

Håll dig till Kindness Sticky Notes!

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: Klisterlappar (behöver tillräckligt för att skapa ord/bilder med dem), markörer

Dagliga lektioner

Dag 1 förlängning

Läs högt:

Har du fyllt en hink idag? Av Carol McCloud

[Läs högt Länk](#)



Dag 1- Brainstorm- Sticky Notes väggmålning eller budskapsidéer

Förklara RAK-veckan och hur klassen kommer att skapa positiva väggmålningar och meddelanden med klisterlappar för att sprida vänlighet utanför klassrummet. Utforska idéer som en klass ur ett väggmålningsspektiv (med hjälp av rutnät, så här: [Exempel](#)) eller en enkel tavelram gjord av positiva klisterlappar på dörrarna till varje klassrum!

Dag 2 förlängning

Vänlighet Heads Up:

Skriv en vänlig handling på varje klisterlapp. Låt eleverna välja en blint och sätta den på huvudet. Andra utspelar sig och de måste gissa det!



Dag 2- Sticky Note Mapping- Grids

Begränsa dina idéer till 3-5 mönster. Dela upp i små grupper och använd rutpapper för att kartlägga varje design så att du vet exakt hur många klisterlappar (och vilka färger!) du behöver. Använd rutpapper (som det här: [Exempel](#)) och skapa designen. Varje ruta representerar en klisterlapp. Färgkoda dem också så att du kan se designen tydligt på ditt rutnät. Idéer- En bild, en form (hjärta, smiley), ett meddelande stavat med hjälp av klisterlappar, etc.

Dag 3 Förlängning

Plottövning

Låt eleverna träna på att rita på en graf för att skapa en bild: [Spellänk](#)



Dag 3 - Skriv dina anteckningar!

Idag är det skrivardag! Räkna antalet klisterlappar som behövs för varje grups design. Låt eleverna skriva positiva bekräftelser på varje lapp som ingår i deras design. Samla sedan tillbaka anteckningarna för användning på dag 5. Se till att hålla anteckningarna åtskilda efter design!

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 - Träningslopp

Dela in klassen i deras designgrupper och låt dem öva på att skapa sin klisterlappsdesign med tomma lappar. Uppmuntra dem att referera till rutnätet som de kartlagt för att hjälpa dem. Gör flera torrkörningar om tiden tillåter!

Dag 5 Förlängning

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



Dag 5 - Placera dina mönster!

Idag är dagen för att komma ut ur klassrummet och sätta upp dina mönster! Dessa kan finnas i badrummen, på väggarna i korridoren, på andra klassrumsdörrar. Se till att du bestämmer dig för detta innan idag! Du vill att designen ska placeras snabbt och effektivt. Övriga är halva nöjet!