

Gentilezza Riflessione sul progetto Capstone • Giorno 5

Questa settimana ci concentreremo sulla riflessione sia di gruppo che individuale sul Kindness Capstone Project. Gli studenti elaboreranno l'esperienza a livello di gruppo e quindi creeranno un documento o un video di riflessione tangibile che conta per il loro voto finale.

Obiettivi settimanali

Gli studenti:

- ☐ Rifletti sull'intero progetto Kindness Capstone in un ambiente di gruppo.
- ☐ Crea un documento o un video di riflessione che documenta la loro personale esperienza del progetto Kindness Capstone.

Risorse / Materiali

- ☐ **Gentilezza Self Inventory**

Rifletti / Valuta

Prodotti finali:

- ☐ **Inventario automatico della gentilezza completato**
- ☐ **Autoriflessione completata**
- ☐ Punti di partecipazione giornalieri

CONTINUA A REGISTRARE LE ORE DI SERVIZIO DELLA TUA COMUNITÀ!

Condividere

Avviatore di discussione:

- Cosa vuoi che sappiano gli studenti di Kindness Capstone del prossimo anno prima di iniziare i loro progetti?

Gli studenti devono consegnare i loro documenti/video di auto-riflessione oggi. Non saranno presentati a causa della natura personale dell'incarico.



Ispirare

Ripensa alla nostra prima settimana insieme, 15 settimane fa. Ricordi quell'auto-inventario del concetto di gentilezza che hai fatto? Forse no, quindi rivediamolo oggi. Ciascuno dei sei concetti di gentilezza è elencato e ti sei valutato utilizzando le seguenti opzioni:



Forte Capisco questo concetto di gentilezza e lo uso facilmente nella mia vita di tutti i giorni

Moderare Capisco questo concetto di gentilezza e l'ho usato in alcune occasioni.

Apprendimento Questo è un nuovo concetto per me, ma sono aperto all'apprendimento.

Neutro Non ho mai sentito parlare di questo concetto.

Debole Faccio fatica a usare questo concetto nella mia vita quotidiana e ho bisogno di lavorare per cambiarlo.

Oggi rivedremo questo inventario e confronteremo i nostri punteggi della prima settimana.

Potenziare

Gentilezza Auto-Inventario:

- Fornisci una copia dell'auto-inventario della gentilezza di seguito.
- Concedi 5-7 minuti agli studenti per completarlo.
- Chiedi agli studenti di fare riferimento agli inventari originali che hanno completato all'inizio del semestre.
- Concedi agli studenti altri 5-7 minuti per confrontare i risultati con i due autoinventari.



Aggiungi alla tua riflessione:

- Quale concetto di gentilezza mostra la crescita maggiore? (Confronta con i tuoi primi risultati di auto-inventario.)
- Sei d'accordo con i tuoi risultati? Perché o perché no?
- Su quale concetto di gentilezza vorresti continuare a lavorare anche dopo la fine di questa lezione? Spiega la tua risposta.

Gentilezza Self-Inventario

Indicazioni: Leggi ogni affermazione e classificati onestamente su una scala da 1 a 5, dove 1 sta per raramente o mai e 5 sta per sempre o costantemente. È importante che tu ti prenda il tempo per rispondere in modo veritiero dopo esserti concesso il tempo di riflettere su ogni affermazione. Questo è un inventario personale ei risultati non devono essere condivisi direttamente con nessuno.

Dopo esserti valutato in base a ciascun concetto, somma i punteggi e dividi per tre. Questo è il numero che ombreggerai sulla dispensa dell'inventario della gentilezza (sotto).

Concetto di gentilezza n. 1: rispetto

Dichiarazione

Autovalutazione (1-5)

Mi tratto quotidianamente con il rispetto di me stesso, compresi i miei pensieri e le mie azioni.

Tratto gli altri con rispetto ogni giorno, compresi i miei pensieri e le mie azioni.

Sono pronto a cambiare il mio comportamento se mi accorgo di essere irrispettoso.

Somma tutte e tre le colonne e dividi per 3. Questo è il tuo punteggio di rispetto =

Concetto di gentilezza n. 2: prendersi cura

Dichiarazione

Autovalutazione (1-5)

Trovo del tempo ogni giorno per fornirmi una cura di me stesso di qualità, fisicamente e mentalmente.

Mi prendo cura degli altri e della comunità attraverso la disponibilità, la compassione e l'empatia.

Cerco gli altri per estendere la mia gratitudine quando ricevo qualcosa di positivo da loro attraverso parole o azioni.

Somma tutte e tre le colonne e dividi per 3. Questo è il tuo Punteggio Caring =

Concetto di gentilezza n. 3: inclusività

Dichiarazione

Autovalutazione (1-5)

Apprezzo gli altri che sono diversi da me e cerco di onorarli attraverso le mie parole e le mie azioni.

Uso le mie parole e le mie azioni per migliorare l'inclusione in aree che potrebbero mancare nella mia scuola e nella mia comunità.

Mi batto per gli altri che vengono esclusi e lavoro per aiutarli a sentirsi parte del gruppo, della scuola e della comunità.

Somma tutte e tre le colonne e dividi per 3. Questo è il tuo punteggio di inclusività =

Continuail prossimo pagina...

