

Muro della gentilezza

Benvenuti alla settimana RAK! RAK sta per Random Acts of Kindness. Ogni anno incoraggiamo gli altri a prendersi del tempo questa settimana per concentrarsi davvero sulla gentilezza e su come possono immergersi più a fondo per diffondere RAK all'interno della loro comunità. *Questo cercapersone offre un piano di lezione semplice ma efficace per la tua classe per la settimana RAK.*

Ogni giorno dovresti impiegare circa 15-20 minuti (esclusa la preparazione/pulizia). Puoi estendere le attività se lo desideri utilizzando la sezione Estensioni sul lato sinistro di ogni giorno. Tuttavia, svolgere semplicemente l'attività ogni giorno è più che sufficiente per portare a casa il valore di Atti di gentilezza casuali e l'impatto che ha sugli altri, indipendentemente dalla tua età! Guardare [La storia della settimana RAK](#) per maggiori informazioni!

Materiali: Carta da macellaio, pennarello nero (o vernice), foglietti adesivi, cestino, matite

Lezioni giornaliere

Estensione del giorno 1

Video di 3 minuti:
Gentilezza: il mondo
che creiamo
[Collegamento video](#)



Giorno 1- Esplora- Che cos'è un atto casuale di gentilezza?

Spiega la settimana RAK e come gli studenti creeranno un muro di gentilezza nel corridoio per diffondere la gentilezza oltre la nostra classe. Come classe, esplora il significato della gentilezza ed esempi di atti casuali di gentilezza che hai sperimentato o osservato. Ora pensa al tuo comportamento: come hai diffuso la gentilezza? La sfida di questa settimana sarà fare RAK per gli altri nella nostra scuola. Mentre li facciamo, li annotiamo e li aggiungiamo al nostro Muro della gentilezza. L'obiettivo: ispirare gli altri a unirsi a noi!

Estensione del giorno 2

Storie RAK: Chiedi
agli studenti di
rilassarsi e chiudere
gli occhi mentre leggi
ad alta voce Storie di
gentilezza [COLLEGA
MENTO](#).



Giorno 2- Crea un muro di gentilezza

Come classe, fai un brainstorming di idee di design per il tuo corridoio di fronte alla bacheca RAK. Se non disponi di schede designate, attacca semplicemente la carta da macellaio al muro o usa il nastro adesivo per creare una finta cornice per i tuoi RAK. Chiedi agli studenti di aggiungere disegni e immagini se lo desiderano. La tua classe può anche aggiungere i propri RAK alla lavagna per iniziare. Assicurati di lasciare un cestino o un tavolo con foglietti adesivi e matite in modo che anche altri possano aggiungere i loro RAK!

Estensione del giorno 3

Fare niente: Sii gentile
con te stesso
prendendoti del
tempo per rilassarti.
Ascolta solo per 2
minuti, senza il tuo
telefono! [COLLEGAM
ENTO](#)



Giorno 3 - Wall of Kindness Inviti

Gli studenti possono ispirare altri nella scuola a partecipare al Muro della gentilezza invitando altri e spiegando l'attività. Questo può essere fatto frequentando altre classi, durante le riunioni mattutine, tramite l'altoparlante o nelle chat di classe. Lascia che gli studenti trovino modi per ispirare gli altri!

Estensione del giorno 4

Condividi RAK: Chiedi
agli studenti di



Giorno 4- Muro della gentilezza cont.

Chiedi agli studenti alcuni esempi di RAK che hanno aggiunto alla bacheca questa settimana. Quale RAK ti è piaciuto di più? Hai già ricevuto RAK?

condividere 1 RAK
che hanno fatto A
CASA questa
settimana.

**Estensione del
giorno 5**

Annotazione: Come
sei stato gentile con
te stesso questa
settimana?



Ricorda agli studenti di continuare a cercare modi per diffondere la
gentilezza. Quando cerchiamo opportunità, troviamo opportunità!

Giorno 5- Discussione RAK

Come classe, tornate al vostro Muro della gentilezza e leggete ad alta voce
tutte le note. Cosa ti ha sorpreso? Quali atti hai osservato personalmente o
addiritturaricevere? Come ti sei sentito ad arrivare al muro e aggiungere il
tuo RAK? Come ci si sente a vedere gli altri che si aiutano a vicenda e si
aggiungono anche alla nostra bacheca?