



KINDNESS STARTS WITH ONE®

The Random Acts of Kindness Foundation • La gentilezza in classe® Manuale per formatori

Gentilezza in aula®

Coltivare la resilienza Attraverso la gentilezza

Le persone resilienti hanno una maggiore capacità di gentilezza e possono creare relazioni più forti e significative. I partecipanti a questa sessione si impegneranno in attività che collegano la gratitudine e la gentilezza alla resilienza, mentre impareranno come ispirare e responsabilizzare gli studenti a condividere la gentilezza attraverso il curriculum Gentilezza in classe. L'implementazione della gentilezza in classe creerà un effetto duraturo nella tua scuola **dovela gentilezza diventa la norma e non l'eccezione.**

Questo manuale di formazione è stato scritto per le scuole che si preparano a implementare la gentilezza in classe come aTierIO intervento universale. Tuttavia, sezioni di questa formazione possono essere ritirate o modificate per soddisfare le esigenze della scuola e/o del personale.

Non esitate a inviare un'e-mail info@randomactsofkindness.org con qualsiasi domanda.

Obiettivi

I partecipanti:

- Essere **ispirato** creare una cultura della gentilezza.
- Essere **potenziato** per implementare il programma Gentilezza in classe.

- Creare un**azione** prevede di utilizzare gli strumenti e le risorse di Kindness in the ClassroomS nella tua classe.

Materiali e configurazione

Lista di controllo dei materiali

Assicurati di preparare e imballare i seguenti articoli per il tuo allenamento!

Cartelle dei partecipanti

Tutto quanto elencato di seguito è disponibile [sul nostro sito web](#) con l'eccezione della cancelleria in bianco.

- ☐ Ordine del giorno di partecipazione
- ☐ Raccoglitore di note
- ☐ Gentilezza Bingo Card
- ☐ 5 modi per essere gentili
- ☐ Stazione vuotaÈry (2 pezzi) e buste (2)
- ☐ Panoramica del quadro di gentilezza
- ☐ Piano di lezione modello: L'ondulazione della gentilezza;
Grado 2, Unità 1-Rispetto, Lezione 1
- ☐ Documenti di attuazione della gentilezza:
 - K-5 o 6-8 Come insegnare KIC
 - Panoramica unità K-5 o 6-8
 - Connessione insegnante
 - Esempio di calendario di implementazione
- ☐ Modulo di valutazione

Kit per allenatori

- ☐ Presentazione PowerPoint (compresi i video)
- ☐ Cartella dei partecipanti Materiali (sito web RAK)
- ☐ Manuale del formatore
- ☐ Segnali da tavolo a livello di grado
- ☐ Palline per giocare a Ping Pong della gratitudine (sufficienti per metà della classe)
- ☐ Grande ciotola che può contenere acqua
- ☐ Una piccola pietra per partecipante
- ☐ Ogni libro della gentilezza (o essere in grado di accedere a una lettura del video del libro Ogni gentilezza su YouTube)
- ☐ La gentilezza nei pacchetti di esposizione dell'unità di classe
 - Una copia dell'intera unità 1-Rispetto per ogni livello di classe deve essere scaricata e stampata dal sito Web RAK e posizionata su ogni tabella di livello di classe. Ogni unità comprenderà:
 - ☐ Introduzione all'unità
 - ☐ 4 lezioni
 - ☐ Progetti
 - ☐ Mappa degli standard
 - ☐ Lettera a casa

- **Attività alternativa:** Se scegli di utilizzare la tecnologia per esplorare l'unità Respect, assicurati che ci siano laptop e/o tablet sufficienti per l'intero gruppo

☐ Lista di controllo del cestino da tavolo

Grafici

- ☐ Grafico degli accordi di gruppo (elenco degli accordi di gruppo da PowerPoint)
- ☐ Parking Lot (vuoto con intestazione Parking Lot)
- ☐ Grafici 3-2-1 (foglio bianco; uno per ogni livello scolastico)
- ☐ Tabelle delle domande di esplorazione e pianificazione (carta bianca; una per ogni livello scolastico)

Lista di controllo dei materiali

Materiali

- ☐ Cartello nel foglio
- ☐ 1 penna per segno nel foglio
- ☐ Etichette nome (una per ogni partecipante)
- ☐ 2 pennarelli
- ☐ 1 blocco di carta per grafici post-it vuoto
- ☐ 1 cavalletto
- ☐ Set di marcatori
- ☐ Campanelli/creatore di rumore
- ☐ Cestino per raccogliere schede di valutazione
- ☐ Cestini con chicche (facoltativo)

E DENTRO

- ☐ Computer portatile
- ☐ Proiettore
- ☐ Adattatori appropriati, se necessario
- ☐ Schermo
- ☐ Altoparlanti (per riprodurre video e musica)
- ☐ Playlist/musica
- ☐ Avanzamento puntatore/diapositiva
- ☐ Cavo di prolunga, se necessario

Allestimento camera

- ☐ 1 tavolo per classe livello; 4-6 partecipanti per tavolo
- ☐ Tavolo del materiale del trainer (vicino alla parte anteriore della stanza/schermo)
- ☐ Cartello-in tabella (vicino alla voce)

Compiti di formazione

Una settimana prima dell'allenamento:

- ☐ Doppia verifica della prenotazione e dell'allestimento della camera
- ☐ Conferma Wi-Faccedo e password
- ☐ Preparare i pacchetti dei partecipanti
- ☐ Raccogli i materiali sulla lista di controllo
- ☐ Inserisci le informazioni sul presentatore nella diapositiva finale

Giornata di formazione:

- ☐ Imposta la presentazione di PowerPoint
- ☐ Imposta playlist e altoparlanti; riprodurre musica mentre i partecipanti entrano nella sala di formazione
- ☐ Prova l'avanzamento delle diapositive, i video e gli altoparlanti
- ☐ Imposta segno in tavola con segno in foglio, targhette, penne, pennarelli e cestino di valutazione
- ☐ Prepara il tavolo del trainer con il manuale del trainer, campanelli/segnalatori, pennarelli
- ☐ Prepara il cavalletto e la carta bianca
- ☐ Appendi il grafico degli accordi di gruppo (posizionalo sul cavalletto o sul muro vicino alla parte anteriore dell'aula di formazione)
- ☐ Hang Parking Lot (sul lato o sul retro della sala corsi)
- ☐ Metti i cestini al centro dei tavoli
- ☐ Posiziona i pacchetti delle lezioni di livello KiC sui tavoli (sotto i cestini o verso la parte anteriore del tavolo)
- ☐ Posizionare le cartelle dei partecipanti e i maialini sui tavoli (uno per ogni posto)
- ☐ Posto voto segni di livello sui tavoli
- ☐ Appendi il grafico 3-2-1 (carta bianca) sulle pareti vicino ai tavoli dei partecipanti
- ☐ Appendi i grafici delle domande di esplorazione e pianificazione (carta bianca) sui muri vicino ai tavoli dei partecipanti

Dopo l'allenamento:

- ☐ Se raccogli un foglio di accesso, considera sterminando una mail di ringraziamento ai partecipanti. Personalizza questa e-mail con le risposte alle domande sul parcheggio senza risposta o le risorse richieste durante la formazione.
- ☐ Raccogli o fotografa i grafici 3-2-1 e Exploration and Planning Questions. Condividi i risultati con gli amministratori e il tuo contatto Random Acts of Kindness.
- ☐ Scansiona e invia per e-mail i moduli di valutazione al contatto Random Acts of Kindness.
- ☐ Completa il modulo Rifletti e Connetti. Scansiona il modulo e invialo tramite e-mail al contatto Random Acts of Kindness.

Formatori' Ordine del giorno A UNOcchiata

Durata	Sezione	Argomento	Attività e discussione
30 minuti.	1	Benvenuto e presentazioni	<ul style="list-style-type: none"> • Introduzione ad Atti casuali di gentilezza e gentilezza in classe • Accordi di gruppo • Faccende domestiche • Obiettivi • Ordine del giorno • Obiettivo di apprendimento personale
15 minuti.	2	Attività di riscaldamento	<ul style="list-style-type: none"> • Abbina Condividi
10 minuti.	3	Fondamento logico	<ul style="list-style-type: none"> • Razionale Mini-insegnamento
10 minuti.	4	Resilienza	<ul style="list-style-type: none"> • Partner di gomito
15 minuti.	5	Gentilezza Scienza della gentilezza	<ul style="list-style-type: none"> • Bingo di gentilezza • Mini-insegnamento della scienza della gentilezza
15 minuti.	6	Gratitudine Scienza della gratitudine	<ul style="list-style-type: none"> • Gratitudine Ping Pong • Mini-insegnamento della scienza della gratitudine
15 minuti. Rottura			
15 minuti.	7	Strategie di gentilezza per costruire la resilienza	<ul style="list-style-type: none"> • Strategie per costruire la resilienza • Mini-insegnamento • Attività 5 modi per essere gentili • Elaborazione in Notes Catcher
40 min.	8	C'è posta per lei!	<ul style="list-style-type: none"> • Scrittura di lettere di gratitudine
20 min.	9	Perché la gentilezza in classe?	<ul style="list-style-type: none"> • Gentilezza in aula • Benefici
30 minuti.	10	Gentilezza in classe Lezione modello	<ul style="list-style-type: none"> • Lezione modello de L'ondulazione della gentilezza (Grado 2, Unità 1-Rispetto, Lezione 1)
30 minuti. Pranzo			

Continua nella pagina successiva...

Durata	Sezione	Argomento	Attività e discussione
10 minuti.	11	video	<ul style="list-style-type: none">● video
60 min.	12	Gentilezza nell'esplorazione dell'unità in classe	<ul style="list-style-type: none">● Esplorazione dell'Unità di gentilezza in classe (Unità di rispetto)● Grafici 3-2-1
15 minuti. Rottura			
60 min.	13	Attuazione e pianificazione	<ul style="list-style-type: none">● Esplorazione dei materiali● Domande di esplorazione e pianificazione
30 minuti.	14	Chiusura	<ul style="list-style-type: none">● Domande e risposte● Recensione del parcheggio● Revisione degli obiettivi● Attività di chiusura● Moduli di valutazione● Grazie!

introduzione

Sezione 1

Componenti di questa sezione:

- Benvenuto e Grazie!
- Introduzione a The Random Acts of Kindness Foundation e Kindness in the Classroom
- Accordi di gruppo
- Faccende domestiche
- Obiettivi
- Ordine del giorno
- Obiettivo di apprendimento personale

Materiali:

- ☐ Grafico degli accordi di gruppo
- ☐ Parcheggio
- ☐ Pacchetto Partecipante



Suggerimenti per il facilitatore

Tieni pronta la sala di formazione per i partecipanti 30 minuti prima dell'inizio dell'allenamento. Quando i partecipanti entrano, suona musica allegra e vivace. Saluta le persone mentre entrano e aiutale a indirizzarle verso la loro tabella di livello.

