

随机的善举： 办公桌笔记

这是我们勇气单元的最后一课。它重点关注整个组织的同名者：随机善行。班级会写下鼓励的便利贴，并将它们随机粘贴到另一个学生的桌子上（如果学生有储物柜，他们也可以使用储物柜）供该学生稍后发现。教师可以考虑将学生预先分配到教室中的特定年级、象限或课桌排，以确保目标群体中的每个人都得到一张纸条。你还可以组建一个“清道夫”团队，由天生更有同理心、乐于助人的学生组成，他们可以确保每个人都被包括在内。

仁慈理念
勇气、善良、随意

课程时间
45分钟。

所需材料
☐ 便利贴（足够每个学生有 5 或 6 张便签）
☐ 钢笔、铅笔、用于在便利贴上书写信息的美术用品。

标准地图
本课程符合 CASEL 能力、国家健康教育标准和共同核心州标准。请参阅[标准地图](#)了解更多信息。



由案件指定
作为推荐计划
用于社交和情感学习。
详情请参阅最后一页。

课程目标
学生将：

- 完成随机的善举。
- 解释如何在不被认可的情况下善待他人需要勇气。

教师联系/自我照顾

当我们进入学年的最后一周左右时，在不远的将来暑假即将来临，善意回应的勇气带领我们走出教室，回到家人和朋友身边。你有勇气在家中以善意回应吗？有时，与最亲近的人保持友善常常会让人感觉更困难，因为他们也是最了解如何按下你的按钮并抑制你情绪的人。然而，对你善意回应能力的真正考验是你如何对待你的核心圈子里的人。本周以及今年整个夏天，请使用我们的同名“随机善行”作为每天如何对待他人的座右铭。更加关注与您最亲近的人。每天为他们每个人找到一件你可以做的小事。一些小事，但很有意义；简单但善良的事情。任何随机的善举都不足以影响他人。你为让眼前的世界变得更美好而付出的集中努力会对你周围的更大世界产生连锁反应。你如何才能在日常生活中勇敢地做出善意的回应？

给不同学习者的建议

- 帮助新兴作家写笔记，以便收件人清楚地了解信息。
- 考虑使用更有同理心、友善、乐于助人的学生作为“清扫员”，以确保目标群体中的每个人都能得到鼓励和善意。



分享

5-7分钟

这里有人曾经得到过真正的惊喜吗？
它是什么？它让你感觉如何？

邀请学生回答。

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

结果我听到了一些非常好的惊喜和一些有趣的感觉！当有人为你做一些你意想不到的好事时，你会感到被爱、被欣赏、内心温暖。你知道吗，为你做了那种事的人也会感受到这些事情！



启发

5-7分钟

今天我们将成为 *RAKtivists* - 或随机善行活动家！我们要做一些小事，让别人的这一天更加美好！

什么是随机善举？

解释一下随机的善意行为是在别人不知道是你的情况下给予他人的一种有趣的善意惊喜！这些善举不被宣布，不被计划，也不被奖励。你为别人做善事只是因为你想让别人感觉良好，而不是因为你想让别人注意到你。完成随机善举的秘诀是不要被抓住。



赋能

15分钟

今天，我们将在便利贴上写一条简短的善意信息给另一位学生，您将在该班级离开教室时偷偷地将其放在他或她的桌子上。

在白板(或智能板)上，我有一些简单的短语，您可以将它们放在便签上，如果您愿意，还可以添加一张漂亮的图片：

我们的学校因为有你而变得更好！
你笑容灿烂！
希望您今天过得愉快！
让今天和你一样精彩！
感谢您的一切！

如果您对短语有其他想法，请告诉我它是什么，我可以帮您。

您不会知道您将便条放在谁的办公桌上，因此不必担心添加任何人的名字。您只需快速但安全地确保笔记粘住，然后继续前进！

作为一名教师，您需要与您要鼓励的班级的其他任课老师沟通该计划。确保他/她知道您要进来(可能是为了确保门保持解锁状态，并在其他学生外出时传达进来的最佳时间)。



反映

5-7分钟

之后花一点时间询问学生将纸条放在桌子上的感受。谈论他们可以在学校或家里做的其他 *RAK*。网上有很多列表可以帮助快速启动想法；*RAK* 基金会列出了 10 个很好的清单(包括便签创意)来推动对话：

<https://www.randomactsofkindness.org/the-kindness-blog/2933-10-kindness-week-ideas-for-schools>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



扩展想法

- 随意的善举可以而且应该在课堂之外进行。作为全班同学，创建一个 T 形图，并将各个部分标记为“家”和“公园”。集思广益，想出在这两个地点随机做善事的想法。鼓励学生在整个夏天每天随机完成一项善举。
- 创建(或让学生创建)一个“RAKtivist”图表，他们可以挂在家里或卧室的冰箱上。让他们跟踪他们的 RAK 并设定目标(可能每周 5 个 RAK 或每月 10 个等等)。与三年级招生老师合作，使用这些图表来启动明年秋天重返学校的一周。



由案件指定
作为社交和情感学习的推荐
项目。

学术、社交和情感学习协作组织(卡塞尔)自 2003 年以来一直在审查基于证据的 SEL 计划。Kindness in the Classroom® 符合 CASEL 的 SElect 计划，并包含在CASEL 有效社交和情感学习计划指南。

Kindness in the Classroom® 达到或超过了 CASEL 高质量 SEL 编程的所有标准。Kindness in the Classroom® 获得了 CASEL 高质量 SEL 编程的最高称号。

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>