sowohl Ihnen als auch Ihren Schülern gegenüber zu fördern. Alle Schulungen und Materialien, die wir heute nutzen werden, werden Ihnen kostenlos von der Random Acts of Kindness Foundation, kurz RAK, zur Verfügung gestellt. Alle von uns verwendeten Ressourcen finden Sie im Lehrplan „Kindness in the Classroom“ oder auf der Pädagogenseite der Website [www.randomactsofkindness.org](http://www.randomactsofkindness.org)*

*Nehmen wir uns ein paar Minuten Zeit, um uns vorzustellen.*

- *Name,*
- *Schule,*
- *Etwas, das Sie in der letzten Woche zum Lachen gebracht hat.*

### Richtungen

Geben Sie den Teilnehmern ein paar Minuten Zeit, sich an ihrem Tisch vorzustellen (oder der gesamten Gruppe, wenn es sich um eine kleinere Gruppe handelt).

### Skript

*Ich freue mich darauf, den Tag mit Ihnen zu verbringen!  
Ich hoffe, dass Sie voller Energie und bereit sind, das  
Schuljahr mit einigen neuen Tools und Ideen zu  
beginnen, um nicht nur Ihren Schülern, sondern auch  
sich selbst und anderen zu helfen.*

## 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.



### Einführung in zufällige freundliche Handlungen

#### Skript

*Bevor wir beginnen, möchte ich Sie einladen, die Augen  
zu schließen oder den Blick auf den Boden zu richten.*

*Stellen Sie sich eine Welt vor, in der Sie Erfolg haben  
können, indem Sie nett sind, in der wir uns alle dafür  
einsetzen und in der die Menschen aufeinander  
aufpassen, und wo Freundlichkeit die Lebensphilosophie  
ist.*

*Stellen Sie sich vor, wie diese Welt für Sie aussehen  
würde. (Pause)*

*Denken Sie an die Welt, die Sie in Ihrem Kopf erschaffen  
haben. Denken Sie nun darüber nach, wie diese Welt in  
Ihrer Schule aussehen würde.*

*Öffne deine Augen. Die Random Acts of Kindness  
Foundation arbeitet mit großartigen Menschen wie Ihnen  
zusammen, um Schulen zu schaffen, in denen dies  
Realität ist.*





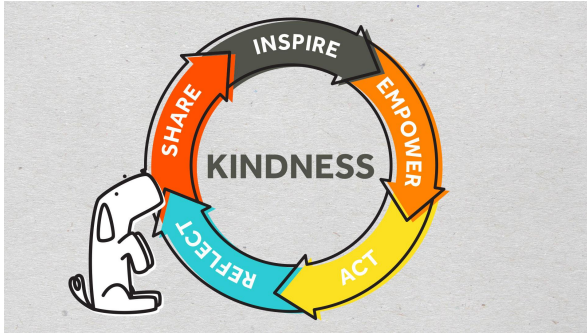
## Die Random Acts of Kindness-Mission

### **Skript**

*Die Mission von Random Acts of Kindness besteht darin, Freundlichkeit zur Norm zu machen!*

*Sie planen, dieser Mission gerecht zu werden, indem sie SCHULEN, dem ARBEITSPLATZ sowie FAMILIEN und GEMEINSCHAFTEN kostenlose Online-Ressourcen anbieten.*

*Schauen Sie sich ihre Website an [www.randomactsofkindness.org](http://www.randomactsofkindness.org) um mehr zu lernen.*



## Das Random Acts of Kindness Framework

### Skript

*Dies ist das Rahmen RAK dient als Grundlage für den Lehrplan „Freundlichkeit im Klassenzimmer“.*

*Jede Einheit bietet die Möglichkeit:*

- **inspirieren** das Publikum, ob Schüler oder Erwachsene,
- **ermächtigen** ihnen, indem sie ihnen Fähigkeiten oder Wissen vermitteln,
- Geben Sie ihnen die Möglichkeit dazu **Gesetz**,
- Angebot ihnen eine Gelegenheit dazu **reflektieren** auf ihr Lernen/Aktionen und
- Zeit geben **Aktie** ihre Gedanken

*Sie werden dieses Framework auch heute im Laufe des Tages modellieren sehen.*

# 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



## Tipps für Moderatoren

Stellen Sie sicher, dass Sie genaue Wörter oder Sätze aufzeichnen. Paraphrasieren Sie sie nicht. Ehre ihre Worte. Wenn Sie nicht hören oder anfangen zu vergessen, was der Teilnehmer gesagt hat, bitten Sie um Klarstellung oder darum, dass er sich wiederholt.

Wechseln Sie beim Aufzeichnen die Farben zwischen zwei verschiedene Farben. (Vermeiden Sie gelbe Markierungen, da diese schwer zu erkennen sind.) Versuchen Sie, fette Markierungen zu verwenden, damit alle Gruppenvereinbarungen von allen Stellen im Raum aus sichtbar sind.

Beseitigen Sie alle Gruppenvereinbarungen, denen nicht alle zustimmen.

## Gruppenvereinbarungen

### Skript

*Es ist wichtig, einige Gruppenvereinbarungen zu treffen. Gruppenvereinbarungen geben den Ton an und vermitteln ein Verständnis dafür, wie die Gruppe heute zusammenarbeiten wird. Ich habe für uns eine Liste mit Vereinbarungen erstellt und gebe Ihnen die Möglichkeit, Vereinbarungen hinzuzufügen. Sehen wir uns unsere Liste noch einmal an:*

- *Seien Sie präsent: Arbeiten Sie, um engagiert zu bleiben.*
- *Seien Sie mutig: Steigen Sie auf und treten Sie zurück.*
- *Seien Sie freundlich: Sorgen Sie für einen sicheren Raum für sinnvolle Gespräche.*
- *Seien Sie sich bewusst: Passen Sie auf sich auf UndAndere.*

*Gibt es weitere Vereinbarungen, die Sie hinzufügen möchten?*

### Richtungen

Machen Sie eine Pause und geben Sie den Teilnehmern Zeit zum Antworten.

### Skript

*Jeder ist dafür verantwortlich, die Gruppenvereinbarungen einzuhalten und eine Gruppenvereinbarung „aufzurufen“, wenn sie angefochten wird. Sie können mich informieren, wenn eine Vereinbarung angefochten wird, oder die Gruppe selbst darauf aufmerksam machen – je nachdem, womit Sie sich wohler fühlen.*

*Werfen wir noch einen letzten Blick auf unsere Liste und geben Sie mir einen „Daumen hoch“, wenn wir uns auf unsere Gruppenvereinbarungen einigen!*

### Richtungen



Anzeige Diagramm, das die Gruppe den ganzen Tag über sehen kann.



## Hauswirtschaft

### **Richtungen**

Teilen Sie den Teilnehmern Folgendes mit:

- wo sich die Toiletten befinden Und
- wo sie Wasser und/oder Snacks finden können.

Fügen Sie dieser Liste weitere wichtige Informationen für die Teilnehmer hinzu.

## 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



## Lernziele

### Skript

*Lassen Sie uns unsere Ordner hervorholen und Ihre Agenda finden. Wie Sie sehen, haben wir drei Ziele für den Tag. Am Ende des Tages werden Sie:*

- *Lassen Sie sich inspirieren, eine Kultur der Freundlichkeit zu schaffen,*
- *Seien Sie befähigt, die Freundlichkeit im Lehrplan des Klassenzimmers umzusetzen, und*
- *Erstellen Sie einen Aktionsplan, um die Tools und Ressourcen von Kindness in the Classroom in Ihrem Klassenzimmer zu nutzen.*

## Agenda & Materials

### Agenda und Materialien

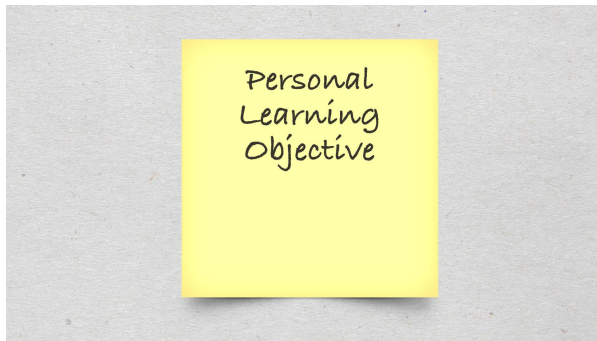
#### **Skript**

*Wenn wir uns heute unsere Tagesordnung ansehen, haben wir bei \_\_\_\_\_ begonnen.*

*Wir machen um \_\_\_\_\_ eine Mittagspause und sagen dann „Lebewohl!“ von \_\_\_\_\_. Den ganzen Tag über wird es Pausen geben. So, Stellen Sie gemäß unseren Gruppenvereinbarungen sicher, dass Sie bei Bedarf auf sich selbst aufpassen.*

*Es gibt mehrere Handouts, die wir im Laufe des Tages verwenden werden, und ich werde Sie wissen lassen, wenn Sie ein Handout für unsere Aktivitäten während des Tages benötigen. Auf der Rückseite Ihres Ordners finden Sie ein Bewertungsformular, das Sie vor Ihrer Abreise ausfüllen müssen. Wenn Sie früher abreisen müssen, füllen Sie bitte das Bewertungsformular aus und legen Sie es im Korb auf dem Schild ab in der Tabelle.*

*Möglicherweise sind Ihnen die Körbe auf Ihren Tischen aufgefallen. Es gibt Materialien und Leckereien wie Taschentücher, Stifte und Post-its. Sie können diese Artikel gerne nach Bedarf verwenden.*



## Persönliches Lernziel

### Skript

*Wir haben uns gerade die Zeit genommen, zu überprüfen, was wir als Gruppe für heute geplant haben. Nun lade ich Sie ein, sich ein persönliches Lernziel für den Tag zu setzen. Schreiben Sie auf Ihrem Notes Catcher ein oder zwei Dinge auf, die Sie bis zu unserer heutigen Abreise erledigen möchten. Nutzen Sie dieses Ziel als Orientierung für Ihr Lernen.*

### Richtungen

Geben Sie den Teilnehmern ein paar Minuten Zeit, ihr persönliches Lernziel auf ihrem Notes Catcher festzuhalten.

### Skript

*Gibt es Freiwillige, die ihr persönliches Lernziel mit der Gruppe teilen möchten?*

### Richtungen

Machen Sie eine Pause, damit sich die Teilnehmer freiwillig melden können. Nehmen Sie die Antworten einiger Freiwilliger entgegen.