Cerca di non affrettarti in questa parte della giornata. Questo è il momento in cui i partecipanti si stanno sistemando, si stanno conoscendo e si stanno preparando per la formazione. Questo è il momento per te di creare il tono che vuoi mantenere per il resto della giornata.



Ciao!

Nota

Questa diapositiva verrà mostrata quando i partecipanti entrano nella stanza.



Suggerimento per il facilitatore

Se hai persone che osservano piuttosto che partecipare, assicurati di presentarle in modo che il gRoup sa chi sono e perché sono lì.

Benvenuto e Grazie

Nota

Nella tua introduzione, hai l'opportunità di guadagnare credibilità con i partecipanti spiegando la tua connessione o il tuo entusiasmo per la gentilezza in classe. Prenditi del tempo per spiegare perché è importante per te.

Sceneggiatura

Benvenuto! Voglio iniziare la giornata ringraziandovi per il vostro servizio ai nostri bambini! Ti meriti di sentirlo ogni giorno!

Mi chiamo _____ e sono... (vedi NOTE sopra per l'introduzione completa.)

Trascorreremo la giornata concentrandoci sulla coltivazione della resilienza attraverso la gentilezza sia per te che per i tuoi studenti. Tutta la formazione e i materiali che utilizzeremo oggi sono offerti gratuitamente dalla Random Acts of Kindness Foundation, o RAK in breve. Tutte le risorse che stiamo utilizzando possono essere trovate nel curriculum Gentilezza in classe o nella pagina dell'educatore del sito web www.randomactsofkindness.org

Prendiamoci qualche minuto per presentarvi.

- Nome,
- Scuola,
- Qualcosa che ti ha fatto ridere nell'ultima settimana.

Indicazioni

Concedi ai partecipanti alcuni minuti per presentarsi al loro tavolo (o all'intero gruppo se si tratta di un gruppo più piccolo).

Sceneggiatura

Sono entusiasta di passare la giornata con te! La mia speranza è che tu te ne vada pieno di energia e pronto per iniziare l'anno scolastico con alcuni nuovi strumenti e idee per aiutare non solo i tuoi studenti, ma te stesso e gli altri.

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.



Atti casuali di gentilezza Introduzione

Sceneggiatura

Prima di iniziare, voglio invitarti a chiudere gli occhi o a dirigere lo sguardo verso il pavimento.

Immagina un mondo in cui puoi avere successo essendo gentile, dove tutti paghiamo, dove le persone si prendono cura l'una dell'altra, e dove la gentilezza è la filosofia di vita.

*Visualizza come sarebbe questo mondo per te stesso.
(pausa)*

Pensa al mondo che hai creato nella tua mente. Ora pensa a come sarebbe questo mondo nella tua scuola.

Apri gli occhi. La Random Acts of Kindness Foundation sta lavorando con persone straordinarie come te per creare scuole in cui questa sia una realtà.



La missione Atti casuali di gentilezza

Sceneggiatura

La missione Random Acts of Kindness è rendere la gentilezza la norma!

Hanno in programma di soddisfare questa missione offrendo risorse online gratuite alle SCUOLE, al LUOGO DI LAVORO, alle FAMIGLIE e alle COMUNITÀ.

Dai un'occhiata al loro sito web all'indirizzo www.randomactsofkindness.org per saperne di più.



Il quadro degli atti casuali di gentilezza

Sceneggiatura

Questo è il struttura RAK utilizza come base per il curriculum Kindness in the Classroom.

Ogni unità includerà l'opportunità di:

- **ispirare** il pubblico, sia esso studente o adulto,
- **potenziare** dando loro abilità o conoscenze,
- dare loro l'opportunità **diatto**,
- offerta loro l'opportunità **diriflettere** sul loro apprendimentog/azioni, e
- dare tempo **acondividerei** loro pensieri

Vedrai anche questo framework modellato per tutta la giornata di oggi.

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



Suggerimenti per il facilitatore

Assicurati di registrare parole o frasi esatte. Non parafrasarli. Onora le loro parole. Se non senti o inizi a dimenticare ciò che ha detto il partecipante, chiedi chiarimenti o chiedi loro di ripetersi.

Mentre li registri, alterna i colorifra due colori diversi. (Evita i segnalini gialli poiché sono difficili da vedere.) Prova a utilizzare i segnalini in grassetto in modo che tutti gli accordi di gruppo possano essere visti da tutte le posizioni nella stanza.

Eliminare eventuali accordi di gruppo che non sono concordati da tutti.

Accordi di gruppo

Sceneggiatura

È importante sviluppare alcuni accordi di gruppo. Gli accordi di gruppo danno il tono e forniscono una comprensione di come il gruppo lavorerà insieme oggi. Ho iniziato un elenco di accordi per noi e ti darò l'opportunità di aggiungere eventuali accordi. Rivediamo la nostra lista:

- *Sii presente: lavora per rimanere impegnato.*
- *Sii coraggioso: fatti avanti e indietro.*
- *Sii gentile: mantieni uno spazio sicuro per una conversazione significativa.*
- *Sii consapevole: prenditi cura di te stesso Ealtri.*

Ci sono altri accordi che vorresti aggiungere?

Indicazioni

Metti in pausa e dai ai partecipanti il tempo di rispondere.

Sceneggiatura

Ognuno è responsabile di seguire gli accordi di gruppo e di "richiamare" un accordo di gruppo se viene contestato. Puoi farmi sapere se un accordo viene contestato o portarlo tu stesso all'attenzione del gruppo, a seconda di quale ti trovi più a tuo agio.

Diamo un'ultima occhiata alla nostra lista e fammi un "pollice in su" se siamo d'accordo sui nostri accordi di gruppo!

Indicazioni

Schermo grafico per il gruppo da vedere durante il giorno.



Housekeeping

Faccende domestiche

Indicazioni

Fai sapere ai partecipanti:

- dove si trovano i servizi igienici E
- dove possono trovare acqua e/o snack.

Aggiungi qualsiasi altra informazione importante per i partecipanti a questo elenco.

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



obiettivi formativi

Sceneggiatura

*Tiriamo fuori le nostre cartelle e troviamo la tua agenda.
Come puoi vedere, abbiamo tre obiettivi per la giornata.
Entro la fine della giornata:*

- *Lasciati ispirare per creare una cultura della gentilezza,*
- *Avere il potere di implementare il curriculum Gentilezza in classe e*
- *Crea un piano d'azione per utilizzare gli strumenti e le risorse di Kindness in the Classroom nella tua classe.*

Agenda & Materials

Ordine del giorno e materiali

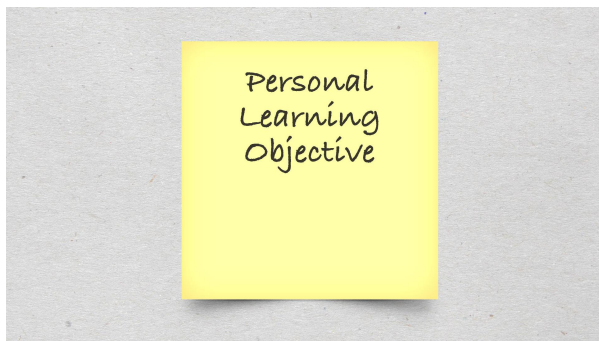
Sceneggiatura

Guardando la nostra agenda di oggi, abbiamo iniziato alle _____.

Faremo una pausa pranzo alle _____ e poi diremo "Addio!" di _____. Ci saranno pause durante la giornata COSÌ, in base ai nostri accordi di gruppo, assicurati di prenderti cura di te stesso quando necessario.

Ci sono diverse dispense che useremo durante il giorno e ti farò sapere quando avrai bisogno di trovare una dispensa per le nostre attività durante il giorno. Abbiamo un modulo di valutazione in fondo alla tua cartella che ti chiederemo di completare prima della tua partenza. Se hai bisogno di partire in anticipo, compila il modulo di valutazione e lascialo nel cestino sul cartello in tavola.

Potresti aver notato i cestini sui tuoi tavoli. Ci sono materiali e chicche, come fazzoletti, penne e post-it. Sentiti libero di usare questi elementi secondo necessità.



Obiettivo di apprendimento personale

Sceneggiatura

Ci siamo appena presi il tempo di rivedere ciò che abbiamo programmato come gruppo per oggi. Ora ti invito a fissare un obiettivo di apprendimento personale per la giornata. Sul tuo Notes Catcher, scrivi una o due cose che vorresti essere in grado di fare prima della partenza oggi. Usa questo obiettivo per guidare il tuo apprendimento.

Indicazioni

Concedi ai partecipanti un paio di minuti per registrare il loro obiettivo di apprendimento personale sul loro Notes Catcher.

Sceneggiatura

Ci sono volontari che vorrebbero condividere il loro obiettivo di apprendimento personale con il gruppo?

Indicazioni

Pausa per consentire ai partecipanti di fare volontariato. Accetta le risposte di alcuni volontari.

Sceneggiatura

Grazie per aver condiviso! Questi sono ottimi obiettivi. Posiziona il tuo obiettivo dove puoi vederlo durante il giorno come promemoria di ciò a cui stai lavorando durante questa formazione.

Tempo stimato: 15 minuti

Riscaldamento

Sezione 2

Componenti di questa sezione:

- Associa e condividi

Materiali:

- ☐ Campanelli/produttore di rumore

Attività:

- Abbina Condividi

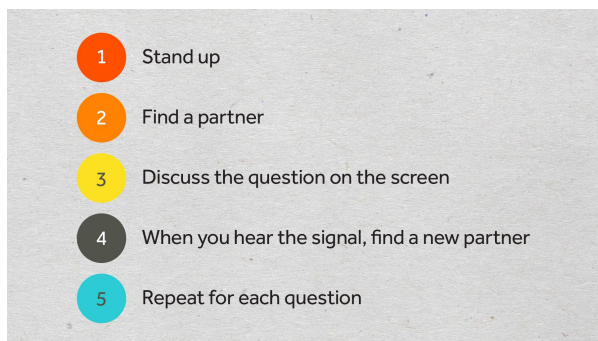
Warm Up Activity



Attività di riscaldamento

Sceneggiatura

Per entusiasmarci per la giornata, abbiamo una rapida attività di riscaldamento per te! Accoppiamo e condividiamo.



