

Klasse introductie

RAK-missie: Naarmaak vriendelijkheid de norm™ in onze scholen, werkplekken, huizen en gemeenschappen.

Welkom op onze middelbare school leerplan! We zijn verheugd om u en uw leerlingen te helpen meer over vriendelijkheid te leren en dit in uw gemeenschap te verspreiden. Aan de rechterkant staan aanbevolen Dag 1 activiteiten; als je tijd hebt, zijn de activiteiten aan het einde een leuke manier om contact te maken met je studenten terwijl ze zich voorbereiden op deze cursus. De vereiste zelfinventaris van vriendelijkheid staat hieronder.

Wekelijkse doelstellingen

Studenten zullen:

1. Begrijp de lay-out en structuur van de cursus.
2. Bekijk een voorbeeld van het Kindness Capstone-project.

Middelen / materialen

- ☐ **Klasse syllabus**
- ☐ **Vriendelijkheid Capstone-projectpakket**
- ☐ **Vriendelijkheid zelfinventaris**

Reflecteren / Beoordelen

Leveringen:

- ☐ Dagelijkse deelnamepunten (5 pnt)
- ☐ **Week 1 Journaalboeking:** Wat wil je het liefst leren in deze les en waarom wil je dat leren? Op een schaal van 1-5 (1 laag; 5 hoog), hoe betrokken bent u momenteel bij uw gemeenschap? Leg je beoordeling uit. (5 pnt)

Deel: DAG 1

Discussie starters:

- Wat betekent vriendelijkheid voor jou?
- Waarom heb je je aangemeld voor deze les?



Inspireren: DAG 1

Lezen: Begeleid de leerlingen door de syllabus van de klas. Adresseer vragen.



Horloge: De wetenschap van

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

- Welke voorbeelden van vriendelijkheid zie je in onze gemeenschap?
- Wat is een deel van onze gemeenschap dat u zou willen dienen en waarom?

Empowerment: DAG 1

- Laat leerlingen kennismaken met het Kindness Capstone Project (zie Docentenhandleiding voor details).
- Vul een zelfinventaris voor vriendelijkheid in: *(Komt terug in week 15)*



Vriendelijkheid zelfinventaris:

- Geef hieronder een kopie van de zelfinventarisatie van vriendelijkheid.
- Geef de leerlingen 5-7 minuten de tijd om het te voltooien.

Leid een discussie:

- Welk vriendelijkheidsconcept is jouw sterkste?
- Aan welk vriendelijkheidsconcept zou je de rest van deze les willen blijven werken? Leg je antwoord uit.

Zorg ervoor dat de leerlingen hun inventaris bewaren tot het einde van de les!

*Zie optionele activiteiten in week 1 hieronder als je eerste schoolweek meer dan één dag duurt.

Optionele Week 1 Activiteiten

Bepaal als klas wat je **klasseregels** zal zijn. Gebruik de zes vriendelijkheidsconcepten om de regels te structureren.

Laat elke leerling **awillekeurige daad van vriendelijkheid** en rapporteren aan de groep over wat ze hebben gedaan en hoe het is ontvangen (als ze het weten). Zie de RAK-website voor [vriendelijkheid ideeën](#).

Laat leerlingen spelen **ijsbreker spellen** om elkaar te leren kennen. Hoe meer ze elkaar kennen en vertrouwen, hoe comfortabeler ze zullen delen.

Bekijk enkele van de [vriendelijkheid video's op de RAK-website](#) en bespreek de projecten die ze hebben gedaan en de impact. Raak geïnspireerd!

Laat de leerlingen in groepjes of individueel verschillende dingen lezen, uitleggen en erop reageren [citaten over vriendelijkheid van de RAK-website](#).

Stap uit en **ontdekken!** Maak ter voorbereiding op de Capstone een wandeltocht door uw gemeenschap. Begin verschillende bedrijven, locaties, overheidsgebouwen of diensten aan te wijzen die leerlingen voor hun project moeten controleren.