### Skript

*Ich danke Ihnen für das Teilen! Das sind tolle Ziele. Platzieren Sie Ihr Ziel so, dass Sie es den ganzen Tag über sehen können, um sich daran zu erinnern, worauf Sie bei diesem Training hinarbeiten.*

Geschätzte Zeit: 15 Minuten

# Sich warm laufen

Sektion 2

---

Bestandteile dieses Abschnitts:

- Koppeln und teilen

Materialien:

- ☐ Glockenspiel/Geräuschmacher

Aktivität:

- Paarfreigabe

## Warm Up Activity

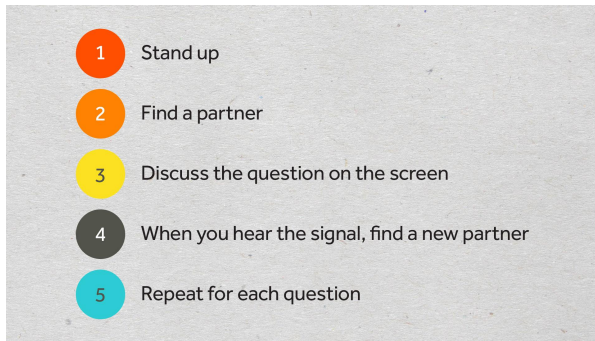


## Aufwärmaktivität

### Skript

*Um uns auf den Tag vorzubereiten, haben wir eine kurze Aufwärmaktivität für Sie! Wir werden uns paaren und teilen.*





### Tipps für Moderatoren

Während dieser Zeit und während des gesamten Trainings verarbeiten die Trainer eine Aktivität, indem sie eine Diskussion moderieren. Hier ein paar Tipps, um eine Diskussion erfolgreich zu moderieren:

- Machen Sie unbedingt eine Pause, nachdem Sie eine Frage gestellt haben. Auch wenn es sich für Sie wie eine unangenehme Stille anfühlen mag, bietet diese Pause den Teilnehmern die Möglichkeit, über ihre Antwort auf die Frage nachzudenken. Eine Strategie, um die Länge Ihrer Pause zu bestimmen, besteht darin, im Kopf langsam bis 10 zu zählen.
- Vermeiden Sie es, Dinge zu sagen wie: „Zwingen Sie mich nicht, jemanden auszuwählen, der seine Antwort teilt“, da dies eine unsichere Lernumgebung schafft.
- Wenn sich die Teilnehmer als Gesamtgruppe nicht freiwillig melden, teilen Sie ihnen dies dort mit  
Später am Tag wird es weitere Gelegenheiten zur Diskussion und zum Austausch geben.
- Regen Sie die Diskussion an und verstärken Sie sie, indem Sie Dinge sagen wie: „Das ist eine großartige Perspektive!“ Sie können Ihre Sichtweise oder Erfahrung mit den Teilnehmern teilen, wenn sie für die Diskussion relevant ist (achten Sie jedoch darauf, die Diskussion nicht zu dominieren).

## Paarfreigabeaktivität

### Skript

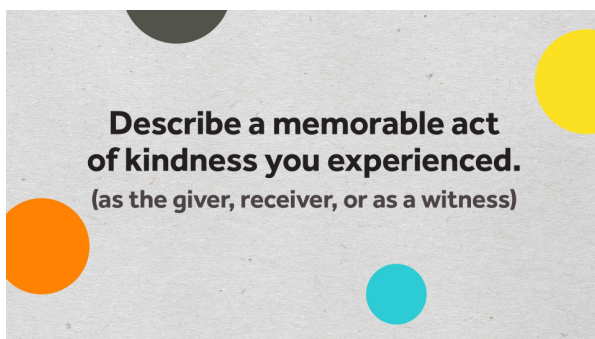
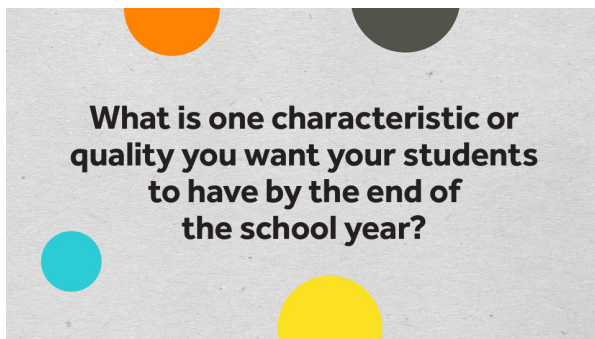
*Wenn ich „Los!“ sage, stehen alle auf und suchen sich einen Partner.*

*Wenn Sie keinen Partner finden, bilden Sie eine Dreiergruppe. Ich zeige eine Frage auf dem Bildschirm und gebe Ihnen ein paar Minuten Zeit, die Fragen zu besprechen. Wenn Sie das Signal hören (Glockenspiel/Lärmmacher), suchen Sie sich einen neuen Partner und ich stelle Ihnen eine neue Frage. Kann ich eine dieser Anweisungen klarstellen?*

### Richtungen

Nachdem Fragen beantwortet wurden oder keine Fragen vorhanden sind, sagen Sie „Los!“

- Am Ende der Diskussion danken Sie den Teilnehmern für den Austausch und die Teilnahme.



## Fragen

### Skript

*Hier sind Ihre Fragen:*

*Warum haben Sie sich für eine Karriere im Bildungswesen entschieden?*

*Welche Eigenschaft oder Qualität sollen Ihre Schüler am Ende des Schuljahres haben?*

*Beschreiben Sie einen denkwürdigen Akt der Freundlichkeit, den Sie als Geber, Empfänger oder Zeuge erlebt haben. Ich gebe Ihnen ein paar Minuten Zeit, um mit Ihrem Partner zu sprechen.*

### Richtungen

Geben Sie den Teilnehmern etwa zwei Minuten Zeit, um jede Frage zu diskutieren und zu beantworten. Läuten Sie zwischen jeder Frage die Glocke/den Krachmacher und bitten Sie die Teilnehmer, einen neuen Partner zu finden. Wenn neue Paarungen vorgenommen wurden, sollten sie die nächste Frage beantworten. Wiederholen Sie dies für alle drei Fragen.

### Skript

*Ich würde gerne wissen, worüber Sie gesprochen haben. (Stellen und besprechen Sie jede Frage einzeln.)*

*Warum haben Sie sich für eine Karriere im Bildungswesen entschieden?*

*Welche Eigenschaft oder Qualität sollen Ihre Schüler am Ende des Schuljahres haben?*

*Beschreiben Sie einen denkwürdigen Akt der  
Freundlichkeit, den Sie als Geber, Empfänger oder Zeuge  
erlebt haben.*

Geschätzte Zeit: 10 Minuten

# Begründung

Sektion 3

Bestandteile dieses Abschnitts:

- Begründung Mini-Teach

Materialien:

- ☐ (Für diesen Abschnitt sind keine Materialien erforderlich)

## Why are we here today?

## Warum sind wir heute hier?

### Skript

*Warum sind wir heute hier? Wir haben die Lernziele bereits besprochen, aber es gibt noch ein paar andere Dinge, die wir hervorheben möchten:*

*RAKs Mission ist es, Freundlichkeit zur Norm zu machen! Eine Möglichkeit, dies zu erreichen, besteht darin, <sup>a</sup>Evidenzbasierter Lehrplan für soziales und emotionales Lernen der Stufe 1 mit dem Titel „Kindness in the Classroom“.*

*RAK hat kürzlich seinen von CASEL genehmigten Lehrplan aktualisiert, um einen stärkeren Fokus auf Gerechtigkeit und Selbstfürsorge der Lehrer zu legen. Sie freuen sich sehr, diesen neuen und ansprechenderen, verständlicheren und integrativeren Lehrplan heute mit Ihnen zu teilen.*

*Wie Sie sehen werden, ist der Lehrplan so konzipiert, dass er von Klassenlehrern unterrichtet wird!*

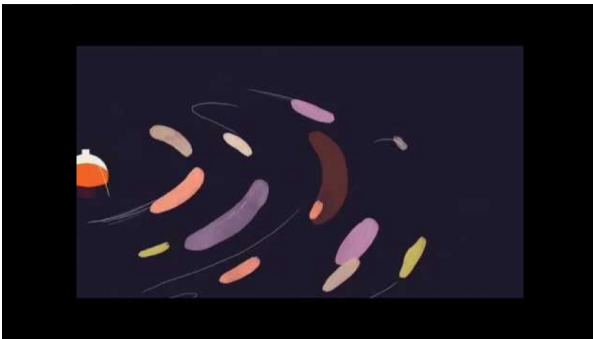
- *Forschung sagt uns, dass die effektivsten Lektionen zum sozialen und emotionalen Lernen vom Klassenlehrer erteilt werden.*
- *Dieses Modell gibt den Schülern die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten im Laufe des Tages zu verallgemeinern und zu üben.*
- *Dieser Ansatz hilft Lehrern auch dabei, positive Beziehungen zu Schülern aufzubauen und eine warme und integrative Unterrichtsumgebung zu schaffen.*

### Notiz

Verweisen Sie Teilnehmer, die mehr über die Forschung erfahren möchten, auf die Website von Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (casel.org)

### Skript

*RAK glaubt an die Unterstützung des emotionalen Wohlbefindens jedes Einzelnen. Es ist zwingend erforderlich, dass die Arbeit bei IHNEN beginnt! Wir haben einen unterhaltsamen Vormittag voller Aktivitäten speziell für Sie geplant.*



Freundlichkeit kann die Norm sein (1 Min. 14 Sek.)

### **Skript**

*Zu guter Letzt sind wir hier, um die Kraft der Freundlichkeit mit Ihnen zu teilen. RAK hat dieses Video erstellt, um zu veranschaulichen, wie einfach es ist, Freundlichkeit zur Norm und nicht zur Ausnahme zu machen.*

*Wenn Sie sich dieses Video ansehen, werden Sie hoffentlich erkennen, welche Auswirkungen eine zufällige freundliche Geste haben kann!*

Geschätzte Zeit: 10 Minuten

# Widerstandsfähigkeit

Sektion 4

---

Bestandteile dieses Abschnitts:

- Ellbogenpartner

Materialien:

- ☐ (Für diesen Abschnitt sind keine Materialien erforderlich)



## RESILIENCE

The capacity to recover from adversity and pursue your goals despite challenges.

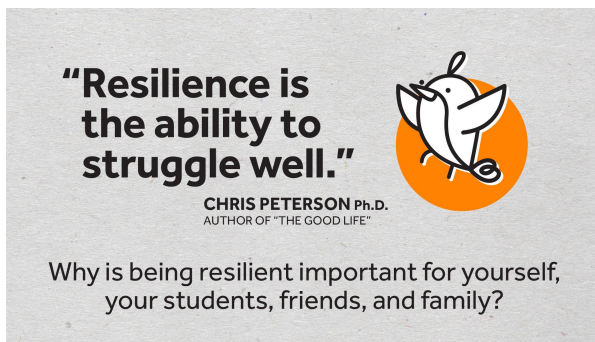
It can help us survive our worst days and thrive on others.

