

# Mur de gentillesse

**Bienvenue à la semaine RAK ! RAK signifie Random Acts of Kindness.** Chaque année, nous encourageons les autres à prendre du temps cette semaine pour vraiment se concentrer sur la gentillesse et sur la manière dont ils peuvent approfondir pour diffuser les RAK au sein de leur communauté. [Ce pager donne un plan de cours simple mais efficace pour votre classe pour la semaine RAK.](#)

**Chaque jour devrait vous prendre environ 15 à 20 minutes (hors préparation/nettoyage).** Vous pouvez prolonger les activités si vous le souhaitez en utilisant la section Extensions sur le côté gauche de chaque jour. Cependant, le simple fait de faire l'activité chaque jour est plus que suffisant pour faire comprendre la valeur des actes de gentillesse aléatoires et l'impact qu'elle a sur les autres, quel que soit votre âge ! Vérifier [L'histoire de la semaine RAK](#) pour plus d'informations!

**Matériaux:** Papier de boucherie, marqueur noir (ou peinture), notes autocollantes, panier, crayons

## Leçons quotidiennes

### Prolongation du jour

1

Vidéo de 3 minutes :

Gentillesse - Le monde que nous créons

[Lien vidéo](#)



### Jour 1- Explorez- Qu'est-ce qu'un acte de gentillesse aléatoire ?

Expliquez la semaine RAK et comment les élèves créeront un mur de gentillesse dans le couloir pour répandre la gentillesse au-delà de notre classe. En classe, explorez la signification de la gentillesse et des exemples d'actes de gentillesse aléatoires que vous avez vécus OU observés. Réfléchissez maintenant à votre propre comportement - comment avez-VOUS propagé la gentillesse ? Le défi de cette semaine sera de faire des RAK pour les autres dans notre école. Au fur et à mesure que nous les ferons, nous les écrirons et les ajouterons à notre Mur de Bonté. L'objectif - inspirer les autres à nous rejoindre !

### Jour 2 Prolongation

Histoires RAK :

Demandez aux élèves de se détendre et de fermer les yeux pendant que vous lisez à haute voix des histoires de gentillesse [LIEN](#).



### Jour 2 - Créez un mur de gentillesse

En classe, réfléchissez à des idées de conception pour votre couloir faisant face au tableau d'affichage RAK. Si vous n'avez pas de planches désignées, collez simplement du papier de boucherie au mur ou utilisez du ruban adhésif pour créer un faux cadre photo pour vos RAK. Demandez aux élèves d'ajouter des dessins et des images si vous le souhaitez. Votre classe peut également ajouter ses propres RAK au tableau pour commencer. Assurez-vous de laisser un panier ou une table avec des notes autocollantes et des crayons pour que les autres puissent également ajouter leurs RAK !

### Jour 3 Prolongation

Ne fais rien:

Soyez gentil avec vous-mêmes en prenant le temps de vous détendre.

Écoutez juste 2 min.

sans votre

téléphone ! [LIEN](#)



### Jour 3 - Invitations au mur de la gentillesse

Les élèves peuvent inspirer d'autres élèves de l'école à participer au Mur de la gentillesse en invitant d'autres personnes et en expliquant l'activité. Cela peut être fait en assistant à d'autres salles de classe, lors des réunions du matin, par haut-parleur ou lors de discussions en classe. Laissez les élèves trouver des façons d'inspirer les autres !

#### **Jour 4 Prolongation**

##### Partage RAK :

Demandez aux élèves de partager 1 RAK qu'ils ont fait À LA MAISON cette semaine.

4

#### **Jour 4- Mur de la bonté suite.**

Demandez aux élèves des exemples de RAK qu'ils ont ajoutés au mur cette semaine. Quel RAK avez-vous le plus apprécié ? Avez-vous déjà reçu des RAK ? Rappelez aux élèves de continuer à être à l'affût des moyens de répandre la gentillesse. Quand on cherche des opportunités, on trouve des opportunités !

#### **Jour 5 Prolongation**

##### Entrée de journal-

Comment avez-vous été gentil avec vous-même cette semaine ?

5

#### **Jour 5 - Discussion RAK**

En classe, retournez à votre mur de gentillesse et lisez à haute voix toutes les notes. Qu'est-ce qui vous a surpris ? Quels actes avez-vous personnellement observé ou même recevoir ? Qu'est-ce que ça vous a fait de venir au mur et d'ajouter votre propre RAK ? Qu'avez-vous ressenti en voyant les autres s'entraider et ajouter à notre mur également ?