Suggerimenti per il facilitatore

Durante questo periodo e durante tutta la formazione, i formatori elaboreranno un'attività facilitando una discussione. Ecco alcuni suggerimenti per facilitare con successo una discussione:

- Assicurati di fare una pausa dopo aver posto una domanda. Sebbene possa sembrare un silenzio imbarazzante per te, questa pausa consente ai partecipanti di pensare alla loro risposta alla domanda.
Una strategia per aiutare a determinare la durata della tua pausa è contare lentamente fino a 10 nella tua testa.
- Evita di dire cose come "Non farmi scegliere qualcuno con cui condividere la sua risposta" in quanto crea un ambiente di apprendimento non sicuro.
- Se i partecipanti come un intero gruppo non si offrono volontari per rispondere, faglielo sapere lì
saranno altre occasioni di confronto e condivisione nel corso della giornata.
- Incoraggia e rafforza la discussione dicendo cose come "Questa è un'ottima prospettiva!"
Puoi condividere la tua prospettiva o esperienza con i partecipanti quando è rilevante per la discussione (ma fai attenzione a non dominare la discussione).
- Alla fine della discussione, ringrazia i partecipanti per aver condiviso e partecipato.

Coppia Condividi attività


Sceneggiatura

Quando dico "Vai!", tutti si alzeranno e troveranno un partner.

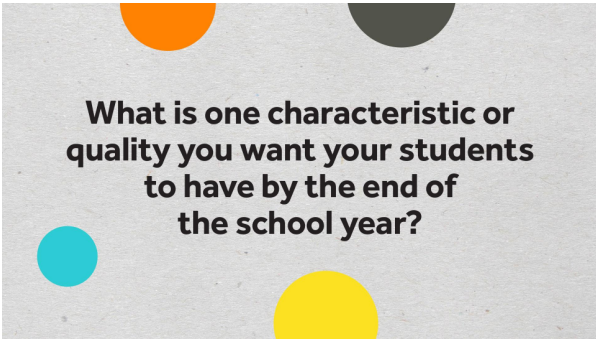
Se non riesci a trovare un partner, crea un gruppo di tre persone. Mostrerò una domanda sullo schermo e ti darò qualche minuto per discutere le domande. Quando senti il segnale (campanello/rumore), trova un nuovo partner e ti farò una nuova domanda. Posso chiarire qualcuna di queste istruzioni?

Indicazioni

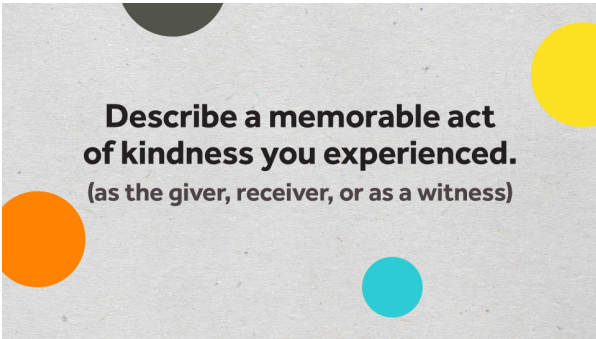
Dopo aver risposto alle domande o se non ci sono domande, dire "Vai!"



**Why did you
choose a career
in education?**



**What is one characteristic or
quality you want your students
to have by the end of
the school year?**



**Describe a memorable act
of kindness you experienced.**
(as the giver, receiver, or as a witness)

Domande

Sceneggiatura

Ecco le tue domande:

Perché hai scelto una carriera nel campo dell'istruzione?

Qual è una caratteristica o una qualità che desideri che i tuoi studenti abbiano entro la fine dell'anno scolastico?

Descrivi un memorabile atto di gentilezza che hai vissuto come donatore, ricevente o testimone. Ti darò qualche minuto per discutere con il tuo partner.

Indicazioni

Concedi ai partecipanti circa due minuti per discutere e rispondere a ciascuna domanda. Tra una domanda e l'altra, fai suonare il cicalino/rumore e chiedi ai partecipanti di trovare un nuovo partner. Quando sono stati creati nuovi accoppiamenti, dovrebbero rispondere alla domanda successiva. Ripeti per tutte e tre le domande.

Sceneggiatura

Mi piacerebbe sapere di cosa hai parlato. (Chiedi e discuti ogni domanda una alla volta.)

Perché hai scelto una carriera nel campo dell'istruzione?

Qual è una caratteristica o una qualità che desideri che i tuoi studenti abbiano entro la fine dell'anno scolastico?

Descrivi un memorabile atto di gentilezza che hai vissuto come donatore, ricevente o testimone.

Tempo stimato: 10 minuti

Fondamento logico

Sezione 3

Componenti di questa sezione:

- Razionale Mini-insegnamento

Materiali:

- ☐ (non sono richiesti materiali per questa sezione)

Why are we here today?

Perché siamo qui oggi?

Sceneggiatura

Allora, perché siamo qui oggi? Abbiamo già esaminato gli obiettivi di apprendimento, ma ci sono alcune altre cose che vogliamo evidenziare:

La missione di RAK è rendere la gentilezza la norma! Un modo che hanno trovato per farlo è attraverso aCurriculum di apprendimento socio-emotivo basato sull'evidenza di livello 1 chiamato Kindness in the Classroom.

RAK ha recentemente aggiornato il curriculum approvato da CASEL per includere una maggiore attenzione all'equità e alla cura personale degli insegnanti. Sono molto entusiasti di condividere con voi questo nuovo e più coinvolgente, comprensibile e inclusivo programma di studi oggi.

Come vedrai, il curriculum è progettato per essere insegnato dagli insegnanti di classe!

- *Ricerca ci dice che le lezioni di apprendimento socio-emotivo più efficaci sono fornite dall'insegnante di classe.*
- *Questo modello offre agli studenti l'opportunità di generalizzare e praticare le abilità durante il giorno.*
- *Questo approccio aiuta anche gli insegnanti a costruire relazioni positive con gli studenti e creare un ambiente di classe accogliente e inclusivo.*

Nota

Indirizza i partecipanti interessati a saperne di più sulla ricerca al sito Web Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (casel.org)

Sceneggiatura

RAK crede nel supportare il benessere emotivo di tutti. È imperativo che il lavoro inizi con TE! Abbiamo una divertente mattinata di attività pianificate solo per te.



La gentilezza può essere la norma (1 min 14 sec)

Sceneggiatura

Ultimo ma non meno importante, siamo qui per condividere con te il potere della gentilezza. RAK ha creato questo video per illustrare quanto sia facile fare della gentilezza la norma piuttosto che l'eccezione.

Spero che guardare questo video ti permetta di vedere l'effetto a catena che può avere un atto casuale di gentilezza!

Tempo stimato: 10 minuti

Resilienza

Sezione 4

Componenti di questa sezione:

- Partner di gomito

Materiali:

- ☐ (non sono richiesti materiali per questa sezione)

RESILIENCE

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

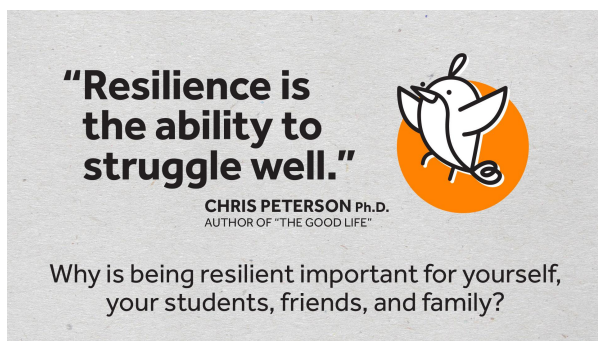
It can help us survive our worst days and thrive on others.

La gentilezza può essere la norma

Sceneggiatura

Vogliamo fermarci e dedicare un minuto a parlare di resilienza e assicurarci di avere una comprensione condivisa della definizione che stiamo usando oggi. Quando parliamo di resilienza noi intendiamo:

La capacità di riprendersi dalle avversità e perseguire obiettivi nonostante le sfide.



Capacità di lottare bene

Sceneggiatura

Un altro modo per guardare alla resilienza è la capacità di lottare bene. Perché essere resilienti è importante per te stesso, i tuoi studenti, i tuoi amici e la tua famiglia? Ti darò qualche minuto per discutere di questa domanda con un partner di gomito.

Indicazioni

Concedi ai partecipanti alcuni minuti per discutere la domanda.

Cammina per la stanza ascoltando le conversazioni per determinare quando i partecipanti hanno concluso la loro discussione. Quando parlano di altri argomenti, è un segnale per riunire il gruppo.

Sceneggiatura

Ho sentito molte conversazioni interessanti! Chi vorrebbe condividere ciò di cui hai discusso?

Indicazioni

Consentire ad alcune persone di condividere la loro risposta e facilitare la discussione in modo appropriato.

Sceneggiatura

Grazie per la tua partecipazione e bella discussione! Ora esamineremo alcune attività di gentilezza e gratitudine che puoi usare con i tuoi studenti, nelle riunioni del personale e a casa - letteralmente praticamente ovunque - e tutte aiuteranno a coltivare la resilienza!

Tempo stimato: 15 minuti

Gentilezza

Sezione 5

Componenti di questa sezione:

- Bingo di gentilezza
- Mini-insegnamento di Scienza della gentilezza
- Elaborazione in Notes Catcher

Materiali:

- ☐ Kindness Bingo Card (nelle cartelle dei partecipanti)
- ☐ Campanelli / noisemaker
- ☐ Raccoglitore di note

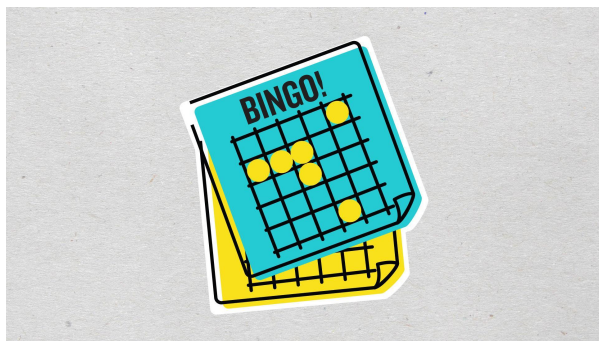
Attività:

- Bingo di gentilezza



Raccoglitore di note

Guarda l'icona sopra
per quando avere il gruppo
usa il loro Notes Catcher.



