

Eten rijden

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: Papier, basiskunstbenodigdheden, kartonnen dozen (voor het verzamelen van donaties)

Dagelijkse lessen

Dag 1 Verlenging

[2 mijn video:](#)

De wetenschap van vriendelijkheid

[Video link](#)

1

Dag 1 - Ontdekken - Wat zijn willekeurige daden van vriendelijkheid

Leg de RAK-week uit en hoe de klas een voedselactie in de gemeenschap zal houden om vriendelijkheid buiten ons klaslokaal te verspreiden. Onderzoek als klas de betekenis van vriendelijkheid en wie in jouw wereld op een grote manier aardig voor je is geweest. Bespreek hoe de kleinste daad van vriendelijkheid je hele dag echt kan veranderen. Voedselschaarste is echt - niemand zou vanavond naar huis moeten gaan en zich zorgen maken over wat ze zouden kunnen eten. Onze fooddrive kan daarbij helpen! Zorg ervoor dat u contact opneemt met een plaatselijke kerk of voedselbank voor meer informatie over hoe u kunt geven wat wordt ingezameld.

Dag 2 Verlenging

[Meest gezochte lijst:](#)

Laat de leerlingen een meest gezochte lijst maken van voedingsmiddelen die de voedselbank echt nodig heeft. Plaats op sociale media!

2

Dag 2- Food Drive-advertenties

Maak het woord! Maak posters voor de gang, kondig de voedselactie aan tijdens ochtendbijeenkomsten, post op de schoolwebsite en socialemediakanalen; zorg ervoor dat u alle mogelijke wegen gebruikt. Nodig leerlingen uit om desgewenst ook hun eigen sociale media te gebruiken. Kies een hashtag om de boodschap te verspreiden. Vermeld WAAR te doneren (dozen buiten de klaslokalen of op kantoor), WAT er nodig is (vraag de voedselbank om een lijst) en uw OPHAALDEADLINE.

Dag 3 Verlenging

[Online](#)

[scorebord:](#) Volg hier de voortgang van elk leerjaar! [KOPPELING](#)

3

Dag 3 - Begin met verzamelen!

Plaats gelabelde kartonnen dozen buiten de klaslokalen, bij de ingang van de school, op kantoor en in de kantine. Laat leerlingen informatie over de voedselrit in andere homerooms en via de luidspreker delen. Stel als klas een doel op basis van de hoeveelheid tijd die je hebt om items te verzamelen.

Dag 4 Verlenging

Niets doen: Wees aardig voor jezelf door tijd te nemen om te ontspannen. Zoek een plekje en luister gewoon 2 min. [KOPPELING](#)

**Dag 4- Verzamel en sorteer**

Verzamel items uit alle donatieboxen. Begin met het sorteren van de items op genre (vlees/eiwitten, maaltijdboxen, toiletartikelen, enz.). En als u per cijfer telt, werkt u het scorebord bij. Als de tijd het toelaat, kondig dan bijgewerkte cijfers aan en vraag om extra donaties in bepaalde gebieden die mogelijk achterblijven.

Dag 5 Verlenging

Journalboeking-
Hoe heb je deze week vriendelijkheid voor jezelf getoond?

**Dag 5 - Verzamelen, sorteren en bezorgen!**

Verzamel items uit alle donatieboxen en sorteer ze nog een laatste keer. Werk uw cijfers bij en kondig totalen aan. Lever je donaties (of laad de bestelwagen van de voedselbank, etc.) om je RAK-week compleet te maken! Denk, als de tijd het toelaat, na over hoe het voelde om voedsel voor anderen te verzamelen.