

Gentillesse pour un défi en dollars

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: Facture de 1 \$ par élève (possibilité de combiner les élèves si nécessaire) enveloppe

Leçons quotidiennes

Prolongation du jour 1

1

Vidéo de 3 minutes :

Le Cercle de la
Bienveillance

[Lien vidéo](#)



Jour 1- Explorez- Qu'est-ce qu'un acte de gentillesse aléatoire ?

Expliquez la semaine RAK et comment les élèves utiliseront 1 \$ pour répandre la gentillesse au-delà de notre classe. En classe, explorez la signification de la gentillesse et des exemples d'actes de gentillesse aléatoires que vous avez vécus OU observés. Cela aurait pu être fait par un membre de la famille, un ami, un enseignant, un travailleur de l'alimentation... même un parfait inconnu ! Assurez-vous également d'avoir un exemple personnel d'un RAK que vous avez reçu à partager avec votre classe.

Jour 2 Prolongation

Histoire de

gentillesse à 1 \$:

Lisez l'histoire
suivante à haute voix
pour aider vos élèves
à trouver

l'inspiration ! [LIEN](#).



Jour 2 - RAK sur un Dollar Brainstorm

Demandez aux élèves de faire un remue-méninges sur la façon dont ils utiliseront leur dollar pour répandre la gentillesse. Ne placez pas trop de paramètres autour de cette affectation. Distribuez une enveloppe avec un billet de 1 \$ pour chaque élève et expliquez les règles.

Jour 3 Prolongation

Attention à la

gentillesse : Écrivez

un acte de
gentillesse sur un
post-it. Demandez
aux élèves d'en
choisir 1 à l'aveugle et
de le mettre sur leur
tête. D'autres
agissent et ils le
devinent!



Jour 3 - RAK sur un dollar - Présentations

Étant donné que certains étudiants termineront leur RAK rapidement et que d'autres prendront plus de temps, demandez aux étudiants de commencer à partager leurs RAK à 1 \$ aujourd'hui. Ils peuvent les présenter à haute voix ou écrire ce qu'ils ont fait et l'enseignant peut les lire à haute voix, selon leur niveau de confort. Donnez du temps à votre classe pour discuter de l'impact et réfléchissez aux prochaines étapes supplémentaires s'ils devaient recommencer.

Jour 4 Prolongation

Partage RAK :

Demandez aux élèves de partager 1 RAK qu'ils ont vécu cette semaine !

4

Jour 4 - RAK sur un dollar - Présentations

Continuez avec les présentations aujourd'hui pendant que les étudiants terminent leurs RAK. Idéalement, tous les RAK à 1 \$ seront terminés aujourd'hui, mais prévoyez du temps demain au cas où certains étudiants auraient besoin de plus de temps (ou décideraient de combiner l'argent avec d'autres). Assurez-vous également d'explorer comment chaque donneur s'est senti pendant cette activité.

Jour 5 Prolongation

Entrée de journal-

Comment avez-vous été gentil avec vous-même cette semaine ?

5

Jour 5 - Discussion RAK

En classe, identifiez qui a pu observer son destinataire RAK et qui ne l'a pas été. Pour ceux qui ont observé, quelles ont été les réactions ? Pour ceux qui ne l'ont pas fait, quelles réactions avez-vous imaginées ? Êtes-vous retourné et avez-vous vérifié si votre RAK avait été pris/reçu/transmis, etc. ? Si oui, comment vous sentez-vous maintenant ?