Bingo di gentilezza

Sceneggiatura

Inizieremo la nostra mattinata giocando a bingo della gentilezza! Nella tua cartella troverai un foglio di bingo.

Ecco come funzionerà questo gioco:

1. *Prendi una penna.*
2. *Cammina per la stanza, presentati agli altri partecipanti e chiedi se hanno completato uno degli atti di gentilezza elencati sulla tua carta.*
3. *Una volta che hai una corrispondenza, metti le iniziali di quella persona sull'atto di gentilezza. RIPETERE!*
4. *Una volta che hai abbinato un numero sufficiente di persone con specifici atti di gentilezza sulla tua scheda in QUALSIASI stile di bingo (su, giù o diagonale) YELL out BINGO!*
5. *Una volta che avrò sentito BINGO suonerò i rintocchi per segnalare che il gioco è finito.*
6. *Pronti, partenza, VIA!*

Indicazioni

Cammina per ascoltare ciò che viene condiviso.

Chiedi al vincitore di avvicinarsi alla parte anteriore della stanza per condividere gli atti di gentilezza "vincenti" dalla loro cartella del bingo al resto della stanza.

Clap per il vincitore mentre prendono posto! (Crea eccitazione.)

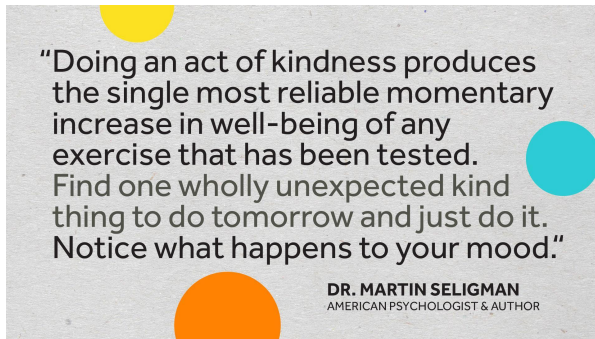
Sceneggiatura

Come ti sei sentito durante quell'attività? Ho notato le risate, il volume e il cambiamento di energia durante quell'attività.

Chi vorrebbe condividere un nuovo RAK che ha imparato? È qualcosa che puoi incorporare nella vita?

Puoi svolgere questa attività con i tuoi studenti, il personale o la famiglia e puoi trovare sia la versione per

adulti che quella per studenti delle cartelle del bingo sul sito web di Random Acts of Kindness.



Citazione di Seligmann

Sceneggiatura

Martin Seligman, il fondatore della psicologia positiva, altrimenti noto come lo studio della felicità, dice, "Compiere un atto di gentilezza produce il singolo aumento momentaneo più affidabile del benessere di qualsiasi esercizio che sia stato testato. Trova una cosa gentile del tutto inaspettata da fare domani e falla e basta. Nota cosa succede al tuo umore."



Scienza della gentilezza

Sceneggiatura

Quello che la scienza ci dice sulla gentilezza è che quando la pratichiamo regolarmente (anche solo un atto di gentilezza al giorno) può:

- *diminuire lo stress,*
- *aumentare la felicità,*
- *abbassare la pressione sanguigna e*
- *ispirare più gentilezza.*

Quello che siamo super entusiasti di condividere con te è che la gentilezza è praticamente l'unica cosa che triplica quando la condividi! Non solo il donatore e il ricevente che partecipano a un atto di gentilezza sperimentano questi benefici, ma qualsiasi testimone dell'atto sperimenta gli stessi identici benefici!

Tempo stimato: 15 minuti

Gratitudine

Sezione 6

Componenti di questa sezione:

- Gratitudine Ping Pong
- Mini-insegnamento della scienza della gratitudine

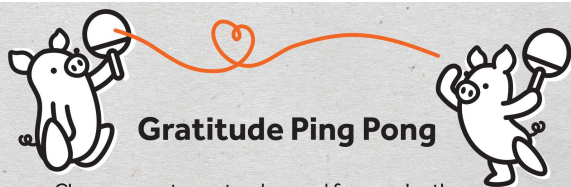
Materiali:

- ☐ Giocattoli antistress per maiali

Attività:

- Gratitudine 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.

Gratitudine Attività Ping Pong

Sceneggiatura

Ora giocheremo a Gratitude Ping Pong. Noterai un maiale rosa con su scritto "banca emotiva". sul tavolo. Mentre svolgiamo tutte le attività di oggi, stiamo riempiendo il nostro salvadanaio emotivo! Prima di iniziare, modellerò quanto sarà facile e divertente. Ho bisogno di un volontario che collabori con me.

Indicazioni

Modella come sarà. Say cose come, "Sono grato per i cieli blu oggi," O, "Sono grato per la mia famiglia". Se stai facilitando da solo, chiedi a un volontario di aiutarti a modellare.

Sceneggiatura

Ora è il tuo turno!

Scegli un partner. Salzati e uno di fronte all'altro.

Per 3 minuti passa uno dei tuoi maiali avanti e indietro, condividendo ogni volta qualcosa per cui sei grato.

Non andare piano! Til suo dovrebbe avvenire a un ritmo veloce.

Sto impostando il timer per 3 minuti ora e suonerò i rintocchi quando il tempo sarà scaduto. ANDARE!

Indicazioni

Cammina per ascoltare ciò che viene condiviso. Rifletti esempi di ciò che sentiD quando riunisci il gruppo.

Continua nella pagina successiva...

Sceneggiatura

Ho sentito delle cose davvero fantastiche! Chi vorrebbe condividere ciò per cui sono grato con il gruppo più ampio?

Cosa hai notato durante questa attività?

Come ti sei sentito durante questa attività?

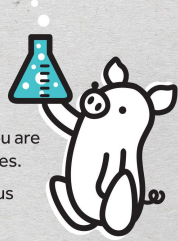
Dove altro puoi usare questa attività?

Ricorda, non è necessario avere maiali per svolgere questa attività. Questa attività può facilmente diventare un rituale divertente con i tuoi studenti, i tuoi colleghi o la tua famiglia.

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.

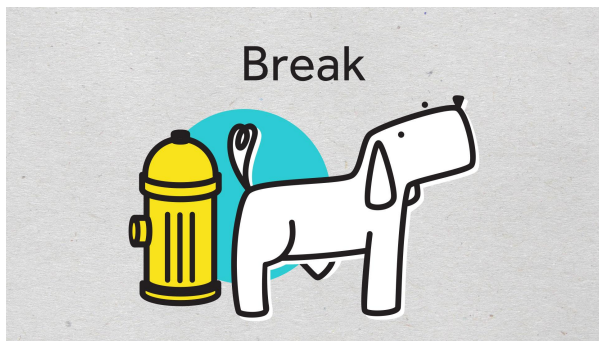


Scienza della gratitudine

Sceneggiatura

Cosa ci dice la scienza sulla gratitudine?

- *La gratitudine riduce lo stress e svolge un ruolo importante nel superare il trauma.*
- *La gratitudine favorisce la resilienza riconoscendo tutto ciò per cui sei grato, anche nei momenti peggiori.*
- *La gratitudine ha il potere di guarire, il potere di darci speranza e il potere di aiutarci ad affrontare i momenti più difficili.*



Rottura

Indicazioni

Concedi ai partecipanti una pausa di 15 minuti. Spiega ai partecipanti a che ora inizierà la formazione dopo la pausa.

Tempo stimato: 15 minuti

Strategie di gentilezza per la costruzione della resilienza

Sezione 7

Componenti di questa sezione:

- Strategie per costruire la resilienza Mini-insegnamento
- Attività 5 modi per essere gentili
- Raccoglitore di note

Materiali:

- ☐ Raccoglitori di note



Strategie per costruire la resilienza

Sceneggiatura

Bentornato! Ecco alcune altre strategie che possiamo usare per costruire la resilienza.

La nostra prima strategia è tenere un diario della gratitudine.

Tenere un diario:

- *afferma la bontà nella nostra vita, E*
- *aggiunge al nostro salvadanaio emotivo.*
- *Riflettere su ciò per cui siamo grati porta a notare più cose per cui siamo grati, proprio come la nostra esperienza con il ping pong.*

Quindi, ricorda il male.

- *I momenti difficili della nostra vita possono effettivamente affinare e approfondire la gratitudine. Ci ricordano di non dare le cose per scontate.*

Infine, mostra gentilezza.

- *Esprimi la tua gratitudine agendo. Fai qualcosa per coloro nella tua vita per i quali sei grato.*

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 modi per essere gentili: introduzione/attività

Sceneggiatura

Nella tua cartella troverai la dispensa "5 modi per essere gentili". Ci prenderemo alcuni minuti per riflettere sui modi in cui possiamo includere la gentilezza nella nostra vita quotidiana.

Un modo semplice per praticare la gentilezza nella nostra vita quotidiana è incorporarla nelle cose di routine che facciamo ogni giorno.

RAK ha avuto alcune idee basate su ciò che la maggior parte delle persone fa quotidianamente.

Indicazioni

Scorri la diapositiva con le attività quotidiane elencate.

Passa attraverso semplici RAK che possono essere abbinati a quell'attività quotidiana. Sottolinea che alcuni dei RAK si concentrano sulla cura di sé (consumare una sana colazione) e sulla cura dell'ambiente (raccogliere i rifiuti).

Sceneggiatura

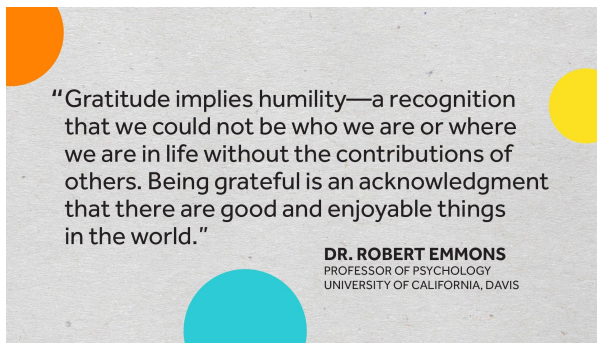
Ora è il tuo turno!

Pensa a 5 cose che fai ogni giorno come un orologio. Può essere qualsiasi cosa come lavarsi i denti alla guida. Elenca quelle 5 cose sul Sinistra lato dei numeri.

Sul Giusto a lato, elenca 5 modi in cui puoi aggiungere gentilezza a queste attività.

