

# Vänlighet Blomfröbomber

**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:** 3-5 förpackningar Native Flower Seeds, 3-4 färger papper (du behöver 3-5 ark av varje färg per grupp), vatten, 3-4 skålar per grupp, muffinsformar.

## Dagliga lektioner

### Dag 1 förlängning

Läs högt:  
Seeds of Kindness av  
Rose Bunting  
[Läs högt Länk](#)

1

### Dag 1- Native Seed Research

Förklara RAK-veckan och hur klassen kommer att skapa Kindness Flower Seed Bombs för att sprida vänlighet utanför klassrummet. Valfritt - skapa en blomfröbomb i förväg för att visa dem. Exempel: [Seed Bomb Prov](#) Diskutera som en klass vikten av inhemska frön (som finns naturligt i ditt område) kontra invasiva frön (som ogräs, dessa tar tyvärr om inhemska växter). Vilka är våra inhemska växter?

### Dag 2 förlängning

Odla bönor!  
Odla bönor i en våt  
pappershandduk i en  
ziploc-påse!  
[Grow Beans Link](#)

2

### Dag 2- Klipp och sortera papper

Dela in eleverna i små grupper om 3-4. Ge dem en mängd olika färgat papper och låt dem slita upp dem i små bitar och sortera dem i skålarna efter färg. Om så önskas kan eleverna klippa papperet istället för att riva det. Se till att du har tillräckligt med skålar för varje elev att ha en senare i veckan.

### Dag 3 Förlängning

Frögrafer  
När du har sorterat  
fröna skapar du en  
graf för att se vilka  
frön som har mest.

3

### Dag 3 - Blötläggning och rivning

Blötlägg varje skål med papper i vatten i 10-15 minuter. Medan papperet blötläggs, sortera fröna i små grupper om så önskas. Efter att papperet har blötts, skär papperet i mindre bitar. Dettakan också göras genom att riva eller maskning. Gör säker på att rivadem i extremt små bitar. Lägg tillbaka dem i skålarna till imorgon.

### Dag 4 Förlängning

Snälla Kamilla Säger:  
Ex- High Five, Smile  
(snäll)  
Ex- Stick ut tungan  
(ovänlig)

4

### Dag 4- Montera dina fröbomber

Tillsätt lite vatten i varje skål med strimlat papper så det är fuktigt. Tillsätt frön i varje skål och låt eleverna forma små bollar med papperet och fröna. De kan behöva tillsätta mer vatten för att bollen ska hålla ihop. Lägg varje boll i muffinsformen för att torka över natten.

### Dag 5 Förlängning

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

5

### Dag 5 - Kasta dina fröbomber!

Idag är dagen för att gå ut ur klassrummet och kasta dina blomsterfröbomber! Innan du ger dig ut, brainstorma idéer om VAR du ska kasta dina bomber. Vilka områden runt skolan behöver skönhet och vänlighet genom våra blomsterbomber? Se till att du sprider ut dina bomber så många platser drar nytta av dem!