

Fique com notas adesivas de bondade!

Bem-vindo à Semana RAK! RAK significa Random Acts of Kindness. Todos os anos, encorajamos outras pessoas a reservar um tempo esta semana para realmente se concentrar na gentileza e em como podem mergulhar mais fundo para espalhar RAKs em sua comunidade. *Este pager fornece um plano de aula simples, porém eficaz, para sua sala de aula na semana RAK.*

Cada dia deve levar cerca de 15-20 minutos(excluindo preparação/limpeza.). Você pode estender as atividades, se desejar, usando a seção Extensões no lado esquerdo de cada dia. No entanto, simplesmente fazer a atividade todos os dias é mais do que suficiente para trazer para casa o valor de Random Acts of Kindness e o impacto que tem sobre os outros, independentemente da sua idade! Confira [A História da Semana RAK](#) para mais informações!

Materiais:Notas adesivas (necessárias o suficiente para criar palavras/imagens com elas), marcadores

Aulas Diárias

Extensão do dia 1

Leia em voz alta:

Você já encheu um
balde hoje? Por Carol
McCloud

[Link de leitura em voz
alta](#)



Dia 1- Brainstorm - mural de notas adesivas ou ideias de mensagens

Explique a semana RAK e como a classe criará murais e mensagens positivas para espalhar bondade além da sala de aula. Em classe, explore ideias de uma perspectiva de mural (usando grades, como esta: [Exemplo](#)) ou um simples porta-retrato feito de post-its positivos nas portas de cada sala de aula!

Extensão do dia 2

Gentileza Alerta:

Escreva um ato gentil
em cada post-it. Peça
aos alunos que
escolham um às cegas
e o coloquem na
cabeça. Outros
representam e devem
adivinhar!



Dia 2- Mapeamento de notas autoadesivas - Grades

Restrinja suas ideias a 3-5 designs. Divida em pequenos grupos e use papel quadriculado para mapear cada design para que você saiba exatamente quantas notas adesivas (e quais cores!) Você precisará. Use papel quadriculado (como este: [Exemplo](#)) e crie o design. Cada quadrado representa uma nota adesiva. Codifique-os por cores também para que você possa ver o design claramente em sua grade. Ideias- Uma imagem, Uma forma (coração, carinha sorridente), Uma mensagem escrita usando as notas adesivas, etc.

Extensão do dia 3

Prática de plotagem

Peça aos alunos que
praticuem a
plotagem em um
gráfico para criar uma
imagem: [Link do jogo](#)



Dia 3- Escreva suas anotações!

Hoje é dia de escrever! Conte o número de notas adesivas necessárias para o design de cada grupo. Peça aos alunos que escrevam afirmações positivas em cada nota incluída em seu design. Em seguida, reúna as anotações para usar no dia 5. Certifique-se de manter as anotações separadas por design!

Extensão do dia 4

Fazer nada:Seja

gentil consigo
mesmo, reservando
um tempo para



Dia 4- Corrida prática

Divida a classe em seus grupos de design e peça-lhes que pratiquem a criação de seu design de post-it usando notas em branco. Incentive-os a

relaxar. Encontre um local e apenas ouça por 2 minutos.[LINK](#)

Extensão do dia 5

Entrada de diário-

Escreva ou desenhe sobre sua semana de RAK. O que você mais gostou?



fazer referência à grade que mapearam para ajudá-los. Faça vários ensaios se o tempo permitir!

Dia 5- Coloque seus designs!

Hoje é dia de sair da sala de aula e montar seus desenhos! Podem estar nos banheiros, nas paredes do corredor, nas portas de outras salas de aula.

Certifique-se de decidir sobre isso antes de hoje! Você deseja que os designs sejam colocados de forma rápida e eficiente. A surpresa é metade da diversão!