Indicazioni

Dai ai partecipanti 5 minuti per scrivere la loro lista. Chiedi ad alcuni volontari di condividere un'attività quotidiana e il modo in cui aggiungerebbero gentilezza all'attività.



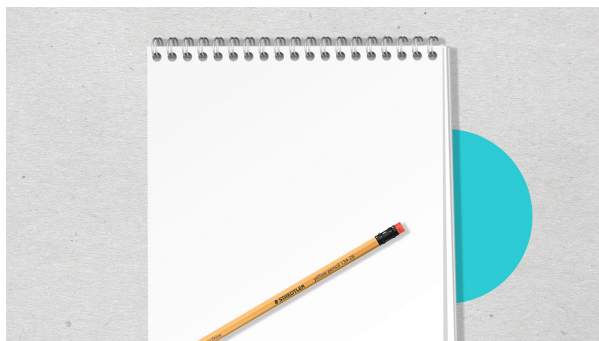
La gratitudine implica umiltà

Sceneggiatura

Il dottor Robert Emmons ha detto: "La gratitudine implica umiltà..."

un riconoscimento che non potremmo essere chi siamo o dove siamo nella vita senza il contributo degli altri.

Essere grati è un riconoscimento che ci sono cose buone e divertenti nel mondo.



Raccoglitore di note

Sceneggiatura



Voglio invitarti a trovare il tuo Notes Catcher nella tua cartella. Lo userai durante il giorno per catturare i tuoi pensieri e darti il tempo di riflettere sul tuo apprendimento.

Sulla base di ciò che hai imparato finora, cattura alcuni modi in cui vorresti iniziare a costruire la tua resilienza nel tuo Notes Catcher.



Suggerimento per il facilitatore

Simile all'uso di una pausa per consentire ai partecipanti di rispondere a una domanda, quello che sembra molto tempo al formatore sembra poco tempo al partecipante. Assicurati di dare ai partecipanti il tempo di scrivere nel loro Notes Catcher. Se dai loro un orario esatto come "Prendiamoci 3 minuti...", assicurati di dare loro 3 minuti. Usa un timer o un orologio. Se dici "prendiamoci qualche minuto..." dai loro un po' di tempo e poi osserva la stanza per determinare quando andare avanti (i partecipanti chatteranno, si muoveranno dai loro posti, ecc.)

Tempo stimato: 40 minuti

C'è posta per lei!

Sezione 8

Componenti di questa sezione:

- Scrittura di lettere di gratitudine

Materiali:

- ☐ Foglio bianco
- ☐ Buste
- ☐ Penne

Attività:

- ☐ Scrittura di lettere di gratitudine

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

Suggerimento per il facilitatore

Prendi in considerazione l'idea di suonare musica soft durante questa attività.

C'è posta per lei!

Sceneggiatura

Una delle ultime attività prima di pranzo richiederà di scavare più a fondo. Scriveremo alcune lettere di ringraziamento! Come educatori, conoscete l'importanza di trasferire pensieri e conoscenze su carta. Questo esercizio ci permetterà di fare proprio questo. Prima di oggi, abbiamo parlato di psicologia positiva, che è lo studio della felicità. Il Dr. Martin Seligman, il fondatore della psicologia positiva, ha creato questo esercizio di lettere di gratitudine. Ti richiederà di riflettere e di essere premuroso. Avrai circa 30 minuti per completare due lettere. Nella tua cartella ci sono fogli bianchi e buste. Nel tuo Notes Catcher, c'è una pagina con alcuni suggerimenti per aiutarti a comporre le tue lettere.

Questa è un'attività in due parti.

Per la parte 1, Ti invito a scrivere una lettera a qualcuno che ha cambiato la tua vita in meglio. Pensa a un collega, a un mentore a scuola o persino a un familiare.

Per la parte 2, scriverai una lettera ate stesso celebrare e descrivere i tuoi punti di forza, abilità, valori, comportamenti e azioni che hanno e continueranno a influenzare gli altri in modo positivo.

Voglio fermarmi qui per vedere se ci sono domande? Avrai un totale di 30 minuti per scrivere entrambe le lettere.

Parliamo della lettera di ringraziamento che scriverai a qualcuno che ha cambiato in meglio la tua vita. Ti incoraggeremo a pensare a qualcuno che è ancora vivo. Perché? Perché alla fine ti incoraggiamo a mandare loro questa lettera o, meglio ancora, a leggergliela di persona. Questo può sembrare imbarazzante, ma può essere molto potente!

Continua nella pagina successiva...

Sceneggiatura

Dopo aver scritto la tua lettera a qualcun altro, scriverai una lettera a te stesso. Questo può essere difficile per alcune persone poiché spesso non ci prendiamo il tempo per riconoscere tutti i doni che portiamo agli altri. Come accennato, c'è un suggerimento nel tuo raccoglitore di appunti per aiutarti a pensare a come gli altri ti descriverebbero. Usa quelle parole come punto di partenza quando scrivi la lettera a te stesso.

Ora voglio invitarti a chiudere gli occhi o abbassare lo sguardo sul pavimento. Visualizza il volto di qualcuno che ha fatto o detto qualcosa che ha cambiato la tua vita in meglio. Pensa a cosa ha fatto questa persona, perché sei grato per questa persona e come il comportamento di questa persona ha influenzato la tua vita.

Indicazioni

Concedi ai partecipanti un paio di minuti e poi invitali ad aprire gli occhi.

Sceneggiatura



Pensa alla persona che ti è venuta in mente e scrivi il nome di questa persona nel tuo raccoglitore di note. Quindi, segui le istruzioni per scambiare idee prima di scrivere la tua lettera. La tua lettera finita dovrebbe spiegare cosa hanno fatto per te e perché sei grato.

Lasciamo questa diapositiva mentre stai scrivendo. Tieni presente che questo può essere un esercizio emotivo per alcune persone. Vi chiediamo di rispettare il tempo e lo spazio di ognuno per tutta la durata di questo esercizio.

Direzione Dai un preavviso di 5 minuti.

Continua nella pagina successiva...

Sceneggiatura

Abbiamo circa 5 minuti rimasti. Please pensa a concludere i tuoi pensieri.

Direzione

Usa i rintocchi/rumore per terminare dolcemente l'esercizio e riunire il gruppo quando è il momento.

Sceneggiatura

Prendersi del tempo per riflettere su ciò che è andato bene nella nostra vita ci dà il dono della gratitudine. Il mondo ci mostrerà sempre sia il bene che il male, ma oggi abbiamo dedicato del tempo a essere grati per quello che abbiamo. In questo modo, siamo in grado di riempire il nostro salvadanaio emotivo e coltivare la nostra resilienza.

Se non hai finito, non preoccuparti. Avrai tempo durante il pranzo per completare le tue lettere. Ti invitiamo a mettere la tua lettera in un posto sicuro che ricorderai e poi prendere nota sul tuo personale calendario tra circa tre mesi, per leggere la tua lettera.

Ci sono alcune opzioni per la tua altra lettera di ringraziamento:

- 1. Sigilla, timbra e spedisce il file lettera.*
- 2. Chiamala e leggi la lettera ad alta voce.*
- 3. O io Se vuoi davvero vivere un'esperienza forte, incontrala di persona e leggila ad alta voce.*



Salvadanaio emotivo

Sceneggiatura

Abbiamo fatto molto finora oggi! Abbiamo passato la mattinata a darvi gli strumenti per riempire la vostra emotività salvadanaio.

Abbiamo giocato al bingo della gentilezza, che può essere facilmente utilizzato in classe, in un programma doposcuola o per avviare una riunione del personale.

Abbiamo giocato a ping pong della gratitudine, che può essere giocato praticamente con qualsiasi cosa e ovunque.

Abbiamo discusso della scienza e della facilità degli atti gentili e abbiamo concluso scrivendo lettere di gratitudine.

Tieni il tuo salvadanaio emotivo per ricordarti di effettuare sempre depositi.

Tempo stimato: 20 minuti

Perché gentilezza nella classe?

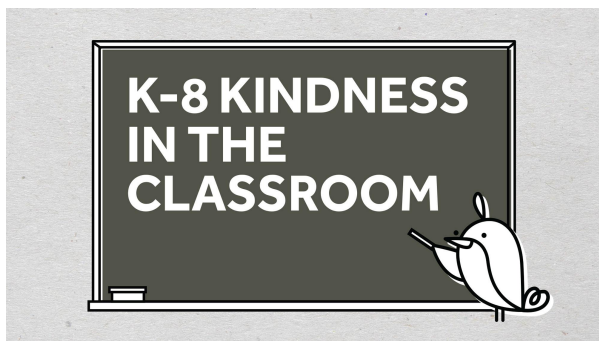
Sezione 9

Componenti di questa sezione:

- Gentilezza in aula Benefici

Materiali:

- ☐ (non sono richiesti materiali per questa sezione)



Perché usare la gentilezza in classe?

Sceneggiatura

Come probabilmente saprai, ci sono MOLTI altri programmi di apprendimento socio-emotivo sul mercato, ma RAK vuole evidenziare ciò che rende unico Kindness in the Classroom.



100% FREE!

Gratuito

Sceneggiatura

È gratis!

Non è previsto alcun addebito per il curriculum, le risorse o la formazione Kindness in the Classroom pubblicati sul sito Web RAK.

Ci sono, tuttavia, materiali elencati nell'introduzione di ogni unità che vorrai essere sicuro di rivedere! Alcuni articoli potrebbero essere prontamente disponibili nella tua classe o scuola. Potrebbe essere necessario acquistarne altri.



Basato sull'evidenza e approvato da CASEL!

Il programma La gentilezza in classe funziona! La Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) ha elencato Kindness in the Classroom come programma SElect. Valutarlo come un curriculum di apprendimento socio-emotivo basato su prove di alta qualità.

La ricerca ha mostrato un aumento di:

- cultura e clima scolastici e di classe positivi,
- solide relazioni studente/insegnante,
- accettazione tra pari,
- empatia/simpatia,
- autocoscienza e
- fiducia tra il personale.

La ricerca mostra anche una diminuzione di:

- rinvii disciplinari,
- conflitto nelle relazioni studente/insegnante, e
- comportamento aggressivo.

E la buona notizia è che esiste una connessione diretta tra i programmi socio-emotivi e il successo scolastico!

Ancora una volta, tutta la ricerca è disponibile per il download dal sito Web di Random Acts of Kindness se sei interessato a saperne di più.

