

30 随机的善举

本课程为学生提供了一个机会，以班级为单位，在全校范围内以各种方式进行一些随机的善举 (RAK)。学生将在主日历上标记他们的 RAK，并努力在老师设定的截止日期前完成所有这些任务。最后，学生们可以分享他们的经历，并集思广益，即使在学年放学后也能继续表现出善意。

仁慈子概念
脆弱、谦虚

课程时间

25-30 分钟。随着时间的推移，取决于学生完成随机善举的时间。这可以在一天开始时引入并在结束时完成，或者在一周开始时引入并在一周结束时完成。

所需材料

❑ 随机善举清单(附后)

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

学生将能够：

- 了解什么是随机的善举。
- 在规定的期限内完成一定数量的善举。
- 讨论随机参与善举的经历和影响。

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

- 说明列表中的选项。
- 用英语和另一种语言写下清单，特别是如果班上有 ELL 学生。
- 根据能力和班级规模调整选择数量；
12 个选择对于您的学生来说可能太多而难以记住/处理。



分享

5-7分钟

在最后一个单元中，我们一直在谈论勇气。根据我们迄今为止所学到的教训，有人可以为我们回顾一下勇气的定义吗？

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

请学生回答。

勇气是愿意尝试新事物, 为自己和他人挺身而出, 即使别人强迫你做错事, 也愿意做正确的事。

自我们开始本单元以来, 是否有人有想要分享的勇敢行为, 无论是他们已经做过的还是他们亲眼目睹的?

邀请2-3名学生进行简短分享。

感谢您有勇气分享! 最终, 做正确的事和善良的事需要勇气。



启发

7-10分钟

在今天的课程中, 我们将随机做一个善举! 有时, 随机的善意行为可能会给别人带来意想不到的有趣的善意惊喜! 这些善举是没有宣布, 不一定有计划, 也没有奖励。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。(但是, 如果其他人见证了您的善意行为, 那也没关系! 科学表明, 随机的善意行为可以提升接受者、给予者和见证者的情绪!)。区别在于你不是一个宣告你有多棒; 你只是在行动, 让善意流淌到任何地方!

这也需要勇气, 因为我们常常希望自己所做的好事得到认可。需要纪律来培养友善的技能以及在不期望得到认可的情况下做正确的事情的技能。有谁记得我们今年学习过的哪个核心概念有类似的定义? 即使没有人在看或没有人奖励我们, 我们也能做正确的事吗?

邀请学生回应; 我们在这里寻找“诚信”。

是的——诚信! 我们必须努力培养技能, 使我们能够在每次面临选择时做出谨慎、正确和深思熟虑的决定。这就是我们这一年来一直在努力做的事情! 你们中有多少人认为自己有能力做出好的、善意的选择, 即使感觉很艰难或不受欢迎?

请举手。如果有时间, 邀请几位学生分享他们今年学到的一项技能或策略。

这很棒! 今天, 我们将通过为他人做出随机的善举来运用这些技能。



赋能

15-20分钟

以下是我们将如何进行随机善举 (RAK)。你们都可以选择要完成哪个 RAK：地点、时间和对象。我们有一份 RAK 想法清单(附后)对他们有不同的想法。将 RAK 日历投影到智能板上或打印/分发给每个学生一份副本。

您必须在 _____ 之前为其他人至少完成这些 RAK 中的 _____。只要您需要/想要延长此时间，并设置完成的最低数量；一个就足够了，尽管您可能想用更多的东西来挑战您的学生。

目标是在没有通知或期望得到认可的情况下完成你的行为。当您完成 RAK 后，请在此主日历上相应的方框中签名您的名字。确保您打印或创建了一个“主”日历 - 最好足够大，以便有空间供多人在每个方块上签名 - 突出显示在房间中。

回顾一下：目标是每个人都至少由 _____ 签署 _____ 个方格。我们还尝试完成此日历上的每个 RAK，因此请定期检查日历，看看还剩下哪些 RAK，并尝试完成它们！让学生知道您也会参加！



反映

7-10分钟

由于本课程可能会持续数小时或数天，因此您将在您设定的最终截止日期或之后结束本课程。不过，当您准备好结束时，请考虑与学生一起完成以下提示：

- 显示主日历并讨论 RAK 学生做了什么。请注意是否有完成最多和/或最少的任务(或者学生根本没有尝试过的任务，因为目标是至少完成一次所有任务)。要求学生分享他们的经验，或者一个 RAK 是否比另一个更容易完成，等等。
- 当您完成 RAK 时，您有何感受？
- 是否存在有人因您的 RAK 认出您的情况？(常见的认可可能包括“谢谢”、微笑或其他评论。)
- 即使放学后您在家或在其他环境中度过暑假，您如何才能继续执行 RAK？RAK 对于家庭和社区有哪些想法？如果您的学校没有传统的“暑假”，请调整最后一个提示并将举行会议。



扩展想法

- 由于日历上的一些 RAK 涉及特定道具(例如画一块和平或善良的石头或写一封感谢信)，您可以考虑在教室里设立一个“善意站”，其中包含一些道具或用品来完成 RAK。学生可以在休息时间或提前完成作业等情况下参观爱心站。这可能对坚持完成任务并拥有额外时间的奖励。
- 创建您自己的 RAK 日历作为一个班级，其中包含与学生一样多的方格，并让他们每个人开发一个 RAK 以添加到日历中。



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/>

30 个随机的为学生提供善意的行为

在操场上	在走廊	在课堂上	面向成人	对其他孩子
捡起垃圾并将其放入垃圾桶。	微笑着向新认识的人打招呼。	为班上的某个人写一张鼓励的话。	帮助食堂工作人员擦桌子。	将你穿不下的衣服捐赠给学校的衣服银行。
把你的挥杆交给正在等待的人。	在饮水机队列中让某人走在您前面。	将您的良好行为奖颁给应得奖但没有获奖的人。	给你的体育老师写一封感谢信，感谢他教你如何保持健康。	在课堂上或操场上告诉另一个学生“干得好”。
邀请单独玩游戏的人加入您的游戏。	捡起从墙上掉下来的东西并将其归还给老师。	与通常很难找到伴侣的人合作。	拿起您在建筑物中看到的文件，这样管理员就不必这样做了。	从家里多带一份午餐甜点并与人分享。
让某人在你前面滑下滑梯。	让因某事而不得不离开的人回到您前面排队。	告诉别人你有多喜欢他们的新发型、背包或鞋子。	微笑着给父母带路去办公室。	帮助另一名学生将沉重的书包搬到教室。
当铃声响起时，帮忙把操场上的球收起来。	帮助那些掉落书籍或文件的人。	整理好教室图书馆。	告诉其他老师他们看起来有多漂亮。	与学校的新来的孩子交朋友。
在石头上写下积极的信息并将其隐藏起来以便以后有人找到。	留下一张积极的便利贴，让别人的一天充满阳光！	给你的老师留下一张美好的便条。	在归还的图书馆书籍中放一张爱心卡，供图书管理员查找。	为朋友画一块善良的石头。