

Opruiming van de gemeenschap

Welkom bij de RAK-week! RAK staat voor Random Acts of Kindness. Elk jaar moedigen we anderen aan om deze week de tijd te nemen om zich echt te concentreren op vriendelijkheid en hoe ze dieper kunnen duiken om RAK's binnen hun gemeenschap te verspreiden. [Deze one-pager geeft een eenvoudig, maar effectief lesplan voor uw klas voor de RAK-week.](#)

Elke dag zou u ongeveer 15-20 minuten moeten kosten (exclusief voorbereiding/opruiming). U kunt de activiteiten desgewenst uitbreiden via het onderdeel Extensies aan de linkerkant van elke dag. Het gewoon elke dag doen van de activiteit is echter meer dan genoeg om de waarde van Random Acts of Kindness en de impact die het op anderen heeft, naar huis te halen, ongeacht je leeftijd! Uitchecken [De geschiedenis van de RAK-week](#) voor meer informatie!

materialen: Handschoenen, vuilniszakken, plukkers, neonvesten, tuingereedschap, schrobborstels, emmers, zeep (benodigdheden zijn afhankelijk van de schoonmaakbehoeften in uw regio)

Dagelijkse lessen

Dag 1 Verlenging

2 minuten video:
Verander de wereld
met vriendelijkheid
[Video link](#)



Dag 1 - Verkennen - Hoe zorgen we voor onze gemeenschap?

Leg de RAK-week uit en hoe de klas het gebied buiten onze school zal opruimen om vriendelijkheid buiten ons klaslokaal te verspreiden. Bespreek vriendelijkheid van zowel mensen die we kennen als volslagen vreemden. Sommige mensen ontmoeten we en anderen zullen we nooit ontmoeten, maar de impact is even krachtig. Hoe kan onze gemeenschapsopruiming vriendelijkheid overbrengen aan de mensen in onze stad/stad?

Dag 2 Verlenging

Ga zo door:
Start een Keep
America Beautiful
Club! [LINK OM DEEL
TE NEMEN](#)



Dag 2 - Schoolparameterwandeling

Ga als klas het klaslokaal uit en maak een wandeling door de schoolparameter. Dit kan zowel binnen als buiten de gemeenschappelijke ruimtes zijn. Nodig de leerlingen uit om te zoeken naar gebieden die hulp nodig hebben - afval ophalen, schoonmaken/schrobben, onkruid wieden, organiseren, enz. Kom terug naar de klas en bespreek uw observaties.

Dag 3 Verlenging

Vang de
vriendelijkheid: Gebruik
een bal om iets
aardigs over jezelf en
de persoon rechts
van hen te zeggen.
Betrek iedereen!



Dag 3 - Planning voor het opruimen van de gemeenschap

Bepaal op basis van je observaties van gisteren wat je de rest van deze week kunt aanpakken. Welk(e) project(en) kunnen we snel realiseren? Een idee is om je op te splitsen in verschillende kleinere groepen, zodat je klas meerdere projecten kan aanpakken. Zodra de projecten zijn geïdentificeerd, brengt u de benodigde stappen en benodigdheden in kaart.

Dag 4 Verlenging

RAK-aandeel: Laat
leerlingen paren
vormen en één RAK
delen die ze deze
week hebben
gedaan!



Dag 4- Community Clean Up Deel 1

Begin met schoonmaken! Besteed vandaag echt aandacht aan het/de project(en) gekozen door de klas. Zorg ervoor dat de leerlingen de taak begrijpen en hoe belangrijk het is om het beste van zichzelf te geven. Vriendelijkheid wordt getoond in zowel woorden als daden. Zorg ervoor dat je een VOOR-foto maakt, zodat de leerlingen de impact echt kunnen zien.

Dag 5 Verlenging

Journaalboeking-

Hoe was jij lief voor
jezelf deze week?



Dag 5- Community Clean Up Deel 2

Eindig met schoonmaken! Rond uw project(en) vandaag nog af. Zorg ervoor dat je ook een foto maakt van het voltooide project om te delen op de website van de school, enz. Als je tijd hebt, denk dan met je klas na over hoe het deze week voelde en wat er nog meer moet gebeuren binnen de gemeenschap. We hoeven vandaag niet te stoppen!