Freundlichkeit kann die Norm sein

### Skript

*Wir möchten innehalten und uns eine Minute Zeit nehmen, um über Resilienz zu sprechen und sicherzustellen, dass wir ein gemeinsames Verständnis der Definition haben, die wir heute verwenden. Wenn wir darüber reden Widerstandsfähigkeit wir meinen:*

*Die Fähigkeit, sich von Widrigkeiten zu erholen und trotz Herausforderungen Ziele zu verfolgen.*



## Fähigkeit, gut zu kämpfen

### Skript

*Eine andere Möglichkeit, Resilienz zu betrachten, ist die Fähigkeit, gut zu kämpfen. Warum ist es für Sie selbst, Ihre Schüler sowie Ihre Freunde und Familie wichtig, belastbar zu sein? Ich gebe Ihnen ein paar Minuten Zeit, um diese Frage mit einem Ellenbogenpartner zu besprechen.*

### Richtungen

Geben Sie den Teilnehmern ein paar Minuten Zeit, um die Frage zu besprechen.

Gehen Sie durch den Raum und hören Sie den Gesprächen zu, um festzustellen, wann die Teilnehmer ihre Diskussion beendet haben. Wenn sie über andere Themen sprechen, Es ist ein Signal, die Gruppe wieder zusammenzubringen.

### Skript

*Ich habe viele interessante Gespräche gehört! Wer möchte gerne mitteilen, was Sie besprochen haben?*

### Richtungen

Erlauben Sie einigen Leuten, ihre Antwort zu teilen und moderieren Sie gegebenenfalls die Diskussion.

### Skript

*Vielen Dank für Ihre Teilnahme und die tolle Diskussion! Jetzt werden wir einige Freundlichkeits- und Dankbarkeitsaktivitäten durchgehen, die Sie mit Ihren Schülern, in Lehrerbesprechungen und zu Hause – im wahrsten Sinne des Wortes fast überall – anwenden können und alle werden dazu beitragen, die Widerstandsfähigkeit zu fördern!*

Geschätzte Zeit: 15 Minuten

# Freundlichkeit

## Abschnitt 5

---

### Bestandteile dieses Abschnitts:

- Freundlichkeits-Bingo
- Mini-Unterricht „Wissenschaft der Freundlichkeit“.
- Verarbeitung im Notes Catcher

### Materialien:

- ☐ Freundlichkeits-Bingokarte (in den Teilnehmermappen)
- ☐ Glockenspiel / Krachmacher
- ☐ Notizenfänger

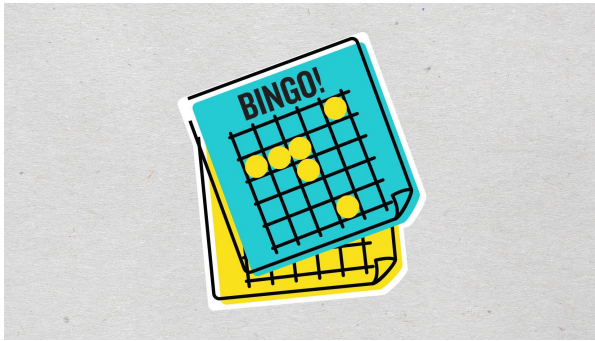
### Aktivität:

- Freundlichkeits-Bingo



### Notizenfänger

Achten Sie auf das obige Symbol  
für den Zeitpunkt, an dem die Gruppe stattfinden soll!  
Verwenden Sie ihren Notes Catcher.



## Freundlichkeits-Bingo

### Skript

*Wir beginnen unseren Morgen mit Freundlichkeits-Bingo!  
In Ihrem Ordner finden Sie ein Bingoblatt.*

*So wird dieses Spiel funktionieren:*

1. *Schnapp dir einen Stift.*
2. *Gehen Sie durch den Raum, stellen Sie sich den anderen Teilnehmern vor und fragen Sie, ob sie eine der auf Ihrer Karte aufgeführten freundlichen Taten ausgeführt haben.*
3. *Sobald Sie eine Übereinstimmung gefunden haben, tragen Sie die Initialen dieser Person auf den Akt der Freundlichkeit ein. WIEDERHOLEN!*
4. *Sobald Sie in JEDEM Bingo-Stil (aufwärts, abwärts oder diagonal) auf Ihrer Karte genügend Menschen mit bestimmten Freundlichkeitshandlungen zugeordnet haben, schreien Sie BINGO!*
5. *Sobald ich BINGO höre, läute ich das Glockenspiel, um zu signalisieren, dass das Spiel vorbei ist.*
6. *Achtung, fertig, los!*

### Richtungen

Gehen Sie herum und hören Sie zu, was geteilt wird.

Bitten Sie den Gewinner, nach vorne in den Raum zu kommen, um die „gewinnenden“ freundlichen Taten seiner Bingokarte mit dem Rest des Raums zu teilen.

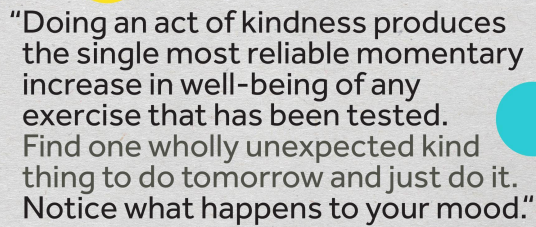
Klatschen Sie für den Gewinner, wenn dieser seinen Platz einnimmt! (Erzeugen Sie Spannung.)

### Skript

*Wie haben Sie sich bei dieser Aktivität gefühlt? Ich bemerkte das Lachen, die Lautstärke und die Energieveränderung während dieser Aktivität.*

*Wer möchte gerne einen neuen RAK teilen, den er gelernt hat? Ist es etwas, das man ins Leben integrieren kann?*

*Sie können diese Aktivität mit Ihren Schülern, Mitarbeitern oder der Familie durchführen und finden sowohl die Erwachsenen- als auch die Schülerversion der Bingokarten auf der Website von Random Acts of Kindness.*



"Doing an act of kindness produces the single most reliable momentary increase in well-being of any exercise that has been tested. Find one wholly unexpected kind thing to do tomorrow and just do it. Notice what happens to your mood."

**DR. MARTIN SELIGMAN**  
AMERICAN PSYCHOLOGIST & AUTHOR

## Seligman-Zitat

### Skript

*Martin Seligman, der Begründer der positiven Psychologie, auch bekannt als das Studium des Glücks, sagt, „Eine freundliche Geste führt zu der zuverlässigsten momentanen Steigerung des Wohlbefindens aller getesteten Übungen. Finden Sie morgen etwas ganz Unerwartetes und tun Sie es einfach. Beachten Sie, was mit Ihrer Stimmung passiert.“*



## Wissenschaft der Freundlichkeit

### Skript

*Was uns die Wissenschaft über Freundlichkeit sagt, ist, dass wir, wenn wir sie regelmäßig praktizieren (sogar nur einen Akt der Freundlichkeit pro Tag), Folgendes bewirken können:*

- *Stress abbauen,*
- *das Glück steigern,*
- *niedrigerer Blutdruck und*
- *mehr Freundlichkeit wecken.*

*Wir freuen uns sehr, Ihnen mitteilen zu können, dass Freundlichkeit das Einzige ist, was sich verdreifacht, wenn Sie sie teilen! Diese Vorteile erfahren nicht nur der Geber und der Empfänger, die an einer Tat der Freundlichkeit teilnehmen, sondern auch jeder Zeuge der Tat erfährt genau die gleichen Vorteile!*

Geschätzte Zeit: 15 Minuten

# Dankbarkeit

## Abschnitt 6

---

Bestandteile dieses Abschnitts:

- Dankbarkeits-Ping-Pong
- Wissenschaft der Dankbarkeit Mini-Teach

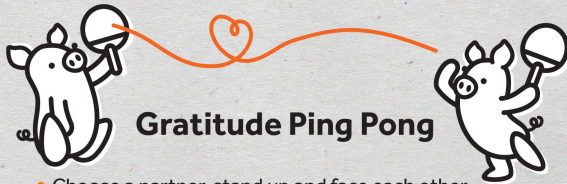
Materialien:

- ☐ Stressspielzeug für Schweine

Aktivität:

- Dankbarkeits-Ping-Pong

## Time to feel good!



- 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.

## Dankbarkeits-Ping-Pong-Aktivität

### Skript

*Jetzt spielen wir Gratitude Ping Pong. Sie werden ein rosafarbenes Schwein mit der Aufschrift „Emotionale Bank“ bemerken auf dem Tisch. Während wir heute alle Aktivitäten abarbeiten, füllen wir unser emotionales Sparschwein! Bevor wir beginnen, werde ich Ihnen zeigen, wie unterhaltsam und einfach das sein wird. Ich brauche einen Freiwilligen, der mit mir zusammenarbeitet.*

### Richtungen

Modellieren Sie, wie das aussehen wird. SJa, Dinge wie, „Ich bin heute dankbar für den blauen Himmel,“ oder, „Ich bin dankbar für meine Familie“. Wenn Sie alleine moderieren, bitten Sie einen Freiwilligen, Ihnen beim Modellieren zu helfen.

### Skript

*Jetzt sind Sie dran!*

*Wählen Sie einen Partner. SStehen Sie auf und schauen Sie sich gegenüber.*

*Geben Sie drei Minuten lang eines Ihrer Schweine hin und her und teilen Sie jedes Mal etwas mit, für das Sie dankbar sind.*

*Gehen Sie nicht langsam! TDies sollte in einem schnellen Tempo geschehen.*

*Ich stelle meinen Timer jetzt auf 3 Minuten ein und werde das Glockenspiel ertönen lassen, wenn die Zeit abgelaufen ist. GEHEN!*

### Richtungen

Gehen Sie herum und hören Sie zu, was geteilt wird. Reflektieren Sie Beispiele von dem, was Sie gehört habenD wenn Sie die Gruppe wieder zusammenbringen.



Fortsetzung auf der nächsten Seite...

### **Skript**

*Ich habe wirklich tolle Sachen gehört! Wer möchte mit der größeren Gruppe teilen, wofür er dankbar ist?*

*Was ist Ihnen bei dieser Aktivität aufgefallen?*

*Wie haben Sie sich bei dieser Aktivität gefühlt?*

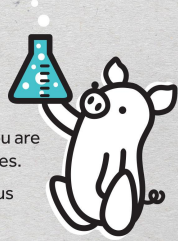
*Wo sonst können Sie diese Aktivität nutzen?*

*Denken Sie daran, dass Sie für diese Aktivität keine Schweine benötigen. Diese Aktivität kann leicht zu einem unterhaltsamen Ritual mit Ihren Schülern, Ihren Kollegen oder Ihrer Familie werden.*

## 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.

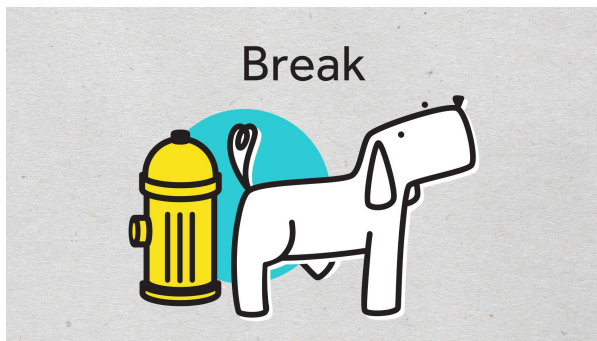


## Wissenschaft der Dankbarkeit

### Skript

#### *Was sagt uns die Wissenschaft über Dankbarkeit?*

- *Dankbarkeit reduziert Stress und spielt eine wichtige Rolle bei der Überwindung von Traumata.*
- *Dankbarkeit fördert die Widerstandsfähigkeit, indem sie alles anerkennt, wofür Sie dankbar sind – selbst in den schlimmsten Zeiten.*
- *Dankbarkeit hat die Kraft zu heilen, die Kraft, uns Hoffnung zu geben und die Macht dazu Helfen Sie uns, die schwierigsten Zeiten zu meistern.*



Brechen

**Richtungen**

Geben Sie den Teilnehmern eine 15-minütige Pause. Teilen Sie den Teilnehmern mit, wann das Training nach der Pause beginnt.

