

坚持使用善意便利贴！

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：便利贴 (需要足够的内容来创建文字/图像)、标记

每日课程

- 第一天延长**
大声朗读：
今天你装满水桶了吗？
卡罗尔·麦克劳德
[大声朗读链接](#)
- 第一天 - 头脑风暴 - 便签壁画或信息创意**
解释 RAK 周以及班级如何制作积极的便签壁画和信息，以在课堂之外传播善意。作为一个班级，从壁画的角度探索想法 (使用网格，如下所示：[例子](#)) 或者在每个教室的门上用积极的便利贴制成的简单相框！
- 第 2 天延长**
善良提醒：在每张便利贴上写下善意的举动。让学生盲目地挑选一个并将其戴在头上。其他人表演出来，他们一定猜得到！
- 第 2 天 - 便签映射 - 网格**
将您的想法缩小到 3-5 个设计。分成小组并使用网格纸绘制每个设计，这样您就可以准确地知道需要多少张便签纸 (以及什么颜色！)。使用网格纸 (像这样：[例子](#)) 并创建设计。每个方块代表一张便签纸。还对它们进行颜色编码，以便您可以在网格上清楚地看到设计。想法 - 图片、形状 (心形、笑脸)、使用便利贴拼出的消息等。
- 第 3 天延长**
绘图练习
让学生练习在图表上绘图以创建图像：[游戏链接](#)
- 第三天——写下你的笔记！**
今天是写作日！计算每组设计所需的便利贴数量。让学生在设计中包含的每条笔记上写下积极的肯定。然后收集笔记以供第五天使用。确保按设计将笔记分开！
- 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](#)
- 第 4 天 - 练习跑**
将全班分为设计组，并让他们练习使用空白便笺创建便签设计。鼓励他们参考他们绘制的网格来帮助他们。如果时间允许，可以进行几次试运行！
- 第 5 天延长**
日记条目：写下或画出您的 RAK 周。你最喜欢什么？
- 第 5 天 - 放置您的设计！**
今天是走出教室并进行设计的一天！这些可以在浴室、走廊的墙壁上、其他教室的门上。不过，请务必在今天之前做出决定！您希望快速有效地放置设计。惊喜是乐趣的一半！