Concetto di gentilezza n. 4: integrità

Dichiarazione

Autovalutazione (1-5)

Faccio quello che so essere giusto e gentile in tutte le situazioni.

Le mie parole significano qualcosa e gli altri possono credere che ciò che dico sia vero.

Persevero onestamente per raggiungere nuovi obiettivi, evitando la tentazione di prendere scorciatoie quando si presentano le opportunità.

Somma tutte e tre le colonne e dividi per 3. Questo è il tuo punteggio di integrità =

Concetto di gentilezza n. 5: responsabilità

Dichiarazione

Autovalutazione (1-5)

Mi assumo la responsabilità delle mie azioni, sia positive che negative, sforzandomi di sistemare le cose quando non lo sono.

Accetto quotidianamente la responsabilità sia delle mie parole che delle mie azioni, evitando l'impulso di dare la colpa agli altri.

Uso l'autodisciplina per raggiungere i miei obiettivi, anche quando sono difficili oa lungo termine.

Somma tutte e tre le colonne e dividi per 3. Questo è il tuo punteggio di responsabilità =

Concetto di gentilezza n. 6: coraggio

Dichiarazione

Autovalutazione (1-5)

Sono un servitore leader nella mia scuola e nella mia comunità e sono disposto a difendere ciò in cui credo.

Sono disposto a lasciare che gli altri vadano per primi, guidino e abbiano i riflettori, anche se sento di poterlo fare meglio o in modo più efficiente.

Promuovo la gentilezza nella nostra scuola, a casa mia e nella nostra comunità.

Somma tutte e tre le colonne e dividi per 3. Questo è il tuo punteggio di coraggio =

Continua nella pagina successiva...

Ora, copia i tuoi punteggi dall'alto negli spazi sottostanti:

I punteggi del mio concetto di gentilezza sono:

Rispetto _____ Cura _____ Inclusività _____ Integrità _____ Responsabilità _____ Coraggio _____

Per visualizzare i tuoi punteggi, compila il seguente grafico ombreggiando ciascun concetto di gentilezza dall'interno del cerchio verso l'esterno utilizzando la seguente gerarchia:

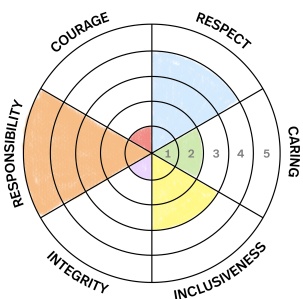
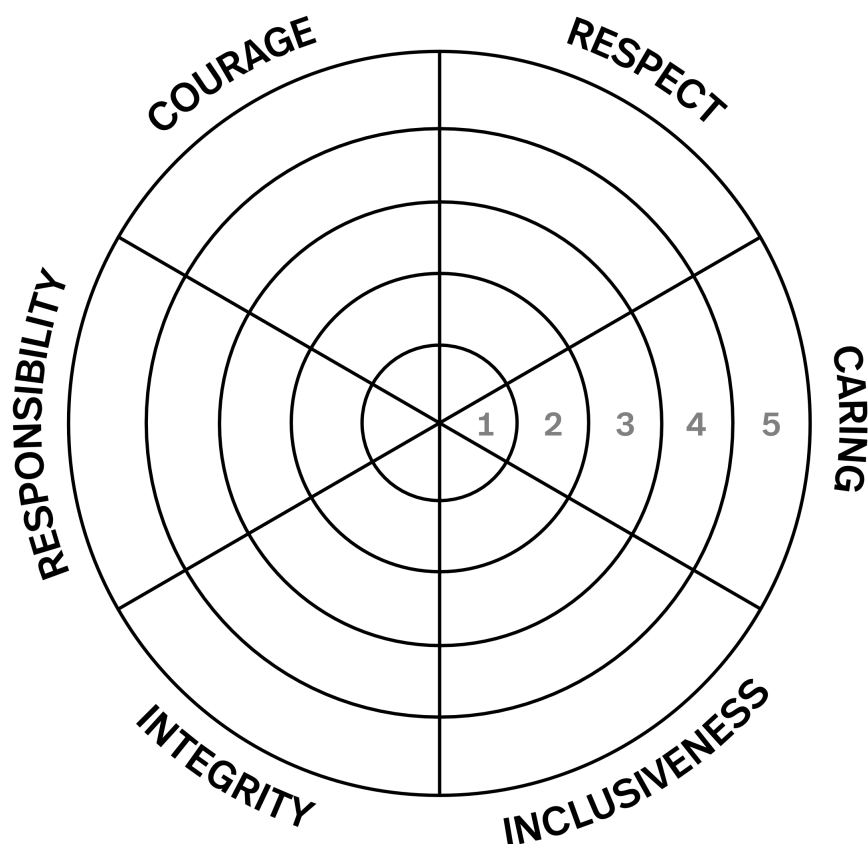
1 = Debole

2 = Neutro

3 = Apprendimento

4 = Moderato

5 = Forte



Esempio di un autoinventario della gentilezza completato con i seguenti livelli:
Rispetto: Moderato, Premuroso: Neutrale, Inclusività: Apprendimento, Integrità: Debole,
Responsabilità: Forte, Coraggio: Debole.