Geschätzte Zeit: 15 Minuten

# Freundlichkeitsstrategien zum Aufbau von Resilienz

Abschnitt 7

---

Bestandteile dieses Abschnitts:

- Strategien zum Aufbau von Resilienz Mini-Teach
- 5 Möglichkeiten, freundlich zu sein
- Notizenfänger

Materialien:

- ☐ Notizenfänger



## Strategien zum Aufbau von Resilienz

### Skript

*Willkommen zurück! Hier sind einige andere Strategien, mit denen wir Resilienz aufbauen können.*

*Unsere erste Strategie besteht darin, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen.*

*Tagebuch führen:*

- *bestätigt das Gute in unserem Leben, Und*
- *ergänzt unser emotionales Sparschwein.*
- *Wenn wir darüber nachdenken, wofür wir dankbar sind, bemerken wir mehr Dinge, für die wir dankbar sind, Genau wie unsere Erfahrung mit Tischtennis.*

*Erinnern Sie sich als nächstes an das Schlechte.*

- *Schwierige Momente in unserem Leben können die Dankbarkeit tatsächlich verfeinern und vertiefen. Sie erinnern uns daran, Dinge nicht als selbstverständlich zu betrachten.*

*Zeigen Sie schließlich Freundlichkeit.*

- *Drücken Sie Ihre Dankbarkeit aus, indem Sie Maßnahmen ergreifen.  
Tun Sie etwas für diejenigen in Ihrem Leben, für die Sie dankbar sind.*

## 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 Wege, freundlich zu sein: Einführung/Aktivität

#### Skript

*In Ihrem Ordner finden Sie das Handout „5 Wege, freundlich zu sein“. Wir werden uns ein paar Minuten Zeit nehmen, um darüber nachzudenken, wie wir Freundlichkeit in unser tägliches Leben integrieren können.*

*Eine einfache Möglichkeit, Freundlichkeit in unserem täglichen Leben zu praktizieren, besteht darin, sie in die Routine zu integrieren, die wir jeden Tag tun.*

*RAK hat einige Ideen entwickelt, die auf dem basieren, was die meisten Menschen täglich tun.*

#### Richtungen

Gehen Sie die Folie mit den aufgeführten täglichen Aktivitäten durch.

Gehen Sie einfache RAKs durch, die mit dieser täglichen Aktivität gekoppelt werden können. Weisen Sie darauf hin, dass sich einige der RAKs auf die Selbstfürsorge (gesundes Frühstück) und den Umweltschutz (Müll aufsammeln) konzentrieren.

#### Skript

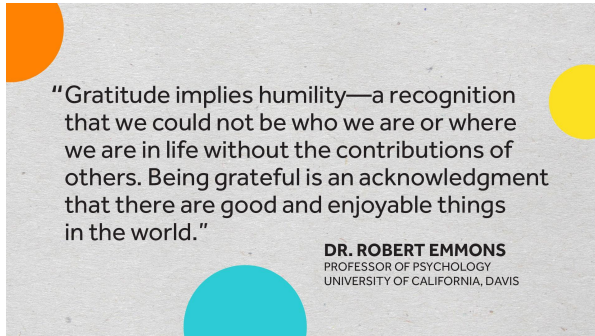
*Jetzt sind Sie dran!*

*Denken Sie an 5 Dinge, die Sie jeden Tag wie am Schnürchen erledigen. Es kann alles vom Zähneputzen bis zum Autofahren sein. Listen Sie diese 5 Dinge auf links Seite der Zahlen.*

*Auf der Rechts Listen Sie nebenbei 5 Möglichkeiten auf, wie Sie diesen Aktivitäten Freundlichkeit verleihen können.*

#### Richtungen

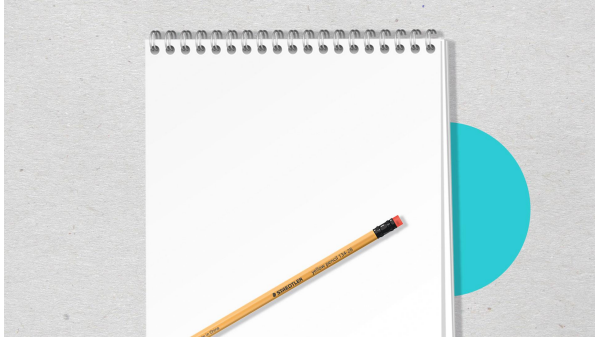
Geben Sie den Teilnehmern 5 Minuten Zeit, ihre Liste zu schreiben. Bitten Sie ein paar Freiwillige, uns eine Alltagsaktivität und die Art und Weise zu erzählen, wie sie der Aktivität Freundlichkeit verleihen würden.



## Dankbarkeit bedeutet Demut

### Skript

*Dr. Robert Emmons sagte: „Dankbarkeit bedeutet Demut –  
eine Erkenntnis, dass wir ohne die Beiträge anderer nicht sein könnten, wer wir sind oder wo wir im Leben stehen. Dankbarkeit ist eine Anerkennung dafür, dass es gute und erfreuliche Dinge auf der Welt gibt.“*



## Notizenfänger

### Skript



***Ich möchte Sie einladen, Ihren Notes Catcher in Ihrem Ordner zu finden. Sie werden dies den ganzen Tag über nutzen, um Ihre Gedanken festzuhalten und Ihnen Zeit zu geben, über Ihr Gelerntes nachzudenken.***

*Erfassen Sie basierend auf dem, was Sie bisher gelernt haben, einige Möglichkeiten, wie Sie mit dem Aufbau Ihrer Widerstandsfähigkeit in Ihrem Notes Catcher beginnen möchten.*



### Tipp für Moderatoren

Ähnlich wie bei der Verwendung einer Pause, um den Teilnehmern die Beantwortung einer Frage zu ermöglichen, fühlt sich für den Trainer eine gefühlte lange Zeit für den Teilnehmer wie eine kurze Zeit an. Geben Sie den Teilnehmern unbedingt Zeit, in ihren Notes Catcher zu schreiben. Wenn Sie ihnen eine genaue Zeit angeben, z. B. „Lass uns 3 Minuten Zeit ...“, dann geben Sie ihnen unbedingt 3 Minuten. Verwenden Sie einen Timer oder eine Uhr. Wenn Sie sagen: „Nehmen wir uns ein paar Minuten ...“, geben Sie ihnen etwas Zeit und beobachten Sie dann den Raum, um zu entscheiden, wann sie weitermachen sollen (die Teilnehmer werden sich unterhalten, sich von ihren Plätzen entfernen usw.).



Geschätzte Zeit: 40 Minuten

# Sie haben Post!

Sektion 8

---

Bestandteile dieses Abschnitts:

- Dankbarkeitsbriefe schreiben

Materialien:

- ☐ Leeres Blatt
- ☐ Umschläge
- ☐ Stifte

Aktivität:

- ☐ Dankbarkeitsbriefe schreiben

## 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

#### Tipp für Moderatoren

Erwägen Sie, während dieser Aktivität leise Musik zu spielen.

## Sie haben Post!

### Skript

Bei einer der letzten Aktivitäten vor dem Mittagessen müssen Sie noch tiefer in die Materie eintauchen. Wir werden einige Dankesbriefe schreiben! Als Pädagogen wissen Sie, wie wichtig es ist, Gedanken und Wissen auf Papier zu übertragen. Diese Übung wird es uns ermöglichen, genau das zu tun. Heute früh, wir haben über positive Psychologie gesprochen, Das ist das Studium des Glücks. Dr. Martin Seligman, der Begründer der positiven Psychologie, hat diese Dankesbrief-Übung erstellt. Es erfordert von Ihnen, nachzudenken und nachdenklich zu sein. Sie haben etwa 30 Minuten Zeit, um zwei Briefe auszufüllen. In Ihrem Ordner befinden sich leeres Papier und Umschläge. In Ihrem Notes Catcher gibt es eine Seite mit einigen Eingabeaufforderungen, die Ihnen beim Verfassen Ihrer Briefe helfen.

Dies ist eine zweiteilige Aktivität.

**Für Teil 1,** Ich lade Sie ein, einen Brief an jemanden zu schreiben, der Ihr Leben zum Besseren verändert hat. Denken Sie an einen Kollegen, einen Mentor in der Schule oder sogar an ein Familienmitglied.

**Für Teil 2,** du wirst einen Brief schreiben an du selbst Feiern und beschreiben Sie Ihre Stärken, Fähigkeiten, Werte, Verhaltensweisen und Handlungen, die sich positiv auf andere auswirken und auch weiterhin auswirken werden.

**Ich möchte hier eine Pause einlegen, um zu sehen, ob es noch Fragen gibt? Für das Schreiben beider Briefe haben Sie insgesamt 30 Minuten Zeit.**

Lassen Sie uns über den Dankesbrief sprechen, den Sie an jemanden schreiben werden, der Ihr Leben zum Besseren verändert hat. Wir möchten Sie ermutigen, an jemanden zu denken, der noch lebt. Warum? Denn letztendlich ermutigen wir Sie, diesen Brief an sie zu senden oder, noch besser, ihn ihnen persönlich vorzulesen. Das hört sich vielleicht umständlich an, kann aber sehr wirkungsvoll sein!

### **Skript**

*Nachdem Sie Ihren Brief an jemand anderen geschrieben haben, schreiben Sie einen Brief an sich selbst. Das kann für manche Menschen schwierig sein, da wir uns oft nicht die Zeit nehmen, all die Gaben zu erkennen, die wir anderen schenken. Wie bereits erwähnt, gibt es in Ihrem Notizen-Catcher eine Eingabeaufforderung, die Ihnen hilft, darüber nachzudenken, wie andere Sie beschreiben würden. Verwenden Sie diese Worte als Ausgangspunkt, wenn Sie den Brief an sich selbst schreiben.*

**Jetzt möchte ich Sie einladen, die Augen zu schließen** oder senken Sie Ihren Blick auf den Boden. Stellen Sie sich das Gesicht von jemandem vor, der etwas getan oder gesagt hat, das Ihr Leben zum Besseren verändert hat. Denken Sie darüber nach, was diese Person getan hat, warum Sie dieser Person dankbar sind und wie sich das Verhalten dieser Person auf Ihr Leben ausgewirkt hat.