Aligned with Standards



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

Allineato con gli standard

Sceneggiatura

Le lezioni di Gentilezza in Classe sono state tutte mappate su:

- Nucleo comune,
- *IL Collaborazione per l'apprendimento accademico, sociale ed emotivo (CASEL)*
 - *Una fonte attendibile per la conoscenza dell'apprendimento sociale ed emotivo (SEL) di alta qualità e basato sull'evidenza*
- *Tegli standard nazionali di educazione sanitaria*

E il curriculum 6-8 è mappato agli standard della International Society for Technology in Education (ISTE).

Troverai un link alla mappa degli standard nell'angolo in basso a sinistra di ogni lezione.

Il report sulla mappatura degli standard di Kindness in the Classroom è disponibile sul sito web di RAK.

Self-Care



Cura di sé dell'insegnante

Sceneggiatura

Come accennato in precedenza oggi, RAK crede nel sostenere il benessere emotivo di tutti. Poiché RAK ritiene che sia imperativo che il lavoro inizi con te, hanno aggiunto un focus sulla cura personale dell'insegnante a ogni lezione!



Una forte lente di equità

Sceneggiatura

RAK è stato molto intenzionale nel creare un curriculum con una forte lente di equità. Il curriculum è stato sviluppato con il supporto di The Equity Project per includere un focus su diversità, inclusione, uguaglianza ed equità.

Il rapporto sull'equità di Kindness in the Classroom è disponibile sul sito web di RAK.



La gentilezza è la base

Sceneggiatura

La cosa davvero unica del curriculum Kindness in the Classroom è che è radicato nella gentilezza.

Il curriculum è stato progettato per andare oltre l'acquisizione di abilità, offrendo agli studenti l'opportunità di essere ispirati, sentirsi potenziati, agire in base a ciò che hanno appreso, quindi riflettere e condividere le proprie esperienze.



Video Kind Kids Club (4 min 17 sec)

Sceneggiatura

Vogliamo mostrarti il video del Kind Kids Club in modo che tu possa vedere come una scuola ha portato la gentilezza al livello successivo.

Kindness Concepts



K-8 Gentilezza in classe Struttura del curriculum

Sceneggiatura

Ora vogliamo entrare nel merito della gentilezza in classe.

È un curriculum annuale che copre sei concetti di gentilezza a ogni livello scolastico:

- Premuroso
- Coraggio
- Rispetto
- Responsabilità
- Integrità
- Inclusività

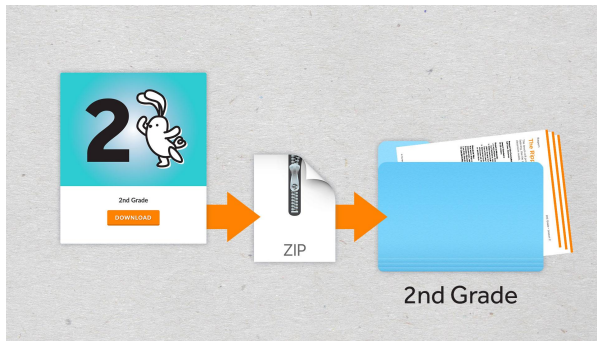
Nel nostro curriculum K-5 ogni concetto viene esplorato in un'unità di sei settimane, con 4 settimane dedicate alle lezioni e 2 settimane dedicate ai progetti. Ogni lezione può durare dai 25 ai 45 minuti.

Nel nostro curriculum 6-8 ogni concetto viene esplorato anche in un'unità di sei settimane, con 4 settimane dedicate alle lezioni e 2 settimane dedicate ai progetti. Inoltre, il curriculum 6-8 include mini lezioni di 10-15 minuti che puoi scegliere di incorporare durante la settimana per rafforzare ogni concetto.

Ti preghiamo di estrarre il documento quadro sulla gentilezza che si trova nella tua cartella.

Ogni lezione insegna le abilità di gentilezza attraverso un quadro passo dopo passo di Condividi, Ispira, Empower, Agisci e Rifletti. Ogni lezione inizia con il passaggio "condividi" per rafforzare l'apprendimento dalle lezioni precedenti. Il pezzo "atto" è intessuto nelle lezioni ma si svolge davvero nei progetti.

Il curriculum è stato progettato per essere implementato da tutta la scuola. Le lezioni si basano l'una sull'altra in modo che tutti i livelli scolastici si concentrino sullo stesso concetto allo stesso tempo; creare un centro di gentilezza universale per l'intera scuola.



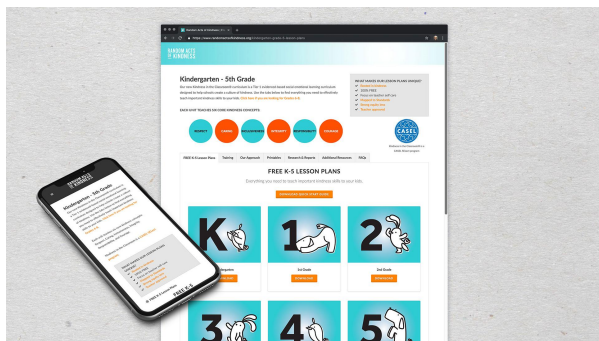
Il sitoweb

Sceneggiatura

Il sito Web RAK è progettato per consentire a ogni livello di scuola di scaricare tutte le lezioni e i progetti contemporaneamente. Questo file zip includerà anche una guida rapida, un documento di panoramica dell'unità di livello e un documento sui collegamenti degli insegnanti.

Ogni unità includerà una panoramica dell'unità, una mappa degli standard e una lettera madre specifica dell'unità.

Non preoccuparti! Avrai l'opportunità di rivedere tutti questi documenti un po' più tardi nel pomeriggio.

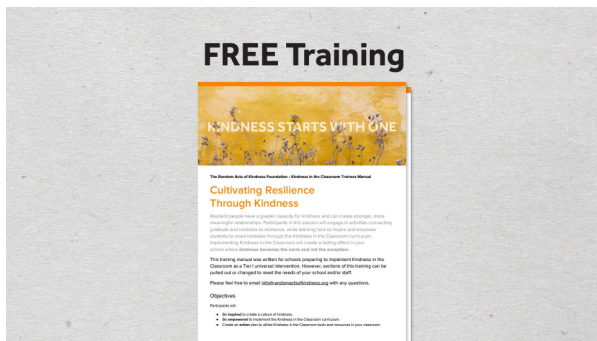


Sito web

Sceneggiatura

Ecco come appare la pagina dell'educatore aggiornata sul sito Web RAK. Puoi trovare questa pagina andando su www.randomactsofkindness.org e facendo clic sulla scheda "per educatori" nell'angolo in alto a destra.

Ad ogni educatore verrà chiesto di creare un profilo e di effettuare il login. Una volta creato il profilo e aver effettuato l'accesso, puoi accedere a tutto sulla pagina dell'educatore.



Formazione gratuita

Sceneggiatura

RAK è entusiasta di condividere che tutto ciò di cui hai bisogno è sul sito Web, tra cui:

- *Manuale d'allenamento*
- *Presenza della corrente*
- *Tutti i materiali nella tua cartella*

Tutti questi possono essere trovati sulla pagina dell'educatore del sito web.



Risorse aggiuntive

Sceneggiatura

RAK ha anche fornito alcune risorse aggiuntive che potrebbero tornare utili per le scuole che implementano Kindness in the Classroom.

- *Documento del club RAK*
 - *È una guida pratica con suggerimenti su come avviare un club della gentilezza nella tua scuola*
- *Elenco dei libri della gentilezza*
 - *È una raccolta selezionata di libri sul tema della gentilezza elencati per classe*
- *Giochi prendi e vai*
 - *Ha idee per giochi di gentilezza facili e veloci per tutte le età*
- *Lettera di presentazione della KiC*
 - *Introduci il curriculum Gentilezza in classe a genitori e tutori a casa*

Tempo stimato: 30 minuti

Gentilezza in classe: Lezione modello

Sezione 10

Componenti di questa sezione:

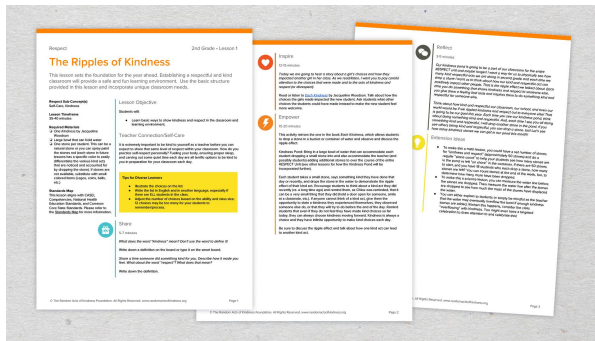
- Lezione modello de Le increspature della gentilezza (Grade 2, Unità 1-Rispetto, Lezione 1)

Materiali:

- ☐ *Ogni gentilezza* di Jacqueline Woodson (o l'accesso a Internet e il collegamento YouTube per la lezione)
- ☐ Grande ciotola che può contenere acqua
- ☐ Una pietra per studente

Attività:

- ☐ Lezione modello sull'ondulazione della gentilezza (Grado 2, Unità 1-Rispetto, Lezione 1)



Gentilezza in aula

Sceneggiatura

Concluderemo la nostra mattinata con un gioco di ruolo, chiedendovi di recitare la parte dei vostri studenti mentre modello una lezione di seconda elementare chiamata "Le increspature della gentilezza". Troverai la lezione completa nella tua cartella. Vediamolo velocemente insieme.

Indicazioni

Concedi ai partecipanti qualche istante per trovare la lezione nella loro cartella.

Le onde della gentilezza

Sceneggiatura

Tira fuori dalla cartella la lezione dell'Unità di rispetto di seconda elementare "Le increspature della gentilezza". Partendo dalla parte superiore della pagina vedrai la spiegazione e il titolo della lezione. Subito sotto a sinistra troverai i concetti secondari della lezione, la tempistica, i materiali richiesti e il collegamento alla mappa degli standard nello stesso punto in tutte le lezioni KiC.

A destra troverai l'obiettivo della lezione, la sezione Connessione/cura personale dell'insegnante e alcuni suggerimenti per studenti diversi.

L'obiettivo della lezione di oggi è: gli studenti impareranno i modi di base per mostrare gentilezza e rispetto in classe e nell'ambiente di apprendimento.

