

仁慈摇滚

欢迎来到哈伊马角周！**RAK** 代表随机善举。每年，我们都会鼓励其他人在本周花时间真正关注善意，以及如何更深入地在社区内传播 RAK。[这款寻呼机为您的 RAK 周课堂提供了简单而有效的课程计划。](#)每天大约需要 **15-20 分钟** (不包括准备/清理)。如果需要，您可以使用每天左侧的“扩展”部分来扩展活动。然而，无论您的年龄如何，只要每天进行这项活动就足以让您认识到随机善行的价值及其对他人的影响！C 哎呀 [RAK 周的历史](#) 了解更多信息！

材料：岩石、油漆、画笔、记号笔、海绵、水桶、肥皂、水、毛巾

每日课程

第一天延长
[大声朗读](#)：
索尼卡·埃里斯的《善良
摇滚》
[大声朗读链接](#)

1

第一天 - 岩石狩猎！

解释 RAK 周以及班级将如何创建“善良岩石”以将善意传播到课堂之外。可选 - 提前制作一块善意石头来向他们展示。例子：[仁慈摇滚](#)
全班一起去外面寻找岩石！任何尺寸的岩石都可以，所以让学生自由选择他们喜欢的岩石。如果附近没有石头，请学生带一块进去或在工艺品商店购买。

第 2 天延长
[头脑风暴会议](#)：哪些
图像/文字表现出善
意？创建图表！

2

第 2 天 - 岩石清洁

现在我们有岩石，让我们清洁和抛光它们！将班级分成 3-4 人的小组。给每个小组一个装有肥皂水和海绵的小桶。让学生擦洗和清洁岩石。一定要把它们也擦干！这将有助于油漆更好地粘附。

第 3 天延长
[色轮](#)：如何用原色调出
其他颜色？
[色轮视频](#)

3

第 3 天 - 底色涂料

今天是绘画日！为学生提供多种油漆颜色来绘制整个岩石。这将是底漆。一个想法是只提供原色并设置所有三种颜色的站。这样，如果需要，学生可以练习混合颜色以制作其他颜色。浅色最适合底漆，否则任何涂在上面的东西都可能不会显示出来。为每个站添加白色油漆，以便在需要时可以使颜色变亮。

第 4 天延长
[善意字谜](#)：让学生分成
小组，以友善的方式提
供帮助。（开门等）

4

第 4 天 - 添加文字/图像

在底漆上添加文字或图片。您可以选择油漆或永久记号笔。在黑板上添加常用单词，供学生抄写拼写。如果您在第二天完成了头脑风暴会议，请回顾一下。否则，在开始之前，请以小组形式集思广益。

第 5 天延长
[日记条目](#) - 写下或画出
您的 RAK 周。你最喜
欢什么？

5

第五天——隐藏岩石！

今天是走出教室并“隐藏”你的善良石头的一天。请记住，我们的目标是让它们被发现，所以不要将它们隐藏得太深！另外，鼓励学生将它们分散开，以免它们聚集在一起。我们希望人们随着时间的推移找到它们，而不是一下子找到它们！