### **Richtungen**

Geben Sie den Teilnehmern ein paar Minuten Zeit und laden Sie sie dann ein, die Augen zu öffnen.

### **Skript**



*Denken Sie an die Person, die Ihnen in den Sinn gekommen ist, und schreiben Sie den Namen dieser Person in Ihr Wort Notizenfänger. Befolgen Sie dann die Anweisungen zum Brainstorming von Ideen, bevor Sie Ihren Brief schreiben. Ihr fertiger Brief sollte erklären, was sie für Sie getan haben und warum Sie dankbar sind.*

*Wir lassen diese Folie offen, während Sie schreiben. Bitte bedenken Sie, dass dies für manche Menschen eine emotionale Übung sein kann. Wir bitten Sie, während der Dauer dieser Übung die Zeit und den Raum aller zu respektieren.*

**Richtung**Geben Sie eine 5-minütige Warnung.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

### **Skript**

*Uns bleiben noch etwa 5 Minuten. Bitte denken Sie darüber nach, Ihre Gedanken zusammenzufassen.*

### **Richtung**

Verwenden Sie das Glockenspiel/den Geräuschemacher, um die Übung sanft zu beenden und die Gruppe wieder zusammenzubringen, wenn es soweit ist.

### **Skript**

*Wenn wir uns die Zeit nehmen, darüber nachzudenken, was in unserem Leben gut gelaufen ist, empfinden wir das Geschenk der Dankbarkeit. Die Welt wird uns immer sowohl Gutes als auch Schlechtes zeigen, aber heute haben wir die Zeit damit verbracht, dankbar für das zu sein, was wir haben. So können wir unser emotionales Sparschwein füllen und unsere eigene Resilienz stärken.*

*Wenn Sie noch nicht fertig sind, machen Sie sich keine Sorgen. Während des Mittagessens haben Sie Zeit, Ihre Briefe zu vervollständigen. Wir empfehlen Ihnen, Ihren Brief an sich selbst an einem sicheren Ort aufzubewahren, an den Sie sich erinnern können, und ihn anschließend persönlich zu notieren. Kalender in etwa drei Monaten, um deinen Brief zu lesen.*

*Für Ihr anderes Dankeschreiben gibt es mehrere Möglichkeiten:*

- 1. Versiegeln, stempeln und per Post verschicken Brief.*
- 2. Rufen Sie sie an und lesen Sie den Brief laut vor.*
- 3. Oder, ich Wenn Sie wirklich ein kraftvolles Erlebnis haben möchten, treffen Sie sich persönlich mit ihnen und lesen Sie es laut vor.*



## Emotionales Sparschwein

### Skript

*Wir haben heute schon viel geschafft! Wir haben den Vormittag damit verbracht, Ihnen die Werkzeuge zu geben, mit denen Sie Ihre Emotionen füllen können Sparschwein.*

*Wir haben Freundlichkeits-Bingo gespielt, das problemlos im Klassenzimmer, bei einem außerschulischen Programm oder zum Auftakt einer Mitarbeiterbesprechung eingesetzt werden kann.*

*Wir haben Dankbarkeits-Tischtennis gespielt, das mit fast allem und überall gespielt werden kann.*

*Wir diskutierten über die Wissenschaft und Leichtigkeit freundlicher Taten und endeten mit dem Verfassen von Dankesbriefen.*

*Bitte bewahren Sie Ihr emotionales Sparschwein auf, um Sie daran zu erinnern, immer Einzahlungen zu tätigen.*

Geschätzte Zeit: 20 Minuten

# Warum Freundlichkeit im Klassenzimmer?

**Abschnitt 9**

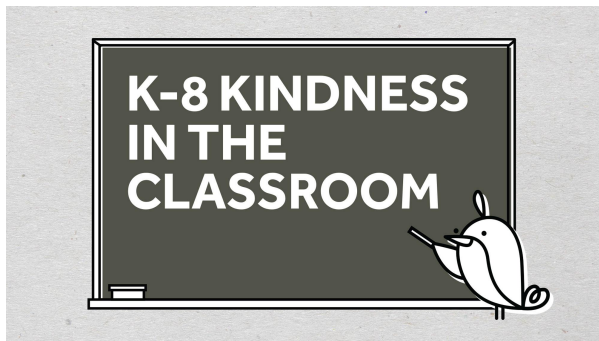
---

Bestandteile dieses Abschnitts:

- Vorteile von Freundlichkeit im Klassenzimmer

Materialien:

- ☐ (Für diesen Abschnitt sind keine Materialien erforderlich)



Warum Freundlichkeit im Klassenzimmer einsetzen?

#### **Skript**

*Wie Sie wahrscheinlich wissen, gibt es VIELE andere Lehrpläne für soziales und emotionales Lernen auf dem Markt, aber RAK möchte hervorheben, was Kindness in the Classroom einzigartig macht.*





# 100% FREE!

Frei

## **Skript**

Es ist frei!

*Für die auf der RAK-Website veröffentlichten Lehrpläne, Ressourcen oder Schulungen zum Thema „Freundlichkeit im Klassenzimmer“ fallen keine Gebühren an.*

*In der Einleitung jeder Einheit sind jedoch Materialien aufgeführt, die Sie unbedingt lesen sollten! Einige Gegenstände sind möglicherweise in Ihrem Klassenzimmer oder Ihrer Schule leicht verfügbar. Andere müssen möglicherweise gekauft werden.*



## Evidenzbasiert und CASEL-geprüft!

*Der Lehrplan „Freundlichkeit im Klassenzimmer“ funktioniert! Die Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) hat Kindness in the Classroom als SElect-Programm aufgeführt. Bewerten Sie es als qualitativ hochwertigen, evidenzbasierten Lehrplan für soziales und emotionales Lernen.*

*Die Forschung hat einen Anstieg gezeigt bei:*

- positive Schul- und Unterrichtskultur und -klima,
- starke Schüler-Lehrer-Beziehungen,
- Gruppenakzeptanz,
- Empathie Sympathie,
- Selbstbewusstsein und
- Vertrauen unter den Mitarbeitern.

*Die Forschung zeigt auch einen Rückgang von:*

- Disziplinarverweisungen,
- Konflikte in der Schüler-Lehrer-Beziehung und
- aggressives Verhalten.

*Und die gute Nachricht ist, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen sozial-emotionalen Programmen und akademischem Erfolg gibt!*

*Auch hier können Sie die gesamte Forschungsarbeit auf der Website von Random Acts of Kindness herunterladen, wenn Sie mehr erfahren möchten.*

## Aligned with Standards



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

## An Standards ausgerichtet

### Skript

*Die Lektionen „Freundlichkeit im Klassenzimmer“ wurden alle zugeordnet:*

- *Gemeinsamen Kern,*
- *Der Kollaborativ für akademisches, soziales und emotionales Lernen (CASEL)*
  - *Eine vertrauenswürdige Quelle für Wissen über hochwertiges, evidenzbasiertes soziales und emotionales Lernen (SEL)*
- *Die National Health Education Standards*

*Und der 6-8-Lehrplan ist auf die Standards der International Society for Technology in Education (ISTE) abgebildet*

*In der unteren linken Ecke jeder Lektion finden Sie einen Link zur Standardkarte.*

*Der Bericht zur Zuordnung der Kindness in the Classroom-Standards ist auf der RAK-Website zu finden.*

**Self-Care**



## Selbstfürsorge des Lehrers

### **Skript**

*Wie heute bereits erwähnt, glaubt RAK daran, das emotionale Wohlbefinden jedes Einzelnen zu unterstützen. Da RAK der Meinung ist, dass die Arbeit unbedingt bei Ihnen beginnen muss, haben sie in jeder Unterrichtsstunde einen Schwerpunkt auf die Selbstfürsorge der Lehrer gelegt!*



## Eine starke Equity-Linse

### Skript

*RAK war sehr darauf bedacht, einen Lehrplan mit einem starken Gerechtigkeitsaspekt zu erstellen. Der Lehrplan wurde mit Unterstützung von The Equity Project entwickelt und legt den Schwerpunkt auf Vielfalt, Inklusion, Gleichberechtigung und Gerechtigkeit.*

*Der Eigenkapitalbericht „Kindness in the Classroom“ ist auf der RAK-Website zu finden.*



## Freundlichkeit ist die Grundlage

### **Skript**

*Das wirklich Einzigartige am Lehrplan „Freundlichkeit im Klassenzimmer“ ist, dass er auf Freundlichkeit basiert.*

*Der Lehrplan wurde so konzipiert, dass er über den Erwerb von Fähigkeiten hinausgeht und den Schülern die Möglichkeit gibt, sich inspirieren zu lassen, sich gestärkt zu fühlen, das Gelernte umzusetzen und anschließend zu reflektieren und ihre Erfahrungen auszutauschen.*



## Kind Kids Club Video (4 Min. 17 Sek.)

### Skript

*Wir möchten Ihnen das Kind Kids Club-Video zeigen, damit Sie sehen können, wie eine Schule Freundlichkeit auf die nächste Stufe gebracht hat.*

## Kindness Concepts



## K-8 Freundlichkeit im Klassenzimmer Lehrplanstruktur

### Skript

*Jetzt wollen wir uns mit dem Thema Freundlichkeit im Klassenzimmer befassen.*

*Es handelt sich um einen einjährigen Lehrplan, der sechs Freundlichkeitskonzepte für jede Klassenstufe abdeckt:*

- *Fürsorglich*
- *Mut*
- *Respektieren*
- *Verantwortung*
- *Integrität*
- *Inklusivität*

*In unserem K-5-Lehrplan wird jedes Konzept in einer sechswöchigen Einheit untersucht, wobei vier Wochen dem Unterricht und zwei Wochen Projekten gewidmet sind. Jede Lektion kann zwischen 25 und 45 Minuten dauern.*

*In unserem 6-8-Lehrplan wird jedes Konzept auch in einer sechswöchigen Einheit untersucht, wobei 4 Wochen dem Unterricht und 2 Wochen den Projekten gewidmet sind. Darüber hinaus umfasst der 6-8-Lehrplan 10-15-minütige Minilektionen, die Sie im Laufe der Woche einbauen können, um jedes Konzept zu vertiefen.*

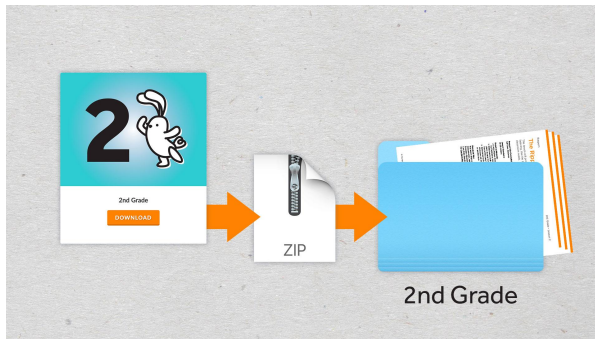
*Bitte ziehen Sie das Freundlichkeitsrahmendokument heraus, das sich in Ihrem Ordner befindet.*

*In jeder Lektion werden Freundlichkeitsfähigkeiten anhand eines schrittweisen Rahmens aus Teilen, Inspirieren, Stärken, Handeln und Nachdenken vermittelt. Jede Lektion beginnt mit dem Schritt „Teilen“, um das Gelernte aus den vorherigen Lektionen zu vertiefen. Der „Act“-Teil ist in den Unterricht eingebunden, findet aber tatsächlich in den Projekten statt.*

*Der Lehrplan war so konzipiert, dass er von der gesamten Schule umgesetzt werden kann. Die Unterrichtsstunden bauen aufeinander auf, so dass sich alle Klassenstufen gleichzeitig auf das gleiche Konzept konzentrieren; Schaffung eines*



universellen Freundlichkeitsschwerpunkts für die gesamte Schule.



