

# Vänlighetsanteckningar för äldre

**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:** Kartong, klistermärken, konsttillbehör, kuvert, frimärken, Black Sharpie

## Dagliga lektioner

### Dag 1 förlängning

Läs högt:

Var snäll med

Pat Zietlow Miller

[Läs högt Länk](#)



### Dag 1 - Lokal äldreutforskning

Förklara RAK-veckan och hur klassen kommer att skapa Kindness Notes för att sprida vänlighet utanför klassrummet och till vårdhem. Som en klass, utforska olika alternativ för VAR för att skicka dina vänlighetsanteckningar. Finns det ett äldreboende eller stödboende i närheten? Kontakta aktivitetsledaren för att få en lista med namn på äldre på din valda plats.

### Dag 2 förlängning

Fånga

vänligheten: Med hjälp av en boll säger en person en vänlig tanke om sig själv och personen de kastar bollen till. Inkludera alla!



### Dag 2 - Brainstormsession

Nu när vi har vår grupp av äldre tillsammans med namn, låt oss brainstorma olika kreativa sätt att göra vänlighetsanteckningar. Om så önskas, ge exempel som dessa: [Exempel](#) Påminna eleverna att många äldre håller konst som ett sätt att försköna sina rum eller hus. Uppmuntra dem att skriva tydligt med storstilat. Låt dem också lägga till detaljerad konst och upplyftande bilder på lappen för att förgylla någons dag!

### Dag 3 Förlängning

Personliga kort:

Låt eleverna skapa ett vackert namnkort som deras äldre kan hänga på dörren!



### Dag 3 - Skriv din anteckning

Idag är det skrivardag! Se till att varje elev tilldelas en specifik person att skriva till. Skriv vanliga ord på tavlan för att hjälpa till med stavningen. Låt också eleverna skriva sin anteckning lätt med blyerts för att möjliggöra redigering innan de går över den med svart markering. Påminn eleverna om att skriva ut med stora bokstäver.

### Dag 4 Förlängning

Kindness Collage: Gå igenom tidningar och hitta vänliga bilder och ord! Skapa en vänlighetstavla!



### Dag 4- Lägg till bilder/dekorationer

Lägg till bilder och dekorationer till din vänlighetsanteckning. Påminn eleverna om att behandla sina anteckningar som ett verkligt konstverk som kan visas permanent i deras äldres rum eller hem. Ta dig tid och håll ditt hjärta i din skapelse!

### Dag 5 Förlängning

Dagboksanteckning-

Skriv eller rita om din RAK-vecka. Vad gillade du bäst?



### Dag 5 - Maila anteckningarna!

Idag är dagen för att komma ut ur klassrummet och leverera dina vänlighetsanteckningar. Om ditt vårdhem (eller annan plats) är i närheten, planera att gå över personligen! Om inte, skriv namn och adresser för hand

på kuverten innan du skickar dem alla i ett stort paket. Be aktivitetsledaren att rapportera tillbaka efter att de fått sin post!