Vriendelijkheid zelfinventaris

Routebeschrijving: Lees elke uitspraak en rangschik uzelf eerlijk op een schaal van 1-5, waarbij 1 staat voor zelden of nooit en 5 voor altijd of consequent. Het is belangrijk dat je de tijd neemt om naar waarheid te antwoorden nadat je jezelf de tijd hebt gegeven om na te denken over elke uitspraak. Dit is een persoonlijke inventarisatie en de resultaten hoeven met niemand direct gedeeld te worden.

Nadat je jezelf voor elk concept hebt beoordeeld, tel je de scores op en deel je door drie. Dit is het nummer dat u op uw hand-out van uw vriendelijkheidsinventaris (hieronder) zult arceren.

Vriendelijkheid Concept #1 - Respect

Stelling	Zelfbeoordeling (1-5)
Ik behandel mezelf dagelijks met zelfrespect, inclusief mijn gedachten en acties.	
Ik behandel anderen dagelijks met respect, inclusief mijn gedachten en acties.	
Ik pas mijn gedrag snel aan als ik merk dat ik respectloos ben.	

Tel alle drie de kolommen bij elkaar op en deel door 3. Dit is je respectscore =

Vriendelijkheid Concept #2—Zorgen

Stelling	Zelfbeoordeling (1-5)
Ik maak dagelijks tijd om mezelf te voorzien van kwalitatieve zelfzorg, fysiek en mentaal.	
Ik zorg voor anderen en de gemeenschap door behulpzaamheid, mededogen en empathie.	
Ik zoek anderen op om mijn dankbaarheid uit te drukken als ik iets positiefs ontvang van hen door middel van woorden of daden.	

Tel alle drie de kolommen bij elkaar op en deel door 3. Dit is uw zorgzaamheidsscore =

Vriendelijkheidsconcept #3—Inclusiviteit

Stelling	Zelfbeoordeling (1-5)
Ik waardeer anderen die anders zijn dan ik en probeer ze te eren door mijn woorden en daden.	
Ik gebruik mijn woorden en daden om de inclusiviteit te verbeteren op gebieden die in mijn school en gemeenschap ontbreken.	
Ik kom op voor anderen die buitengesloten worden en werk eraan om hen te helpen zich onderdeel te voelen van de groep, school en gemeenschap.	

Tel alle drie de kolommen bij elkaar op en deel door 3. Dit is uw Inclusiviteitsscore =

Ga verder op de volgende pagina...

Vriendelijkheidsconcept #4 - Integriteit

Stelling

Zelfbeoordeling (1-5)

Ik doe waarvan ik weet dat ik in alle situaties gelijk en vriendelijk ben.

Mijn woorden betekenen iets en anderen kunnen erop vertrouwen dat wat ik zeg waar is.

Ik zet eerlijk door om nieuwe doelen te bereiken en vermijd de verleiding om te bezuinigen wanneer zich kansen voordoen.

Tel alle drie de kolommen bij elkaar op en deel door 3. Dit is uw Integriteitsscore =

Vriendelijkheidsconcept #5—Verantwoordelijkheid

Stelling

Zelfbeoordeling (1-5)

Ik neem verantwoordelijkheid voor mijn acties, zowel positieve als negatieve, en streef ernaar om dingen goed te maken als ze dat niet zijn.

Ik accepteer dagelijks de verantwoordelijkheid voor zowel mijn woorden als mijn daden en vermijd de neiging om anderen de schuld te geven.

Ik gebruik zelfdiscipline om mijn doelen te bereiken, zelfs als ze moeilijk of langdurig zijn.

Tel alle drie de kolommen bij elkaar op en deel door 3. Dit is uw Verantwoordelijkheidsscore =

Vriendelijkheidsconcept #6 - Moed

Stelling

Zelfbeoordeling (1-5)

Ik ben een dienend leider in mijn school en gemeenschap en ik ben bereid om op te komen voor waar ik in geloof.

