

给长辈的温馨提示

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：卡片纸、贴纸、美术用品、信封、邮票、黑色记号笔

每日课程

第一天延长

大声朗读：
友善地对待
帕特·齐特洛·米勒
[大声朗读链接](#)

1

第一天 - 当地长者探索

解释 RAK 周以及班级如何创建善意笔记，将善意传播到课堂之外并传播到护理院。作为一个班级，探索在哪里发送你的善意短信的不同选项。附近有疗养院或辅助生活设施吗？请联系活动总监，获取您所选地点的长者名单。

第 2 天延长

抓住善意：一个人用一个球表达对自己和他们扔球的人的善意的想法。包括所有人！

2

第 2 天 - 头脑风暴会议

现在我们已经知道了长辈们的名字，让我们集思广益，想出不同的创意方式来写善意的笔记。如果需要，请提供如下示例：[例子](#) 提醒 学生们认为，许多长辈都将艺术作为美化房间或房屋的一种方式。鼓励他们使用大字体清晰书写。还可以让他们在便条上添加详细的艺术和令人振奋的图像，以照亮某人的一天！

第 3 天延长

个性化卡片：
让学生为长辈制作一张漂亮的名片，挂在他们的门上！

3

第三天——写下你的笔记

今天是写作日！确保为每个学生分配一个特定的写信人。将常用单词写在黑板上以帮助拼写。另外，让学生用铅笔轻轻写下笔记，以便在用黑色记号笔检查之前进行编辑。提醒学生使用大字母打印。

第 4 天延长

善良拼贴：浏览杂志并找到友善的图片和文字！创建一个善意板！

4

第 4 天 - 添加图像/装饰

在您的善意便条中添加图像和装饰。提醒学生将他们的笔记视为真正的艺术品，可以永久展示在长辈的房间或家里。花点时间，全心全意地投入到你的创作中！

第 5 天延长

日记条目- 写下或画出您的 RAK 周。你最喜欢什么？

5

第五天 - 邮寄笔记！

今天是走出教室并发表善意笔记的一天。如果您的疗养院(或其他地点)就在附近，请计划亲自步行过去！如果没有，请在信封上手写姓名和地址，然后将它们全部装入一个大包裹中寄出。请活动负责人收到邮件后汇报！