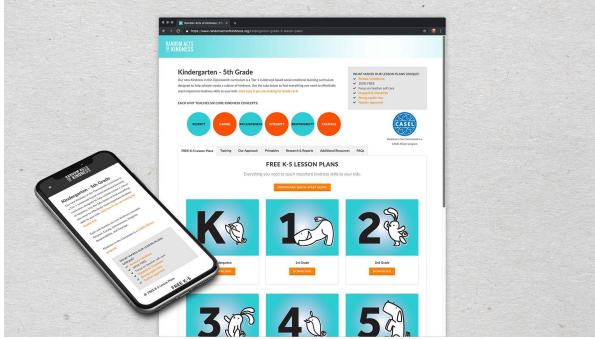
## Die Webseite

### Skript

*Die RAK-Website ist so konzipiert, dass jede Klassenstufe alle Lektionen und Projekte auf einmal herunterladen kann. Diese ZIP-Datei enthält außerdem eine Kurzanleitung, ein Übersichtsdokument für die Klassenstufeneinheiten und ein Dokument mit Lehrerverbindungen.*

*Jede Einheit enthält eine Einheitenübersicht, eine Standardkarte und einen einheitsspezifischen übergeordneten Brief.*

*Mach dir keine Sorge! Etwas später am Nachmittag haben Sie Gelegenheit, alle diese Dokumente noch einmal durchzusehen.*

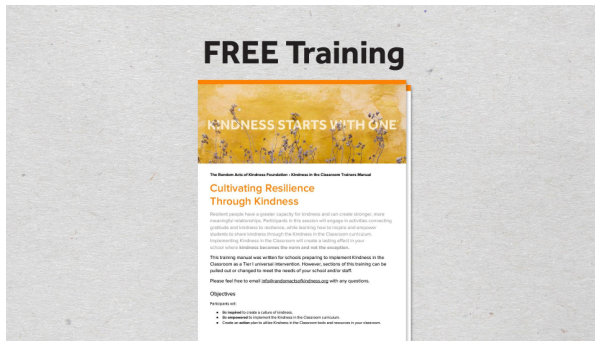


## Webseite

### Skript

*So sieht die aktualisierte Pädagogenseite auf der RAK-Website aus. Sie finden diese Seite unter [www.randomactsofkindness.org](http://www.randomactsofkindness.org) und klicken Sie oben rechts auf die Registerkarte „Für Pädagogen“.*

*Jeder Pädagoge wird gebeten, ein Profil zu erstellen und sich anzumelden. Sobald das Profil erstellt und Sie angemeldet sind, können Sie auf der Pädagogenseite auf alles zugreifen.*



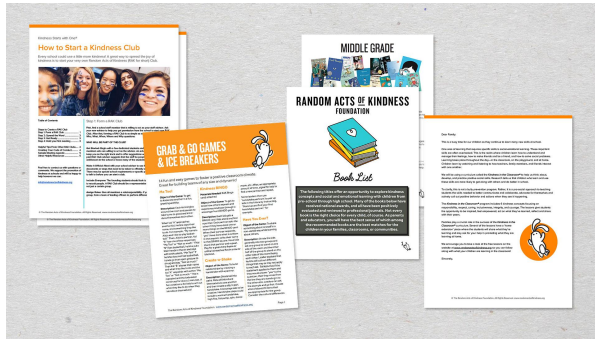
## Freies Training

### Skript

*RAK freut sich, Ihnen mitteilen zu können, dass auf der Website alles ist, was Sie brauchen, einschließlich:*

- Trainingshandbuch
- Steckdose
- Alle Materialien in Ihrem Ordner

*All dies finden Sie auf der Pädagogenseite der Website.*



## Zusätzliche Ressourcen

### Skript

*RAK hat außerdem einige zusätzliche Ressourcen bereitgestellt, die für Schulen, die Kindness in the Classroom implementieren, nützlich sein könnten.*

- *RAK-Clubdokument*
  - *Ist ein praktischer Leitfaden mit Tipps zur Gründung eines Freundlichkeitsclubs an Ihrer Schule*
- *Liste der Freundlichkeitsbücher*
  - *Ist eine handverlesene Sammlung von Büchern zum Thema Freundlichkeit, sortiert nach Klasse*
- *Grab & Go-Spiele*
  - *Enthält schnelle und einfache Ideen für Freundlichkeitsspiele für alle Altersgruppen*
- *KiC-Einführungsschreiben*
  - *Stellen Sie Eltern und Betreuern zu Hause den Lehrplan „Freundlichkeit im Klassenzimmer“ vor*

Geschätzte Zeit: 30 Minuten

# Freundlichkeit im Klassenzimmer: Modellunterricht

**Abschnitt 10**

---

Bestandteile dieses Abschnitts:

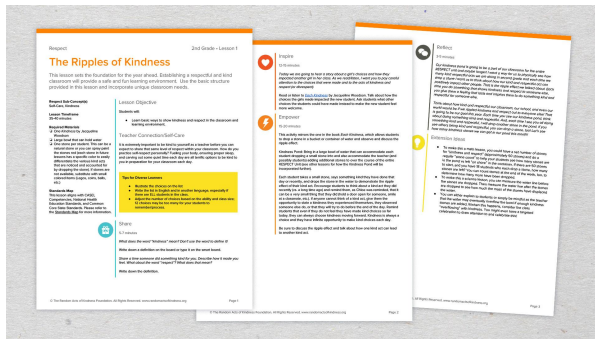
- Modelllektion „The Ripples of Kindness“ (Klasse 2, Einheit 1 – Respekt, Lektion 1)

Materialien:

- ☐ *Jede Freundlichkeit* von Jacqueline Woodson (oder Zugang zum Internet und zum YouTube-Link für den Unterricht)
- ☐ Große Schüssel, die Wasser aufnehmen kann
- ☐ Ein Stein pro Schüler

Aktivität:

- ☐ Modelllektion über die Welle der Güte (Klasse 2, Einheit 1 – Respekt, Lektion 1)



## Freundlichkeit im Klassenzimmer

### Skript

*Wir beenden unseren Vormittag mit einem Rollenspiel und bitten Sie, die Rolle Ihrer Schüler zu übernehmen, während ich eine Lektion der zweiten Klasse mit dem Titel „The Ripples of Kindness“ modelliere. Die vollständige Lektion finden Sie in Ihrem Ordner. Schauen wir uns das schnell gemeinsam an.*

### Richtungen

Geben Sie den Teilnehmern etwas Zeit, um die Lektion in ihrem Ordner zu finden.

## Die Wellen der Güte

### Skript

*Ziehen Sie die Lektion „The Ripples of Kindness“ aus der Respekteinheit der 2. Klasse aus Ihrem Ordner heraus. Oben auf der Seite sehen Sie die Erklärung und den Titel der Lektion. Direkt darunter auf der linken Seite finden Sie an derselben Stelle in allen KiC-Lektionen die Unterkonzepte der Lektionen, den Zeitrahmen, die erforderlichen Materialien und einen Link zur Standardkarte.*

*Rechts davon finden Sie das Unterrichtsziel, den Abschnitt „Lehrerkontakt/Selbstfürsorge“ und einige Tipps für heterogene Lernende.*

*Das heutige Unterrichtsziel lautet: Die Schüler lernen grundlegende Methoden, um im Klassenzimmer und in der Lernumgebung Freundlichkeit und Respekt zu zeigen.*

*Unten auf der Seite sehen Sie, dass die Lektion damit beginnt, dass die Schüler dazu aufgefordert*

werden **Aktie**. Dies ist eine bewusste Art und Weise, den Ton anzugeben, um mit dem Unterrichten von Freundlichkeit zu beginnen. Sie werden auch feststellen, dass in jedem Abschnitt ein Zeitvorschlag angegeben ist, damit Sie auf dem Laufenden bleiben.

In dieser Lektion werden wir sein **inspirierend** Studenten durch ein Buch/Video und **stärkend** sie durch die Freundlichkeitsteich-Aktivität.

### Skript

Zu guter Letzt endet diese Lektion damit, dass den Schülern ein paar Minuten Zeit gegeben werden **reflektieren** über das, was sie heute gelernt haben.

Ich bin mir sicher, dass Sie im Laufe dieser Lektion Fragen haben werden. Bitte schreiben Sie sie in Ihren Notes Catcher und wir werden Zeit haben, sie zu beantworten, sobald wir vom Mittagessen zurückkommen.

Beginnen wir mit unserer Lektion!

Jetzt kommen wir zum Rollenspiel, ich werde Ihre Lehrer sein und Sie alle werden die Schüler sein.

### AKTIE(5-7 Minuten)

### Skript

Heute werden wir eine Lektion über die Wirkung von Freundlichkeit erhalten. Was bedeutet das Wort Freundlichkeit für Sie?

### Richtungen

Lassen Sie einige Teilnehmer ihre Ideen mit der Gruppe teilen und eine Definition an die Tafel schreiben.

### Skript



*Teilen Sie eine Zeit, in der jemand etwas Gutes für Sie getan hat. Beschreiben Sie, wie Sie sich dabei gefühlt haben. Was ist mit dem Wort „Respekt“? Was bedeutet das?*

Lassen Sie einige Teilnehmer ihre Ideen mit der Gruppe teilen und eine Definition an die Tafel schreiben.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

### **INSPIRIEREN** (12-15 Minuten)

#### **Skript**

*Heute hören wir eine Geschichte über die Entscheidungen eines Mädchens und wie sie sich auf ein anderes Mädchen in ihrer Klasse ausgewirkt haben. Ich möchte, dass Sie beim Lesen/Hören sorgfältig auf die getroffenen Entscheidungen und auf die Handlungen der Freundlichkeit und des Respekts (oder der Respektlosigkeit) achten.*

#### **Richtungen**

Lesen oder hören Sie zu [Jede Freundlichkeit](#) von Jacqueline Woodson.

