

Guida alimentare

Benvenuti alla settimana RAK! RAK sta per Random Acts of Kindness. Ogni anno incoraggiamo gli altri a prendersi del tempo questa settimana per concentrarsi davvero sulla gentilezza e su come possono immergersi più a fondo per diffondere RAK all'interno della loro comunità. *Questo cercapersone offre un piano di lezione semplice ma efficace per la tua classe per la settimana RAK.*

Ogni giorno dovresti impiegare circa 15-20 minuti (esclusa la preparazione/pulizia). Puoi estendere le attività se lo desideri utilizzando la sezione Estensioni sul lato sinistro di ogni giorno. Tuttavia, svolgere semplicemente l'attività ogni giorno è più che sufficiente per portare a casa il valore di Atti di gentilezza casuali e l'impatto che ha sugli altri, indipendentemente dalla tua età! Guardare [La storia della settimana RAK](#) per maggiori informazioni!

Materiali: Carta, materiale artistico di base, scatole di cartone (per raccogliere donazioni)

Lezioni giornaliere

Estensione del giorno 1

2 il mio video:

La scienza della
gentilezza

[Collegamento video](#)



Giorno 1- Esplora- Cosa sono gli atti casuali di gentilezza

Spiegare la settimana RAK e come la classe condurrà una campagna alimentare comunitaria per diffondere la gentilezza oltre la nostra classe. Come classe, esplora il significato della gentilezza e chi nel tuo mondo è stato gentile con te in grande stile. Discuti su come il più piccolo atto di gentilezza può davvero cambiare l'intera giornata. La scarsità di cibo è reale, nessuno dovrebbe andare a casa stasera e preoccuparsi di cosa potrebbe mangiare. La nostra campagna alimentare può aiutare in questo! Assicurati di contattare una chiesa locale o un banco alimentare per maggiori dettagli su come donare quanto raccolto.

Estensione del giorno 2

Elenco dei più

ricercati: Chiedi agli
studenti di creare un
elenco dei cibi più
ricercati di cui la
banca del cibo ha
davvero bisogno.
Pubblica sui social!



Giorno 2- Pubblicità di Food Drive

Spargi la voce! Crea poster per il corridoio, annuncia la raccolta di cibo durante le riunioni mattutine, pubblica sul sito web della scuola e sui canali dei social media; assicurati di utilizzare ogni strada possibile. Invita gli studenti a utilizzare anche i propri social media, se lo desiderano. Scegli un hashtag per aiutare a spargere la voce. Includi DOVE donare (scatole fuori dalle aule o in ufficio), COSA è necessario (chiedi un elenco al banco alimentare) e la tua SCADENZA PER LA RACCOLTA.

Estensione del giorno 3

Tabellone online: Tieni
traccia dei progressi
di ogni grado
qui! [COLLEGAMENTO](#)



Giorno 3- Inizia a collezionare!

Posizionare scatole di cartone etichettate fuori dalle aule, all'ingresso della scuola, in ufficio e in mensa. Chiedi agli studenti di condividere informazioni sulla raccolta di cibo in altre aule e attraverso l'altoparlante. Come classe, stabilisci un obiettivo in base al tempo che hai a disposizione per raccogliere gli oggetti.

Estensione del giorno 4

Fare niente: Sii gentile
con te stesso
prendendoti del



Giorno 4- Raccogli e ordina

Raccogli gli oggetti da tutte le scatole per le donazioni. Inizia a ordinare gli articoli per genere (carne/proteine, pasti in scatola, articoli da toeletta, ecc.). E se stai calcolando per voto, aggiorna il tabellone. Se il tempo lo consente,

tempo per rilassarti.
Trova un posto e
ascolta solo per 2
minuti. [COLLEGAMEN
TO](#)

Estensione del giorno 5

Annotazione: In che
modo hai mostrato
gentilezza a te stesso
questa settimana?



Giorno 5- Raccogli, smista e consegna!

Raccogli gli oggetti da tutte le scatole per le donazioni e ordinali un'ultima volta. Aggiorna i tuoi numeri e annuncia i totali. Consegna le tue donazioni (o carica il camion delle consegne dalla banca del cibo, ecc.) per completare la tua settimana RAK! Se il tempo lo consente, rifletti su come ci si sente a raccogliere cibo per gli altri.