*In fondo alla pagina vedrai che la lezione inizia chiedendo agli studenti di farlo **condividere**. Questo è un modo intenzionale per impostare il tono per iniziare a insegnare la gentilezza. Noterai anche che ogni sezione fornisce un tempo suggerito per tenerti in pista.*

In questa lezione saremo **stimolante** studenti attraverso un libro/video e **abilitante** loro attraverso l'attività dello stagno della gentilezza.

Sceneggiatura

Ultimo, ma non meno importante, questa lezione si conclude concedendo agli studenti alcuni minuti per **riflettere** su ciò che hanno appreso oggi.

Sono sicuro che avrai delle domande mentre procediamo in questa lezione. Per favore, scrivili nel tuo Notes Catcher e avremo il tempo di rispondere una volta tornati dal pranzo.

Iniziamo la nostra lezione!

Ora arriviamo al gioco di ruolo, io sarò i tuoi insegnanti e voi sarete tutti gli studenti.

CONDIVIDERE(5-7 minuti)

Sceneggiatura

Oggi terremo una lezione sull'effetto a catena della gentilezza. Cosa significa per te la parola gentilezza?

Indicazioni

Chiedi ad alcuni partecipanti di condividere le loro idee con il gruppo e di scrivere una definizione alla lavagna.

Sceneggiatura

Condividi un momento in cui qualcuno ha fatto qualcosa di gentile per te. Descrivi come ti ha fatto sentire. E la parola "rispetto"? Che cosa significa?

Chiedi ad alcuni partecipanti di condividere le loro idee con il gruppo e di scrivere una definizione alla lavagna.



Continua nella pagina successiva...

ISPIRARE (12-15 minuti)

Sceneggiatura

Oggi ascolteremo una storia sulle scelte di una ragazza e su come hanno influenzato un'altra ragazza della sua classe. Mentre leggiamo/ascoltiamo, voglio che tu presti molta attenzione alle scelte che sono state fatte e agli atti di gentilezza e rispetto (o mancanza di rispetto).

Indicazioni

Leggi o ascolta [Ogni gentilezza](#) di Jacqueline Woodson. Parla di come le scelte fatte dalle ragazze hanno influito sul nuovo studente. Chiedi agli studenti quali altre scelte avrebbero potuto fare invece gli studenti per far sentire il nuovo studente più benvenuto.

POTERE (15 minuti)

Indicazioni

Questa attività rispecchia quella del libro *Ogni gentilezza*, che consente agli studenti di far cadere una pietra in un secchio o contenitore d'acqua e osservare e discutere l'effetto a catena.

Kindness Pond: porta una grande ciotola d'acqua che possa accogliere ogni studente che lascia cadere una piccola pietra e anche accogliere l'insegnante (e possibilmente gli studenti) aggiungendo altre pietre nel corso dell'intera unità di RESPECT.

Ogni studente prende una piccola pietra, dice qualcosa di gentile che ha fatto quel giorno o di recente e lascia cadere la pietra nell'acqua per dimostrare l'effetto a catena del suo atto gentile. Incoraggia gli studenti a pensare a un atto gentile che hanno fatto di recente (rispetto a molto tempo fa) e ricorda loro, come è stato ricordato a Chloe, che può essere una cosa molto piccola che hanno fatto (tenere aperta una porta per qualcuno, sorridere a un compagno di classe, ecc.). Se qualcuno non riesce a pensare a un atto gentile, dai loro l'opportunità di dichiarare una gentilezza che hanno vissuto loro stessi, che hanno osservato fare da qualcun altro o che cercheranno di fare prima della fine della giornata. Ricorda agli studenti che anche se oggi non sentono di aver fatto scelte gentili, possono sempre scegliere la gentilezza andando avanti. La gentilezza è sempre una scelta e hanno infinite opportunità di fare scelte gentili ogni giorno.

Sceneggiatura

Nella parte anteriore della stanza ho una ciotola piena d'acqua un mucchio di pietre. Vorrei che ognuno di voi salisse, lasciasse cadere la pietra nell'acqua mentre diceva qualcosa di gentile che ha fatto oggi o di recente.

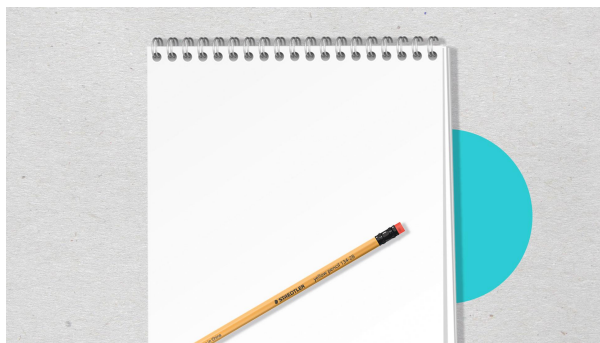
Assicurati di discutere l'effetto a catena e di come un atto gentile può portare a un altro atto gentile.

Riflettere: (3-5 minuti)

Sceneggiatura

Il nostro laghetto della gentilezza farà parte della nostra classe per l'intera unità di RESPECT e forse più a lungo! Voglio un modo per noi di vedere fisicamente quanti atti gentili e rispettosi stiamo facendo in seconda elementare e ogni volta che lasciamo cadere una pietra voglio che pensiamo a come il nostro atto gentile e rispettoso può avere un impatto positivo sulle altre persone. Questo è l'effetto a catena di cui abbiamo parlato. Ogni volta che fai qualcosa che mostra gentilezza e rispetto a qualcun altro, dai loro una sensazione che dura e li ispira a fare qualcosa di gentile e rispettoso per qualcun altro.

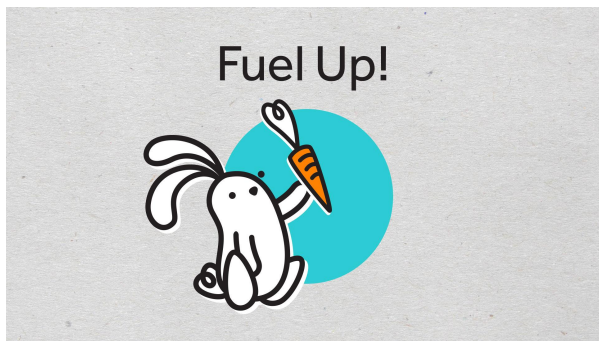
Pensa a quanto sarebbe gentile e rispettosa la nostra classe, la nostra scuola e persino il nostro mondo se trasmettessimo gentilezza e rispetto a tutti gli altri! Questo sarà il nostro obiettivo quest'anno. Ogni volta che vedi il nostro laghetto della gentilezza, pensa a fare qualcosa di gentile e rispettoso. E, ogni volta che vi vedrò fare qualcosa di gentile e rispettoso, lascerò cadere un'altra pietra nello stagno. Se vedi che gli altri sono gentili e rispettosi, puoi anche lanciare una pietra! Vediamo quante pietre della gentilezza riusciamo a mettere nel nostro laghetto questo mese!



Sceneggiatura



E questa è la nostra lezione modello! Sul tuo Raccoglitore di note, annota tutti i momenti "ah-ha" o le idee brillanti che hai avuto sulla lezione. Cattura tutte le domande che potresti avere sulle lezioni in modo che possiamo essere sicuri di rispondere nel pomeriggio quando ci immergiamo più a fondo nelle lezioni.



Fai il pieno!

Indicazioni

Spiega ai partecipanti che ora hanno una pausa pranzo di 30 minuti (il tempo può variare a seconda del programma) e a che ora inizierà la formazione dopo pranzo. Fornire informazioni o indicazioni relative al pranzo (in particolare se il pranzo viene servito).

Tempo stimato: 10 minuti

video

Sezione 11

Componenti di questa sezione:

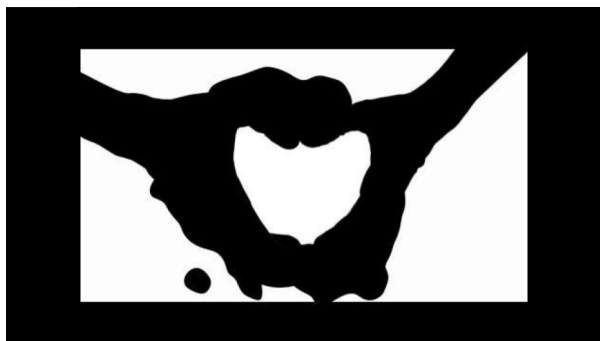
- Educare il video del cuore

Materiali:

- ☐ (non sono richiesti materiali per questa sezione)

Attività:

- ☐ Educare il video del cuore



Educare il cuore

Sceneggiatura

Vogliamo darvi il bentornato dal pranzo mostrandovi un video che abbiamo preso in prestito dal Dalai Lama Center for Peace and Education. Fa un ottimo lavoro nel raccontare la storia del motivo per cui RAK ha scelto di diffondere la gentilezza attraverso un curriculum di apprendimento socio-emotivo nelle scuole.

Qualche pensiero o riflessione dopo aver visto quel video?

Esplorazione dell'unità KiC

Componenti di questa sezione:

- Gentilezza nell'esplorazione dell'unità in classe
- Grafici 3-2-1

Materiali:

- ☐ Grado segnaletica di livello (sui tavoli, se necessario)
- ☐ Grado pacchetti di livello sul grado corrispondente tabelle di livello
Pacchetti gentilezza in classe (una copia dell'Unità 1-Rispetto per ogni classe)
 - Introduzione all'unità
 - 4 lezioni
 - Progetti
 - Mappa degli standard
 - Lettera a casa
- ☐ Grafici 3-2-1 (carta grafica bianca, una per ogni classe tabella di livello)
- ☐ **Attività alternativa:** *Se scegli di utilizzare la tecnologia per questa attività, assicurati che ci siano abbastanza laptop e/o tablet per l'intero gruppo*

Attività:

- ☐ Gentilezza nell'esplorazione dell'unità in classe (60 minuti)

Gentilezza nell'esplorazione dell'unità in classe



Sceneggiatura

Ora ci immergeremo in una delle unità La gentilezza in classe in modo che tu possa vedere come sono strutturate e come si collegano le lezioni e i progetti. Trascorreremo del tempo solo guardando un'unità perché tutte le unità sono strutturate allo stesso modo.

Sul tuo tavolo c'è un pacchetto contenente l'unità Rispetto del curriculum Gentilezza in classe per il tuo livello scolastico. Se non l'hai già fatto, spostati in modo da essere seduto con il tuo livello scolastico. Se insegni a più di un livello scolastico, scegli un livello scolastico con cui lavorare per questa parte della giornata.