Sprechen Sie darüber, wie sich die Entscheidungen der Mädchen auf die neue Schülerin ausgewirkt haben. Fragen Sie die Schüler, welche anderen Entscheidungen sie stattdessen hätten treffen können, um dem neuen Schüler das Gefühl zu geben, willkommener zu sein.

### **ERMÄCHTIGEN** (15 Minuten)

#### **Richtungen**

Diese Aktivität entspricht der im Buch *Jede Freundlichkeit*, bei dem die Schüler einen Stein in einen Eimer oder Behälter mit Wasser fallen lassen und den Welleneffekt beobachten und diskutieren können.

Freundlichkeitsteich: Bringen Sie eine große Schüssel mit Wasser mit, in die jeder Schüler einen kleinen Stein hineinwerfen kann, und in die auch der Lehrer (und



möglicherweise die Schüler) im Laufe der gesamten RESPEKT-Einheit weitere Steine hinzufügen können.

Jeder Schüler nimmt einen kleinen Stein, sagt etwas, was er an diesem Tag oder kürzlich getan hat, und lässt den Stein ins Wasser fallen, um die Wirkung seiner freundlichen Tat zu demonstrieren. Ermutigen Sie die Schüler, über eine freundliche Tat nachzudenken, die sie vor kurzem (im Vergleich zu vor langer Zeit) getan haben, und erinnern Sie sie daran, wie Chloe daran erinnert wurde, dass es eine sehr kleine Sache sein kann, die sie getan haben (jemandem eine Tür aufhalten, jemanden anlächeln). Klassenkamerad usw.). Wenn jemandem keine freundliche Handlung einfällt, geben Sie ihm die Gelegenheit, eine Freundlichkeit zum Ausdruck zu bringen, die er selbst erfahren hat, die er bei jemand anderem beobachtet hat oder die er vor dem Ende des Tages versuchen wird. Erinnern Sie die Schüler daran, dass sie sich in Zukunft immer noch für eine freundliche Entscheidung entscheiden können, auch wenn sie heute noch nicht das Gefühl haben, freundliche Entscheidungen getroffen zu haben. Freundlichkeit ist immer eine Entscheidung und sie haben jeden Tag unendlich viele Möglichkeiten, freundliche Entscheidungen zu treffen.

### **Skript**

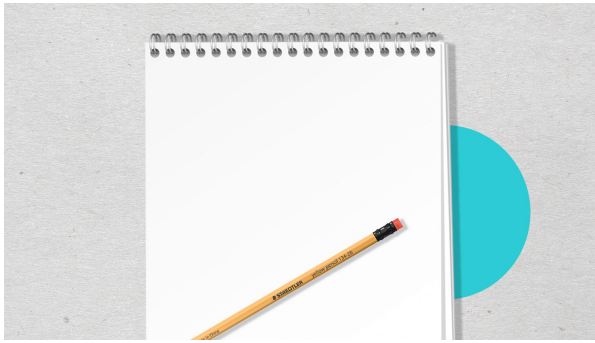
Vorne im Raum habe ich eine mit Wasser gefüllte Schüssel und einen Steinhäufen. Ich möchte, dass jeder von Ihnen vorbeikommt, seinen Stein ins Wasser wirft und dabei etwas Gutes sagt, was er heute oder kürzlich getan hat.

Besprechen Sie unbedingt den Welleneffekt und sprechen Sie darüber, wie eine freundliche Handlung zu einer anderen freundlichen Handlung führen kann.

**Reflektieren:** (3-5 Minuten)

### **Skript**

*Unser Freundlichkeitsteich wird während der gesamten RESPECT-Einheit und vielleicht auch länger Teil unseres Klassenzimmers sein! Ich möchte, dass wir physisch sehen können, wie viele freundliche und respektvolle Handlungen wir in der zweiten Klasse begehen, und jedes Mal, wenn wir einen Stein fallen lassen, möchte ich, dass wir darüber nachdenken, wie sich unsere*



*freundliche und respektvolle Handlung positiv auf andere Menschen auswirken kann. Das ist der Welleneffekt, über den wir gesprochen haben. Jedes Mal, wenn Sie etwas tun, das Freundlichkeit und Respekt gegenüber jemand anderem zeigt, geben Sie ihm ein bleibendes Gefühl und inspiriert ihn dazu, etwas Freundliches und Respektvolles für jemand anderen zu tun.*

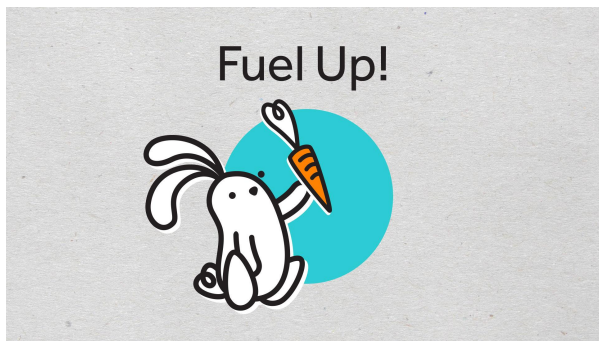
*Denken Sie darüber nach, wie freundlich und respektvoll unser Klassenzimmer, unsere Schule und sogar unsere Welt wären, wenn wir allen anderen Freundlichkeit und Respekt entgegenbringen würden! Das wird dieses Jahr unser Ziel sein. Denken Sie jedes Mal, wenn Sie unseren Freundlichkeitsteich sehen, darüber nach, etwas Freundliches und Respektvolles zu tun. Und jedes Mal, wenn ich sehe, dass Sie alle etwas Freundliches und Respektvolles tun, werde ich einen weiteren Stein in den Teich werfen. Wenn Sie sehen, dass andere freundlich und respektvoll sind, können Sie auch einen Stein fallen lassen! Mal sehen, wie viele Freundlichkeitssteine wir diesen Monat in unseren Teich bekommen können!*

### **Skript**



*Und das ist unsere Musterlektion! Auf Ihrem Notizenfänger, notieren Sie alle „Ah-ha“-Momente oder guten Ideen, die Sie im Zusammenhang mit der Lektion hatten. Erfassen Sie alle Fragen, die Sie zu den Lektionen haben könnten, damit wir sie am Nachmittag beantworten können, wenn wir tiefer in die Lektionen eintauchen.*





Tanken!

### **Richtungen**

Teilen Sie den Teilnehmern mit, dass sie jetzt eine 30-minütige Mittagspause haben (die Zeit kann je nach Zeitplan variieren) und wann das Training nach dem Mittagessen beginnen wird. Geben Sie alle Informationen oder Anweisungen zum Mittagessen an (insbesondere, wenn das Mittagessen serviert wird).

Geschätzte Zeit: 10 Minuten

# Video

## Abschnitt 11

---

Bestandteile dieses Abschnitts:

- Video zur Herzerziehung

Materialien:

- ☐ (Für diesen Abschnitt sind keine Materialien erforderlich)

Aktivität:

- ☐ Video zur Herzerziehung



## Das Herz erziehen

### **Skript**

*Nach dem Mittagessen möchten wir Sie mit einem Video begrüßen, das wir vom Dalai Lama Center for Peace and Education ausgeliehen haben. Es erzählt auf wunderbare Weise die Geschichte, warum RAK sich dafür entschieden hat, Freundlichkeit durch einen Lehrplan für soziales und emotionales Lernen in Schulen zu verbreiten.*

*Irgendwelche Gedanken oder Überlegungen nach dem Anschauen des Videos?*

# Erkundung der KiC-Einheit

## Bestandteile dieses Abschnitts:

- Freundlichkeit in der Unterrichtseinheiten-Erkundung
- 3-2-1-Diagramme

## Materialien:

- ☐ Grad Niveauschilder (bei Bedarf auf Tischen)
- ☐ Grad Level-Pakete auf entsprechendem Grad Ebenentabellen  
Pakete „Freundlichkeit im Klassenzimmer“ (ein Exemplar von Einheit 1 – Respekt für jede Klassenstufe)
  - Einführung in die Einheit
  - 4 Lektionen
  - Projekte
  - Standards-Karte
  - Brief nach Hause
- ☐ 3-2-1 Diagramme (leeres Diagrammpapier, eines für jede Klasse Ebenentabelle)
- ☐ **Alternative Aktivität:** Wenn Sie sich für den Einsatz von Technologie für diese Aktivität entscheiden, stellen Sie bitte sicher, dass genügend Laptops und/oder Tablets für die gesamte Gruppe vorhanden sind

## Aktivität:

- ☐ Freundlichkeit in der Unterrichtseinheit – Erkundung (60 Minuten)

## Freundlichkeit in der Unterrichtseinheiten-Erkundung



### Review the Respect Unit

- Unit Introduction
- Four Lessons
- Projects
- Unit Standards Map
- Unit Letter Home

### Skript

*Wir werden uns nun mit einer der „Kindness in the Classroom“-Einheiten befassen, damit Sie sehen können, wie sie strukturiert sind und wie die Lektionen und Projekte zusammenhängen. Wir werden uns nur auf eine Einheit konzentrieren, da alle Einheiten gleich aufgebaut sind.*

*Auf Ihrem Tisch liegt ein Paket mit der Einheit „Respekt“ des Lehrplans „Freundlichkeit im Klassenzimmer“ für Ihre Klassenstufe. Wenn Sie es noch nicht getan haben, bewegen Sie sich bitte so, dass Sie bei Ihrer Klassenstufe sitzen. Wenn Sie mehr als eine Klassenstufe unterrichten, wählen Sie bitte einfach eine Klassenstufe aus, mit der Sie für diesen Teil des Tages arbeiten möchten.*

**Alternative Aktivität:** *Wenn die Technologie für die gesamte Gruppe verfügbar ist, sollten Sie erwägen, dass jede Klassenstufe die Respekt-Einheit auf einem Laptop oder Tablet durchgeht, anstatt die Einheit auszudrucken.*

*Wie Sie sehen werden, beginnt die Einheit mit einer Einheitenübersicht, einschließlich einer Liste aller Materialien, die Sie benötigen; 4 Lektionen, Projekte, die Standardkarte für die Einheit und ein Brief, den wir Sie gerne nach Hause an die Eltern schicken.*

*Wir geben Ihnen etwa 20 Minuten Zeit, um die Einheit an Ihrem Tisch zu besprechen. Wir empfehlen Ihnen dringend, sich die Zeit zu nehmen, jede Einheit durchzugehen, bevor Sie mit dem Unterrichten beginnen, um alle Zusammenhänge zwischen den Lektionen und Projekten zu erkennen. Ich werde die Glocken läuten, um dich zurückzubringen.*



## 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



### Skript

*Jetzt haben Sie 15 Minuten Zeit, um als Klassenstufengruppe für den zweiten Teil dieser Aktivität ein 3-2-1-Diagramm auszufüllen. Auf jedem Tisch liegt ein leeres Blatt Diagrammpapier. Wählen Sie einen Rekorder und Reporter aus. Jemand, der die Antworten der Gruppe schreibt und jemand, der sie mit der gesamten Gruppe teilt. Zeichnen Sie als Gruppe drei Dinge auf, die Ihnen an der Einheit gefallen haben, zwei Fragen, die Sie noch haben, und eine Sache, die Sie am Lehrplan „Freundlichkeit im Klassenzimmer“ begeistert.*

### Richtungen

Sobald die Gruppen ihr 3-2-1-Diagramm fertiggestellt haben, bringen Sie die gesamte Gruppe wieder zusammen und bitten Sie die Reporter, einen Überblick über das Gruppendiagramm zu geben.

