

# Tenez-vous en aux notes autocollantes de gentillesse !

**Bienvenue à la semaine RAK ! RAK signifie Random Acts of Kindness.** Chaque année, nous encourageons les autres à prendre du temps cette semaine pour vraiment se concentrer sur la gentillesse et sur la manière dont ils peuvent approfondir pour diffuser les RAK au sein de leur communauté. [Ce pager donne un plan de cours simple mais efficace pour votre classe pour la semaine RAK.](#)

**Chaque jour devrait vous prendre environ 15 à 20 minutes(hors préparation/nettoyage.).** Vous pouvez prolonger les activités si vous le souhaitez en utilisant la section Extensions sur le côté gauche de chaque jour. Cependant, le simple fait de faire l'activité chaque jour est plus que suffisant pour faire comprendre la valeur des actes de gentillesse aléatoires et l'impact qu'elle a sur les autres, quel que soit votre âge ! Vérifier [L'histoire de la semaine RAK](#) pour plus d'informations!

**Matériaux:**Notes autocollantes (il en faut assez pour créer des mots/images avec), des marqueurs

## Leçons quotidiennes

### Prolongation du jour

1

Lit à voix haute:  
Avez-vous rempli un  
seau aujourd'hui ?  
Par Carol Mc Cloud  
[Lien de lecture à voix  
haute](#)



### Jour 1 - Remue-méninges - Post-it mural ou idées de messages

Expliquez la semaine RAK et comment la classe créera des peintures murales et des messages post-it positifs pour répandre la gentillesse au-delà de la salle de classe. En classe, explorez des idées d'un point de vue mural (en utilisant des grilles, comme celle-ci : [Exemple](#)) ou un simple cadre photo composé de post-its positifs sur les portes de chaque classe !

### Jour 2 Prolongation

Attention à la  
gentillesse : Écrivez un  
acte de gentillesse sur  
chaque post-it.  
Demandez aux élèves  
d'en choisir un à  
l'aveuglette et de le  
mettre sur leur tête.  
D'autres le jouent et ils  
doivent le deviner !



### Jour 2 - Cartographie des notes autocollantes - Grilles

Réduisez vos idées à 3-5 designs. Divisez-vous en petits groupes et utilisez du papier quadrillé pour tracer chaque motif afin de savoir exactement combien de notes autocollantes (et de quelles couleurs !) vous aurez besoin. Utilisez du papier quadrillé (comme celui-ci : [Exemple](#)) et créer le design. Chaque carré représente une note autocollante. Codez-les également par couleur afin que vous puissiez voir clairement le motif sur votre grille. Idées- Une image, Une forme (cœur, smiley), Un message épilé à l'aide des notes autocollantes, etc.

### Jour 3 Prolongation

Pratique de traçage  
Demandez aux  
élèves de s'exercer à  
tracer sur un  
graphique pour créer  
une image : [Lien du  
jeu](#)



### Jour 3 - Écrivez vos notes !

Aujourd'hui, c'est le jour de l'écriture ! Comptez le nombre de notes autocollantes nécessaires pour la conception de chaque groupe. Demandez aux élèves d'écrire des affirmations positives sur chaque note incluse dans leur conception. Ensuite, rassemblez les notes pour les utiliser le jour 5. Assurez-vous de garder les notes séparées par conception !

#### Jour 4 Prolongation

Ne fais rien:Soyez gentil avec vous-mêmes en prenant le temps de vous détendre. Trouvez un endroit et écoutez juste pendant 2 min.[LIEN](#)



#### Jour 4 - Course d'entraînement

Divisez la classe en groupes de conception et demandez-leur de s'entraîner à créer leur conception de post-it à l'aide de notes vierges. Encouragez-les à se référer à la grille qu'ils ont tracée pour les aider. Faites plusieurs répétitions si le temps le permet !

#### Jour 5 Prolongation

Entrée de journal- Écrivez ou dessinez sur votre semaine RAK. Qu'avez vous préféré?



#### Jour 5 - Placez vos créations !

Aujourd'hui est le jour pour sortir de la salle de classe et mettre en place vos créations ! Ceux-ci peuvent être dans les salles de bain, sur les murs du couloir, sur d'autres portes de classe. Assurez-vous de prendre cette décision avant aujourd'hui ! Vous voulez que les conceptions soient placées rapidement et efficacement. La surprise est la moitié du plaisir!