Attività alternativa: *Se la tecnologia è disponibile per l'intero gruppo, prendere in considerazione la possibilità di far rivedere l'unità Respect a ogni livello scolastico su un laptop o tablet invece di stampare l'unità.*

Come vedrai, l'unità inizia con una panoramica dell'unità, che include un elenco di tutti i materiali di cui avrai bisogno; 4 lezioni, progetti, la mappa degli standard per l'unità e una lettera che vi invitiamo a spedire a casa ai genitori.

Ti daremo circa 20 minuti per rivedere l'unità al tuo tavolo. Ti consigliamo vivamente di dedicare del tempo a rivedere ogni unità prima di iniziare a insegnarla per vedere tutte le connessioni tra le lezioni e i progetti. Suonerò i rintocchi per riportarti indietro.

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



Sceneggiatura

Ora avrai 15 minuti per completare un grafico 3-2-1 come gruppo di livello per la seconda parte di questa attività. Ogni tavolo ha un foglio di carta bianca. Seleziona un registratore e un reporter; qualcuno che scriva le risposte del gruppo e qualcuno che le condivida con tutto il gruppo. Come gruppo, traccia 3 cose che ti sono piaciute dell'unità, 2 domande che hai ancora e 1 cosa che ti entusiasma del programma La gentilezza in classe.

Indicazioni

Una volta che i gruppi hanno completato la loro tabella 3-2-1, riunisci l'intero gruppo e chiedi ai giornalisti di fornire una panoramica della tabella del gruppo.

Sceneggiatura

Torniamo insieme come un intero gruppo per discutere i tuoi grafici 3-2-1. Giornalisti, fate un breve riassunto della classifica del vostro gruppo. Ci sono volontari per iniziare?

Indicazioni

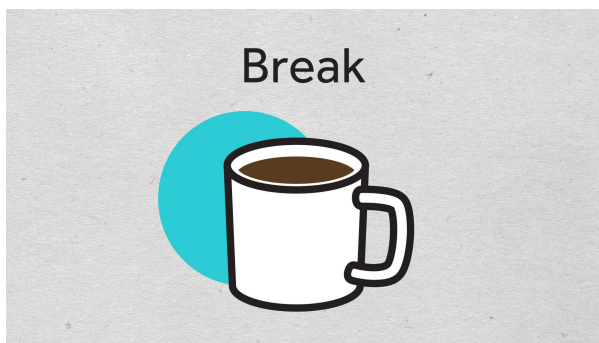
Consenti ai giornalisti di riassumere i loro grafici. Facilita qualsiasi discussione che si verifica. Assicurati di ringraziare ciascun gruppo per il lavoro svolto.



*Prima di pranzo, quando abbiamo modellato la lezione
The Ripples of Kindness, hai avuto l'opportunità di
scrivere alcune domande nel tuo Notes Catcher.
Affrontiamo quelli ora. Quali domande ti sono venute?*

Indicazioni

Rispondi a qualsiasi domanda. Se non sei in grado di rispondere a nessuna domanda, comunica ai partecipanti che la risposta verrà inviata loro in un'e-mail di follow-up. Prendi in considerazione l'idea di aggiungere la domanda al parcheggio come promemoria.



Rottura

Indicazioni

Concedi ai partecipanti una pausa di 15 minuti. Spiega ai partecipanti a che ora inizierà la formazione dopo la pausa.

Tempo stimato: 60 minuti

Implementazione e Pianificazione

Sezione 13

Componenti di questa sezione:

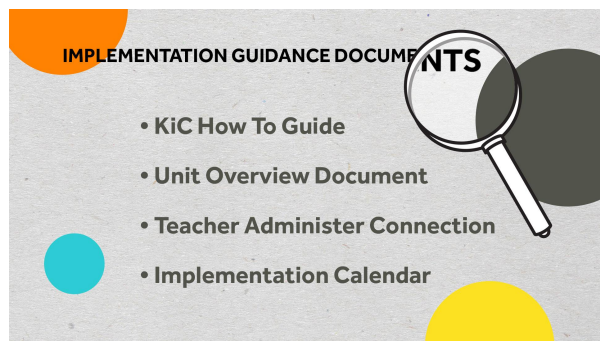
- Esplorazione dei materiali
- Domande di esplorazione e pianificazione

Materiali:

- ☐ Gentilezza nei materiali di implementazione in aula
 - Come insegnare KIC
 - Documento di panoramica dell'unità
 - Connessione insegnante
 - Esempio di calendario di implementazione

Attività:

- ☐ Esplorazione e pianificazione dei materiali



Documenti di orientamento per l'implementazione

Sceneggiatura

Ora prendiamoci un po' di tempo per scavare un po' più a fondo e discutere l'implementazione di Kindness in the Classroom e come potrebbe essere per te. Con il tuo voto gruppo di livello, avrai circa 25 minuti per esplorare i documenti di guida all'implementazione nella tua cartella. Pensa a come si collegano all'unità che hai appena recensito al tuo tavolo?

Quando finisci la tua esplorazione, seleziona un registratore e un reporter. Disegna le tue risposte alle seguenti domande:

- *Cosa devi fare per essere pronto a implementare la gentilezza in classe in tutta la scuola?*
- *Di quale supporto hai bisogno dagli amministratori per implementare con successo il curriculum con fedeltà?*
- *Quali sfide prevedi? Quali sono le possibili soluzioni?*

Condivideremo le tue risposte con gli amministratori dell'edificio in modo che possano assisterti nell'implementazione della gentilezza in classe.

Posso chiarire qualcosa prima di iniziare?

Indicazioni

Al segno dei 25 minuti, suonare i campanelli e invitare i partecipanti a passare alla tracciatura delle risposte alle domande.



Grafico le tue risposte

Sceneggiatura

Impiega circa 15 minuti per tracciare le risposte alle domande sulla diapositiva.

Indicazioni

Al segno dei 15 minuti, fai un giro per assicurarti che tutti abbiano risposto a tutte e tre le domande (dai un po' più di tempo se ne hanno bisogno), suona i campanelli per riunire il gruppo.

Sceneggiatura

Torniamo insieme come gruppo un'ultima volta. Giornalisti, riassumete le risposte del vostro gruppo. Per favore condividi solo nuovi pensieri ed evita di ripetere ciò che altri hanno già detto. Eventuali volontari per andare Primo?

Indicazioni

Consenti ai giornalisti di riassumere i loro grafici. Facilita qualsiasi discussione che si verifica. Assicurati di ringraziare ciascun gruppo per il lavoro svolto.

Dopo la formazione, raccogli o scatta foto di grafici e condividili con gli amministratori dell'edificio.

Tempo stimato: 30 minuti

Chiusura

Sezione 14

Componenti di questa sezione:

- Domande e risposte
- Revisione degli obiettivi
- Attività di chiusura
- Moduli di valutazione
- Grazie!

Materiali:

- ☐ Raccoglitore di note
- ☐ Modulo di valutazione
- ☐ Carrello per moduli di valutazione

Questions and Answers



Domande e risposte

Sceneggiatura

La nostra formazione sta volgendo al termine e voglio essere sicuro di rispondere a tutte le ultime domande. Quali domande hai ancora su di te? menti?

Indicazioni

Dai ai partecipanti l'opportunità di porre eventuali domande finali. Se non sei in grado di rispondere a nessuna di queste domande, comunica ai partecipanti che la risposta verrà loro inviata in un'e-mail di follow-up.

Indicazioni

Se non sei in grado di rispondere a nessuna di queste domande, comunica ai partecipanti che la risposta verrà loro inviata in un'e-mail di follow-up.

Sceneggiatura

Se ti viene in mente qualcosa dopo la nostra formazione, fornirò la mia e-mail prima di dire "addio". Per favore sentiti libero di contattarmi.

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

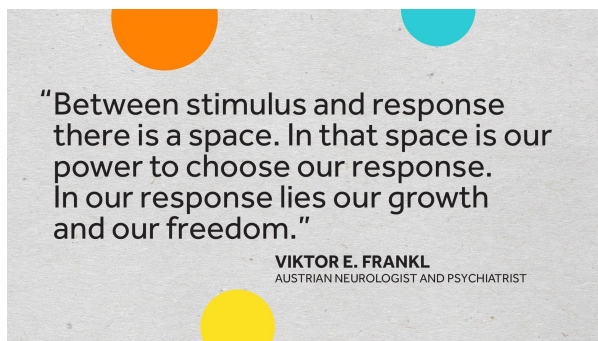


obiettivi formativi

Sceneggiatura

Avevamo tre obiettivi per oggi. Li avevamo:

- *Lasciati ispirare per creare una cultura della gentilezza,*
- *Avere il potere di implementare il curriculum Gentilezza in classe e*
- *Crea un piano d'azione per utilizzare gli strumenti e le risorse di Kindness in the Classroom nella tua classe.*



Scegliere la nostra risposta

Sceneggiatura

Oggi ci siamo concentrati su resilienza, gentilezza e gratitudine. Viktor Frankl ha detto:

*“Tra stimolo e risposta c'è spazio.
In quello spazio c'è il nostro potere di scegliere la nostra
risposta.
Nella nostra risposta sta la nostra crescita e la nostra
libertà”.*



*Scrivi questa citazione nella casella Attività di chiusura
sul tuo Raccoglitore di note.*

Indicazioni

Concedi ai partecipanti alcuni minuti per scrivere la citazione.

Sceneggiatura

*Ora, rifletti o pensa alla resilienza, alla gentilezza e alla
gratitudine e a come puoi usare queste pratiche per
influenzare il modo in cui rispondi alle situazioni difficili.
Come utilizzerai queste pratiche quando tornerai a casa
o tornerai in classe o nello spazio di lavoro?*

Indicazioni

Concedi ai partecipanti alcuni minuti per scrivere la loro
risposta. Quando la maggior parte dei partecipanti ha finito,
chiedi ad alcuni volontari di condividere le loro risposte.
Ringrazia i partecipanti per la condivisione.



Valutazione

Sceneggiatura

Ti preghiamo di dedicare qualche minuto alla compilazione del modulo di valutazione nella tua cartella. All'uscita, puoi lasciarlo nel cestino sul tavolo di accesso.



Presenter Name

email@address.com

Informazioni di contatto del presentatore

Sceneggiatura

Se hai domande sulla sessione odierna, non esitare a inviarmi un'e-mail all'indirizzo _____.



Grazie!

Sceneggiatura

*Grazie per il vostro tempo, attenzione ed energia oggi.
Spero ti sia divertito tanto quanto me!*