

# Kindness Rock Garden

**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 ena 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 ta hem värdet av Random Acts of Kindness och den inverkan det har på andra, rDet ärgardlDet ärss Of ochOir agDet är!Kolla upp [RAK-veckans historia](#) för mer information!

**Material:** Stenar, färgmarkörer eller Sharpies, klar tätningsmedel, målarpenslar, träskiva

## Dagliga lektioner

### Dag 1 förlängning

[3 min Video:](#)

Vikten av vänlighet  
[Videolänk](#)



### Dag 1 - Utforska - Kindness Rocks

Förklara RAK-veckan och hur klassen kommer att skapa en Kindness Rock Garden för att sprida vänlighet utanför klassrummet. Valfritt – skapa en vänlighetskippa i förväg för att visa dem. Exempel: [Kindness Rock Garden](#) Gå ut och bestäm en plats för din trädgård. Se till att få admin. Fast godkännande först. Låt eleverna ta in en sten i morgon (eller ge stenar om möjligt). Utöver våra målade stenar kommer vi att lämna vanliga så att andra kan måla dem om så önskas!

### Dag 2 förlängning

[Exempel:](#) Video om  
Sample Kindness  
Rock Garden: [LÄNK](#).



### Dag 2- Skapa grund för Rock Garden

Diskutera vänlighetsstenar som en klass. Har någon någonsin hittat en? Om så är fallet, hur såg det ut? Var deras ord, bilder eller bara färger? Hur kände du när du hittade den? Behöll du den eller skickade den vidare? Rensa ditt stenträdgårdsområde och lägg till kompost om så önskas. Bestäm som grupp en skylt för din trädgård och skapa den med hjälp av en träskiva. Se till att din skylt bjuder in folk att ta en sten eller dela en sten!

### Dag 3 Förlängning

[Kindness Charades:](#)  
Låt eleverna arbeta i  
små grupper för att  
utarbeta vänliga sätt  
att hjälpa



### Dag 3- Paint Rocks- Base + Design

Idag är det målardagen! Färgmarkörer fungerar bäst, men Sharpies kan också användas. Låt eleverna göra flera stenar om tiden tillåter; vissa med ord och andra med bara bilder och färg. Kom ihåg att hålla några vanliga ute också så att nya stenar kan skapas i framtiden av andra!

### Dag 4 Förlängning

[RAK Share:](#) Låt  
eleverna dela 1 RAK  
de har gjort HEMMA  
den här veckan.



### Dag 4- Paint Rocks- Finish Design

Eleverna kommer att avsluta sina vänliga rockdesigner idag. Se till att varje stendesign är täckt med klart tätningsmedel så att de håller längre. Om tiden tillåter, bjud in volontärer att dela med sig av sin rockdesign och inspirationen bakom den.

### Dag 5 Förlängning

[Dagboksanteckning-](#)  
Hur var du snäll mot  
dig själv den här  
veckan?



### Dag 5 - Plantera din trädgård!

Idag är dagen för att komma ut ur klassrummet och "plantera din trädgård. Se till att skyltarna är stadiga och säkert fästa på området. Placera alla stenar i din trädgård tillsammans med de vanliga. Publicera din trädgård via mun till mun om så önskas!