

# 食物驱动

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！查看 [RAK 周的历史](#) 了解更多信息！

材料：纸张、基本美术用品、纸板箱 (用于收集捐款)

## 每日课程

第一天延长  
2 我的视频：  
仁慈的科学  
[视频链接](#)

1

### 第一天 - 探索 - 什么是随机善举

解释 RAK 周以及班级将如何开展社区食品活动，以将善意传播到教室之外。全班同学一起探讨仁慈的含义，以及在你的世界里谁对你非常仁慈。讨论最微小的善举如何真正改变你的一整天。食物短缺是真实存在的——今晚没有人回家后会担心自己会吃什么。我们的食物活动可以帮助解决这个问题！请务必联系当地教堂或食品银行，了解有关如何捐赠收集到的物品的更多详细信息。

第 2 天延长  
最想要的名单：让学生  
列出食物银行真正需  
要的最想要的食物清  
单。在社交媒体上发  
帖！

2

### 第 2 天 - 美食驱动广告

把话说出来！为走廊制作海报，在早会上宣布食物捐赠活动，在学校网站和社交媒体渠道上发布；确保使用一切可能的途径。如果需要，也邀请学生使用他们自己的社交媒体。决定一个主题标签来帮助传播信息。包括捐赠地点 (教室外或办公室内的捐赠箱)、需要什么 (向食品银行索取清单) 以及您的捐赠截止日期。

第 3 天延长  
在线记分牌：在这里跟  
踪每个年级的进度！  
[关联](#)

3

### 第三天 - 开始收集！

将贴有标签的纸板箱放置在教室外、学校入口、办公室和自助餐厅。让学生在其它教室和通过扬声器分享有关食物捐赠的信息。作为一个班级，根据您必须收集物品的时间设定一个目标。

第 4 天延长  
没做什么：花时间放松  
，善待自己。找个地方  
，听 2 分钟。[关联](#)

4

### 第 4 天 - 收集和分类

从所有捐款箱中收集物品。开始按类型 (肉类/蛋白质、盒饭、盥洗用品等) 对物品进行分类。如果您按成绩进行统计，请更新记分板。如果时间允许，请宣布更新的数字，并在某些可能滞后的领域寻求额外捐款。

第 5 天延长  
日记条目：本周你如何  
善待自己？

5

### 第 5 天 - 收集、分类和交付！

从所有捐款箱中收集物品并进行最后一次分类。更新您的数字并公布总数。交付您的捐款 (或从食品银行等装载卡车) 以完成您的 RAK 周！如果时间允许，想想为别人收集食物的感受。