

# Vänlighet bokmärken

**Välkommen till RAK-veckan! RAK står för Random Acts of Kindness.** Varje år uppmuntrar vi andra att ta sig tid denna vecka för att verkligen fokusera på vänlighet och hur de kan dyka djupare för att sprida RAKs inom sitt samhälle. *Denna personsökare ger en enkel men effektiv lektionsplan för ditt klassrum för RAK-veckan.*

**Varje dag bör ta dig cirka 15-20 minuter (exklusive förberedelser/städning.).** Du kan utöka aktiviteterna om så önskas med hjälp av tilläggssektionen på vänster sida av varje dag. Men att bara göra aktiviteten varje dag är mer än tillräckligt för att få hem värdet av Random Acts of Kindness och den inverkan det har på andra, oavsett din ålder! Kolla upp [RAK-veckans historia](#) för mer information!

**Material:** Kartong eller akvarellpapper, akvarellfärger, genomskinlig tejp eller lamineringsmaskin, hålslagare, markörer, pennor, band

## Dagliga lektioner

### Dag 1 förlängning

Läs högt:  
Finding Kindness av  
Deborah Underwood  
[Läs högt Länk](#)

1

### Dag 1 - Bokmärk Brainstorm!

Förklara RAK-veckan och hur klassen kommer att skapa Kindness Bookmarks för att sprida vänlighet utanför klassrummet. Valfritt – skapa ett vänlighetsbokmärke i förväg för att visa dem. Exempel: [Akvarell bokmärken](#)  
Som en klass, brainstorma idéer för akvarellbilder och färger som skulle fungera bra som bakgrund. Påminn eleverna om att de kan skriva sina vänliga ord ÖVER akvarellbilderna eller på BAKSIDEN av bokmärket.

### Dag 2 förlängning

Konststudier:  
Se målningarna och  
diskutera hur  
vänlighet illustreras i  
konsten.  
[Konststudielänk](#)

2

### Dag 2 - Måla bokmärken

Nu när vi har kartlagt våra vänlighetsbokmärken, låt oss börja skapa! Klipp ut varje bokmärke till 2 tum gånger 4 tum för att passa i de flesta böcker som finns i biblioteket. Tejpa lätt fast varje bokmärke på lapppapper och låt eleverna använda vattenfärger för att måla ena sidan av sitt bokmärke. Uppmuntra färger som är ljusare om de ska skriva över sin bild.

### Dag 3 Förlängning

Kindness Counts  
Freeze Dance:  
Spela den här låten.  
Pausa och be om  
RAK-idéer  
[Vänlighet sång](#)

3

### Dag 3 - Lägg till ord

Idag är det skrivardag! Lägg till ord ovanpå akvarellen ELLER på baksidan av bokmärket. Brainstorma idéer för ord och fraser som grupp innan du börjar. Lägg till vanliga ord på tavlan så att eleverna kan kopiera stavningen. Låt dem skriva sina ord med blyerts först innan du spårar dem i markör.

### Dag 4 Förlängning

Skapa akrostisk dikt:  
Skriv vänlighet  
vertikalt. Brainstorma  
typ handlingar som  
börjar med varje  
bokstav.

4

### Dag 4- Sätt ihop bokmärken

Gör ett hål i toppen av varje bokmärke. Låt eleverna knyta ett band genom hålet. Laminera varje bokmärke. Om detta inte är möjligt, använd genomskinlig tejp för att gå över varje bokmärke så att de är mer hållbara och vattentäta.

### **Dag 5 Förlängning**

Dagboksanteckning-

Skriv eller rita om din  
RAK-vecka. Vad  
gillade du bäst?



### **Dag 5 - Göm bokmärkena!**

Idag är dagen för att komma ut ur klassrummet och "gömma" dina vänlighetsbokmärken. Kom ihåg att målet är att de ska hittas när andra elever kollar in böcker, så göm dem inte för väl! Uppmuntra också eleverna att sprida dem i alla typer av böcker så att de inte hamnar i kluster.