

Notes de gentillesse pour les aînés

Bienvenue à la semaine RAK ! RAK signifie Random Acts of Kindness. Chaque année, nous encourageons les autres à prendre du temps cette semaine pour vraiment se concentrer sur la gentillesse et sur la manière dont ils peuvent approfondir pour diffuser les RAK au sein de leur communauté. [Ce pager donne un plan de cours simple mais efficace pour votre classe pour la semaine RAK.](#)

Chaque jour devrait vous prendre environ 15 à 20 minutes (hors préparation/nettoyage). Vous pouvez prolonger les activités si vous le souhaitez en utilisant la section Extensions sur le côté gauche de chaque jour. Cependant, le simple fait de faire l'activité chaque jour est plus que suffisant pour faire comprendre la valeur des actes de gentillesse aléatoires et l'impact qu'elle a sur les autres, quel que soit votre âge ! Vérifier [L'histoire de la semaine RAK](#) pour plus d'informations!

Matériaux: Papier cartonné, autocollants, fournitures d'art, enveloppes, timbres, Sharpie noir

Leçons quotidiennes

Prolongation du jour

1

Lit à voix haute:

Soyez gentil en

Pat Zietlow Miller

Lien de lecture à voix haute



Jour 1 - Exploration des Aînés locaux

Expliquez la semaine RAK et comment la classe créera des notes de gentillesse pour répandre la gentillesse au-delà de la salle de classe et dans les maisons de retraite. En classe, explorez différentes options pour OÙ envoyer vos notes de gentillesse. Y a-t-il une maison de repos ou une résidence-services à proximité? Communiquez avec le directeur des activités pour obtenir une liste de noms d'aînés à l'endroit que vous avez choisi.

Jour 2 Prolongation

Attrapez la

gentillesse : À l'aide

d'une balle, une

personne dit une

pensée gentille sur

elle-même et sur la

personne à qui elle

lance la balle. Incluez

tout le monde !



Jour 2 - Séance de remue-méninges

Maintenant que nous avons notre groupe d'anciens avec leurs noms, réfléchissons à différentes façons créatives de faire des notes de gentillesse. Si vous le souhaitez, fournissez des exemples tels que ceux-ci : [Exemple](#) Rappeler les étudiants que de nombreux aînés gardent l'art comme moyen d'embellir leurs chambres ou leurs maisons. Encouragez-les à écrire clairement en gros caractères. Demandez-leur également d'ajouter des illustrations détaillées et des images édifiantes sur la note pour égayer la journée de quelqu'un !

Jour 3 Prolongation

Cartes

personnalisées :

Demandez aux

élèves de créer une

belle carte de visite

pour leur aîné à

accrocher à leur

porte !



Jour 3 - Rédigez votre note

Aujourd'hui, c'est le jour de l'écriture ! Assurez-vous que chaque élève est assigné à une personne spécifique à qui écrire. Écrivez des mots courants au tableau pour aider à l'orthographe. De plus, demandez aux élèves d'écrire légèrement leur note au crayon pour permettre la modification avant de la repasser au marqueur noir. Rappelez aux élèves d'écrire en gros caractères.

Jour 4 Prolongation

Collage de

gentillesse :

Parcourez les

magazines et trouvez



Jour 4- Ajouter des images/décorations

Ajoutez des images et des décorations à votre note de gentillesse. Rappelez aux élèves de traiter leur note comme une véritable œuvre d'art qui peut être exposée en permanence dans la chambre ou la maison de leurs aînés. Prenez votre temps et mettez votre cœur dans votre création !

des images et des
mots gentils ! Créez
un tableau de
gentillesse!

Jour 5 Prolongation

Entrée de journal-
Écrivez ou dessinez
sur votre semaine
RAK. Qu'avez vous
préféré?



Jour 5 - Envoyez les notes !

Aujourd'hui est le jour pour sortir de la salle de classe et remettre vos bons mots. Si votre maison de retraite (ou autre emplacement) est à proximité, prévoyez de vous déplacer en personne ! Sinon, écrivez à la main les noms et adresses sur les enveloppes avant de les expédier dans un seul gros paquet. Demandez au directeur des activités de faire un rapport après avoir reçu son courrier !