

Food Drive

Välkommen till RAK-veckan! RAK står för Random Acts of Kindness. Varje år uppmuntrar vi andra att ta sig tid denna vecka för att verkligen fokusera på vänlighet och hur de kan dyka djupare för att sprida RAKs inom sitt samhälle. *Denna personsökare ger en enkel men effektiv lektionsplan för ditt klassrum för RAK-veckan.*

Varje dag bör ta dig cirka 15-20 minuter (exklusive förberedelser/städning.). Du kan utöka aktiviteterna om så önskas med hjälp av tilläggssektionen på vänster sida av varje dag. Men att bara göra aktiviteten varje dag är mer än tillräckligt för att få hem värdet av Random Acts of Kindness och den inverkan det har på andra, oavsett din ålder! Kolla upp [RAK-veckans historia](#) för mer information!

Material: Papper, grundläggande konsttillbehör, kartonger (för att samla in donationer)

Dagliga lektioner

Dag 1 förlängning

2 min Video:
Vänlighetens
vetenskap
[Videolänk](#)



Dag 1 - Utforska - Vad är slumpmässiga handlingar av vänlighet

Förklara RAK-veckan och hur klassen kommer att genomföra en matkampanj för att sprida vänlighet utanför vårt klassrum. Som en klass, utforska innebörden av vänlighet och vem i din värld som har varit snäll mot dig på ett stort sätt. Diskutera hur den minsta vänlighet verkligen kan förändra hela din dag. Matbristen är verklig - ingen ska gå hem ikväll och oroa sig för vad de kan äta. Vårt matdrev kan hjälpa till med det! Se till att kontakta en lokal kyrka eller matbank för mer information om hur man ger det som samlas in.

Dag 2 förlängning

Lista över mest efterlysta: Låt eleverna skapa en lista över de livsmedel som matbanken verkligen behöver. Lägg upp på sociala medier!



Dag 2 - Reklam för matdrivande

Få ut ordet! Skapa affischer för korridoren, annonsera matkörningen under morgonmöten, lägg upp på skolans hemsida och sociala mediekanaler; se till att använda alla möjliga vägar. Bjud in eleverna att även använda sina egna sociala medier om så önskas. Bestäm dig för en hashtag för att sprida ordet. Inkludera VAR du ska donera (lådor utanför klassrummen eller på kontoret), VAD som behövs (fråga matbanken om en lista) och din INHÄMMNINGSDEADLINE.

Dag 3 Förlängning

Online resultattavla: Spåra varje betygs framsteg här! [LÄNK](#)



Dag 3 - Börja samla in!

Placera märkta kartonger utanför klassrummen, i skolans entré, på kontoret och i cafeterian. Låt eleverna dela information om matkörningen i andra hemrum och över högtalaren. Som en klass, sätt ett mål baserat på hur lång tid du har för att samla föremål.

Dag 4 Förlängning

Göra ingenting: Var snäll mot er själva genom att ta tid att koppla av. Hitta en plats och lyssna bara i 2 min. [LÄNK](#)



Dag 4 - Samla och sortera

Samla saker från alla donationslådor. Börja sortera föremålen efter genre (kött/protein, lådor, toalettartiklar, etc.). Och om du räknar efter betyg, uppdatera resultattavlan. Om tiden tillåter, meddela uppdaterade siffror och be om ytterligare donationer i vissa områden som kan släpa efter.

Dag 5 Förlängning

Dagboksanteckning-

Hur har du visat
vänlighet mot dig
själv den här veckan?



Dag 5- Samla, sortera och leverera!

Samla föremål från alla donationslådor och sortera dem en sista gång.

Uppdatera dina siffror och meddela totaler. Leverera dina donationer (eller lasta leveransbilen från matbanken, etc.) för att slutföra din RAK-vecka! Om tiden tillåter, reflektera över hur det kändes att samla mat till andra.