

Muur van vriendelijkheid

Welkom bij de RAK-week! RAK staat voor Random Acts of Kindness. Elk jaar moedigen we anderen aan om deze week de tijd te nemen om zich echt te concentreren op vriendelijkheid en hoe ze dieper kunnen duiken om RAK's binnen hun gemeenschap te verspreiden. [Deze one-pager geeft een eenvoudig, maar effectief lesplan voor uw klas voor de RAK-week.](#)

Elke dag zou u ongeveer 15-20 minuten moeten kosten (exclusief voorbereiding/opruiming). U kunt de activiteiten desgewenst uitbreiden via het onderdeel Extensies aan de linkerkant van elke dag. Het gewoon elke dag doen van de activiteit is echter meer dan genoeg om de waarde van Random Acts of Kindness en de impact die het op anderen heeft, naar huis te halen, ongeacht je leeftijd! Uitchecken [De geschiedenis van de RAK-week](#) voor meer informatie!

materialen: Slagerpapier, zwarte stift (of verf), plaknotities, mand, potloden

Dagelijkse lessen

Dag 1 Verlenging

3 minuten video:

Vriendelijkheid - De wereld die we maken

[Video link](#)



Dag 1 - Ontdekken - Wat is een willekeurige daad van vriendelijkheid?

Leg de RAK-week uit en hoe de leerlingen een muur van vriendelijkheid in de gang zullen creëren om vriendelijkheid buiten ons klaslokaal te verspreiden. Onderzoek klassikaal de betekenis van vriendelijkheid en voorbeelden van willekeurige daden van vriendelijkheid die je hebt ervaren OF waargenomen. Denk nu eens na over je eigen gedrag: hoe heb JIJ vriendelijkheid verspreid? De uitdaging van deze week is om RAK's te maken voor anderen op onze school. Terwijl we ze doen, zullen we ze opschrijven en toevoegen aan onze Wall of Kindness. Het doel: anderen inspireren om zich bij ons aan te sluiten!

Dag 2 Verlenging

RAK-verhalen: Laat de leerlingen zich ontspannen en hun ogen sluiten terwijl u vriendelijkheidsverhaal en voorleest [KOPPELING](#).



Dag 2 - Maak een muur van vriendelijkheid

Brainstorm als klas over ontwerpideeën voor het RAK-prikbord in de gang. Als je geen aangewezen borden hebt, plak dan gewoon slagerspapier op de muur of gebruik tape om een nep-fotolijst voor je RAK's te maken. Laat de leerlingen desgewenst ontwerpen en afbeeldingen toevoegen. Je klas kan ook hun eigen RAK's op het bord zetten om te beginnen. Zorg ervoor dat je een mand of tafel met plakbriefjes en potloden achterlaat, zodat anderen ook hun RAK's kunnen toevoegen!

Dag 3 Verlenging

Niets doen: Wees aardig voor jezelf door tijd te nemen om te ontspannen. Luister maar 2 min. zonder je telefoon! [KOPPELING](#)



Dag 3 - Wall of Kindness-uitnodigingen

Leerlingen kunnen anderen in de school inspireren om deel te nemen aan de Wall of Kindness door anderen uit te nodigen en de activiteit uit te leggen. Dit kan gedaan worden door andere klaslokalen bij te wonen, tijdens ochtendvergaderingen, via de luidspreker of in klaschats. Laat de leerlingen manieren bedenken om anderen te inspireren!

Dag 4 Verlenging

RAK-aandeel: Laat leerlingen 1 RAK delen die ze deze week THUIS hebben gedaan.

4**Dag 4- Wall of Kindness vervolg**

Vraag de leerlingen naar enkele voorbeelden van RAK's die ze deze week aan de muur hebben toegevoegd. Van welke RAK heb je het meest genoten? Heb je al RAK's ontvangen? Herinner de leerlingen eraan om te blijven zoeken naar manieren om vriendelijkheid te verspreiden. Als we naar kansen zoeken, vinden we kansen!

Dag 5 Verlenging

Journalboeking:
Hoe was jij lief voor jezelf deze week?

5**Dag 5 - RAK-discussie**

Ga als klas terug naar je Wall of Kindness en lees alle notities hardop voor. Wat heeft je verrast? Welke handelingen heb je persoonlijk waargenomen of zelfsonvangen? Hoe voelde het om naar de muur te komen en je eigen RAK toe te voegen? Hoe voelde het om te zien hoe anderen elkaar hielpen en ook iets aan onze muur toevoegden?