

Väg av vänlighet

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: Slaktpapper, svart tusch (eller färg), klisterlappar, korg, pennor

Dagliga lektioner

Dag 1 förlängning

3 min Video:

Vänlighet - världen vi skapar

[Videolänk](#)

1

Dag 1 - Utforska - Vad är en slumpmässig handling av vänlighet?

Förklara RAK-veckan och hur eleverna kommer att skapa en Wall of Kindness i korridoren för att sprida vänlighet utanför vårt klassrum. Som en klass, utforska innebörden av vänlighet och exempel på slumpmässiga handlingar av vänlighet du har upplevt ELLER observerat. Tänk nu på ditt eget beteende – hur har DU spridit vänlighet? Utmaningen den här veckan blir att göra RAK för andra i vår skola. När vi gör dem kommer vi att skriva ner dem och lägga till dem på vår Wall of Kindness. Målet - att inspirera andra att gå med oss!

Dag 2 förlängning

RAK-berättelser: Låt eleverna slappna av och blunda medan du läser högt Kindness Stories [LÄNK](#).

2

Dag 2- Skapa Wall of Kindness

Som en klass, brainstorma designidéer för din hall som vetter mot RAK anslagstavla. Om du inte har avsedda brädor, fäst helt enkelt slaktpapper på väggen eller använd tejp för att skapa en låtsasbildram för dina RAK. Låt eleverna lägga till mönster och bilder om så önskas. Din klass kan också lägga till sina egna RAK på tavlan för att komma igång. Se till att lämna en korg eller ett bord med klisterlappar och pennor så att andra kan lägga till sina RAK också!

Dag 3 Förlängning

Göra ingenting: Var snäll mot er själva genom att ta tid att koppla av. Lyssna bara i 2 min. utan din telefon! [LÄNK](#)

3

Dag 3- Wall of Kindness Invitations

Elever kan inspirera andra i skolan att delta i Vänlighetens mur genom att bjuda in andra och förklara aktiviteten. Detta kan göras genom att delta i andra klassrum, under morgonmöten, över högtalaren eller i klasschatt. Låt eleverna hitta på sätt att inspirera andra!

Dag 4 Förlängning

RAK Share: Låt eleverna dela 1 RAK de har gjort HEMMA den här veckan.

4

Dag 4- Wall of Kindness forts.

Be eleverna om några exempel på RAK som de har lagt till på väggen den här veckan. Vilken RAK gillade du mest? Har du fått några RAK än? Påminn eleverna om att fortsätta att vara på jakt efter sätt att sprida vänlighet. När vi letar efter möjligheter hittar vi möjligheter!

Dag 5 Förlängning

Dagboksanteckning-

Hur var du snäll mot
dig själv den här
veckan?



Dag 5- RAK Diskussion

Som en klass, gå tillbaka till din Wall of Kindness och läs högt alla anteckningar. Vad förvånade dig? Vilka handlingar observerade du personligen eller till och med motta? Hur kändes det att komma till väggen och lägga till ett eget RAK? Hur kändes det att se andra hjälpa varandra och lägga till på vår vägg också?