Ik ben bereid om anderen eerst te laten gaan, te leiden en in de schijnwerpers te zetten, zelfs als ik het gevoel heb dat ik het beter of efficiënter zou kunnen doen.

Ik promoot vriendelijkheid op onze school, bij mij thuis en in onze gemeenschap.

Tel alle drie de kolommen bij elkaar op en deel door 3. Dit is je moedscore =

Ga verder op de volgende pagina...

Kopieer nu je scores van boven naar de velden eronder.

Mijn Vriendelijkheid Concept Scores zijn:

Respect _____ Zorgzaamheid _____ Inclusiviteit _____ Integriteit _____ Verantwoordelijkheid _____ Moed _____

Om uw scores te visualiseren, vult u de volgende grafiek in door elk vriendelijkheidsconcept van de binnenkant van de cirkel naar buiten te arcen met behulp van de volgende hiërarchie:

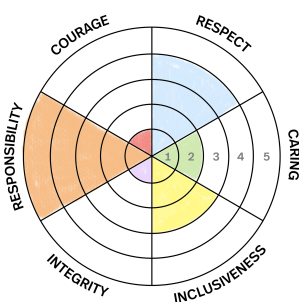
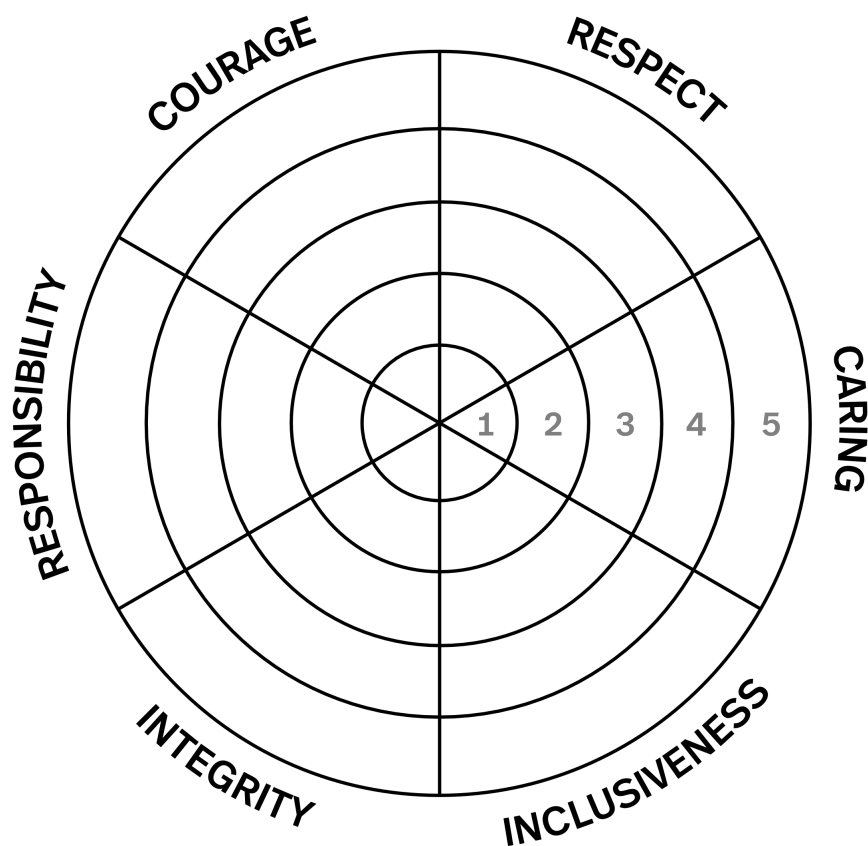
1 = Zwak

2 = Neutraal

3 = Leren

4 = Matig

5 = Sterk



Voorbeeld van een voltooide zelfinventaris van vriendelijkheid met de volgende niveaus:
Respect: Matig, Zorgzaam: Neutraal, Inclusiviteit: Lerend, Integriteit: Zwak,
Verantwoordelijkheid: Sterk, Moed: Zwak.