### Skript

*Lassen Sie uns als ganze Gruppe wieder zusammenkommen, um Ihre 3-2-1-Charts zu besprechen. Reporter, bitte geben Sie eine kurze Zusammenfassung des Diagramms Ihrer Gruppe. Gibt es Freiwillige, die uns den Start erleichtern?*

### Richtungen

Ermöglichen Sie Reportern, ihre Diagramme zusammenzufassen. Ermöglichen Sie jede Diskussion, die stattfindet. Bedanken Sie sich unbedingt bei jeder Gruppe für ihre Arbeit.



*Vor dem Mittagessen, als wir die Lektion „The Ripples of Kindness“ modellierten, hatten Sie Gelegenheit, einige Fragen in Ihren Notes Catcher zu schreiben. Lassen Sie uns diese jetzt ansprechen. Welche Fragen sind für Sie aufgetaucht?*

### **Richtungen**

Beantworten Sie alle Fragen. Wenn Sie keine Fragen beantworten können, teilen Sie den Teilnehmern mit, dass ihnen die Antwort in einer Folge-E-Mail zugesandt wird. Erwägen Sie, die Frage als Erinnerung auf den Parkplatz zu stellen.



Brechen

**Richtungen**

Geben Sie den Teilnehmern eine 15-minütige Pause. Teilen Sie den Teilnehmern mit, wann das Training nach der Pause beginnt.

Geschätzte Zeit: 60 Minuten

# Implementierung und Planung

## Abschnitt 13

---

Bestandteile dieses Abschnitts:

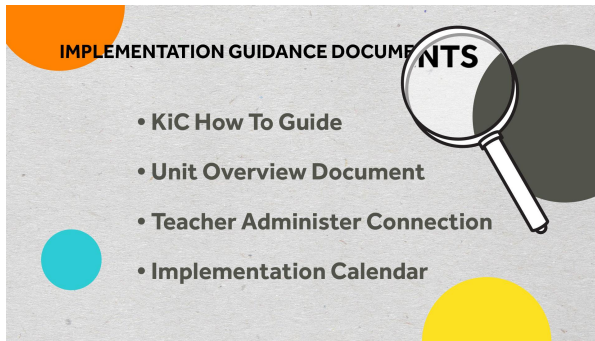
- Materialforschung
- Fragen zur Erkundung und Planung

Materialien:

- ❑ Materialien zur Implementierung von Freundlichkeit im Klassenzimmer
  - Wie man KIC unterrichtet
  - Dokument zur Einheitenübersicht
  - Lehrerverbindung
  - Beispiel-Implementierungskalender

Aktivität:

- ❑ Materialerkundung und -planung



## Dokumente mit Implementierungsleitfäden

### Skript

*Nehmen wir uns nun etwas Zeit, um etwas tiefer zu graben und die Umsetzung von Freundlichkeit im Klassenzimmer zu besprechen und wie es für Sie aussehen könnte. Mit deiner Note In der Level-Gruppe haben Sie etwa 25 Minuten Zeit, um die Implementierungsleitfäden in Ihrem Ordner zu erkunden. Überlegen Sie, wie sie sich mit dem Gerät verbinden, das Sie gerade an Ihrem Tisch besprochen haben?*

*Wenn Sie mit Ihrer Erkundung fertig sind, wählen Sie einen Rekorder und Reporter aus. Zeichnen Sie Ihre Antworten auf die folgenden Fragen auf:*

- *Was müssen Sie tun, um darauf vorbereitet zu sein, Freundlichkeit im Klassenzimmer schulweit umzusetzen?*
- *Welche Unterstützung benötigen Sie von der Verwaltung, um den Lehrplan erfolgreich und getreu umzusetzen?*
- *Mit welchen Herausforderungen rechnen Sie? Welche Lösungsmöglichkeiten gibt es?*

*Wir geben Ihre Antworten an die Gebäudeverwaltung weiter, damit diese bei der Umsetzung von Kindness in the Classroom behilflich sein kann.*

*Kann ich etwas klären, bevor wir beginnen?*

### Richtungen

Läuten Sie nach 25 Minuten das Glockenspiel und fordern Sie die Teilnehmer auf, mit der Aufzeichnung der Antworten auf die Fragen fortzufahren.



Zeichnen Sie Ihre Antworten auf

#### **Skript**

Nehmen Sie sich etwa 15 Minuten Zeit, um die Antworten auf die Fragen auf der Folie aufzuzeichnen.

#### **Richtungen**

Gehen Sie nach 15 Minuten herum, um sicherzustellen, dass alle alle drei Fragen beantwortet haben (geben Sie bei Bedarf etwas mehr Zeit) und läuten Sie das Glockenspiel, um die Gruppe wieder zusammenzubringen.

#### **Skript**

*Lasst uns ein letztes Mal als Gruppe wieder zusammenkommen. Reporter, bitte fassen Sie die Antworten Ihrer Gruppe zusammen. Bitte teilen Sie nur neue Gedanken mit und vermeiden Sie es, das zu wiederholen, was andere bereits gesagt haben. Irgendwelche Freiwilligen, die mitkommen Erste?*

#### **Richtungen**

Ermöglichen Sie Reportern, ihre Diagramme zusammenzufassen. Ermöglichen Sie jede Diskussion, die stattfindet. Bedanken Sie sich unbedingt bei jeder Gruppe für ihre Arbeit.

Sammeln Sie nach der Schulung Diagramme oder fotografieren Sie sie und teilen Sie sie mit den Gebäudeverwaltern.

Geschätzte Zeit: 30 Minuten

# Schließen

## Abschnitt 14

---

Bestandteile dieses Abschnitts:

- Fragen und Antworten
- Überprüfung der Ziele
- Abschlussaktivität
- Bewertungsformulare
- Danke schön!

Materialien:

- ☐ Notizenfänger
- ☐ Bewertungsbogen
- ☐ Korb für Bewertungsformulare

## Questions and Answers



## Fragen und Antworten

### Skript

*Unser Training neigt sich dem Ende zu und ich möchte sichergehen, dass wir noch alle letzten Fragen beantworten. Welche Fragen beschäftigen Sie noch? R  
Verstand?*

### Richtungen

Geben Sie den Teilnehmern die Möglichkeit, abschließende Fragen zu stellen. Wenn Sie eine dieser Fragen nicht beantworten können, teilen Sie den Teilnehmern mit, dass ihnen die Antwort in einer Folge-E-Mail zugesandt wird.

### Richtungen

Wenn Sie eine dieser Fragen nicht beantworten können, teilen Sie den Teilnehmern mit, dass ihnen die Antwort in einer Folge-E-Mail zugesandt wird.

### Skript

*Wenn Ihnen nach unserem Training noch etwas einfällt, teile ich Ihnen meine E-Mail-Adresse mit, bevor ich „Auf Wiedersehen“ sage. Zögern Sie nicht, mich zu kontaktieren.*



# 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

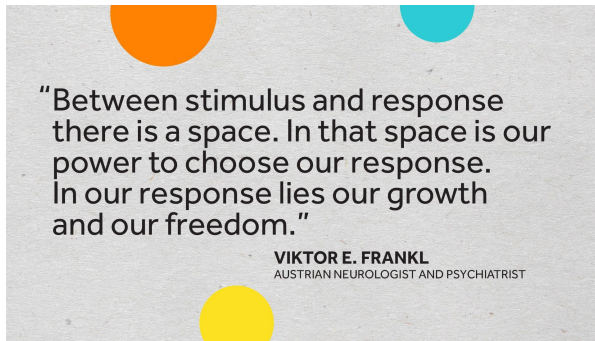


## Lernziele

### Skript

*Wir hatten für heute drei Ziele. Sie sind:*

- *Lassen Sie sich inspirieren, eine Kultur der Freundlichkeit zu schaffen,*
- *Seien Sie befähigt, die Freundlichkeit im Lehrplan des Klassenzimmers umzusetzen, und*
- *Erstellen Sie einen Aktionsplan, um die Tools und Ressourcen von Kindness in the Classroom in Ihrem Klassenzimmer zu nutzen.*



## Unsere Antwort wählen

### Skript

*Wir haben uns heute auf Belastbarkeit, Freundlichkeit und Dankbarkeit konzentriert. Viktor Frankl sagte:*

*„Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht, unsere Antwort zu wählen. In unserer Antwort liegt unser Wachstum und unsere Freiheit.“*



*Schreiben Sie dieses Zitat in das Feld „Abschlussaktivität“ auf Ihrem Notizenfänger.*

### Richtungen

Geben Sie den Teilnehmern ein paar Minuten Zeit, um das Zitat zu verfassen.

### Skript

*Denken Sie nun über Belastbarkeit, Freundlichkeit und Dankbarkeit nach und darüber, wie Sie diese Praktiken nutzen können, um Ihre Reaktion auf schwierige Situationen zu beeinflussen. Wie werden Sie diese Praktiken anwenden, wenn Sie nach Hause oder zurück in Ihr Klassenzimmer oder Ihren Arbeitsplatz gehen?*

### Richtungen

Geben Sie den Teilnehmern ein paar Minuten Zeit, ihre Antwort zu schreiben. Wenn die meisten Teilnehmer fertig sind, bitten Sie einige Freiwillige, ihre Antworten mitzuteilen. Vielen Dank an die Teilnehmer für das Teilen.



## Evaluation



## Auswertung

### Skript

*Bitte nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um das Bewertungsformular in Ihrem Ordner auszufüllen. Auf dem Weg nach draußen können Sie es im Korb auf dem Anmeldetisch lassen.*



**Presenter Name**

email@address.com

## Kontaktinformationen des Moderators

### **Skript**

*Wenn Sie Fragen zur heutigen Sitzung haben, senden Sie mir/uns gerne eine E-Mail an \_\_\_\_\_.*



Danke!

**Skript**

*Vielen Dank für Ihre Zeit, Aufmerksamkeit und Energie heute.*

*Ich hoffe, ihr hattet genauso viel Spaß wie ich!*