

Muro da Bondade

Bem-vindo à Semana RAK! RAK significa Random Acts of Kindness. Todos os anos, encorajamos outras pessoas a reservar um tempo esta semana para realmente se concentrar na gentileza e em como podem mergulhar mais fundo para espalhar RAKs em sua comunidade. *Este pager fornece um plano de aula simples, porém eficaz, para sua sala de aula na semana RAK.*

Cada dia deve levar cerca de 15 a 20 minutos (excluindo preparação/limpeza). Você pode estender as atividades, se desejar, usando a seção Extensões no lado esquerdo de cada dia. No entanto, simplesmente fazer a atividade todos os dias é mais do que suficiente para trazer para casa o valor de Random Acts of Kindness e o impacto que tem sobre os outros, independentemente da sua idade! Confira [A História da Semana RAK](#) para mais informações!

Materiais: Papel pardo, marcador preto (ou tinta), notas adesivas, cesta, lápis

Aulas Diárias

Extensão do dia 1

3 minutos Vídeo:
Bondade - o mundo
que fazemos
[Link de vídeo](#)



Dia 1- Explore- O que é um ato aleatório de bondade?

Explique a semana RAK e como os alunos criarão um Muro da Gentileza no corredor para espalhar a gentileza além de nossa sala de aula. Em classe, explore o significado de gentileza e exemplos de atos aleatórios de gentileza que você experimentou OU observou. Agora pense em seu próprio comportamento - como VOCÊ espalhou gentileza? O desafio desta semana será fazer RAKs para outras pessoas em nossa escola. À medida que os fizermos, iremos escrevê-los e adicioná-los ao nosso Mural da Bondade. O objetivo - inspirar outras pessoas a se juntarem a nós!

Extensão do dia 2

Histórias RAK: Peça
aos alunos que
relaxem e fechem os
olhos enquanto você
lê em voz alta
Histórias de
bondade [LINK](#).



Dia 2- Crie um Muro de Bondade

Em classe, faça um brainstorming de ideias de design para o corredor voltado para o quadro de avisos RAK. Se você não tiver placas designadas, simplesmente cole papel pardo na parede ou use fita adesiva para criar uma moldura simulada para seus RAKs. Peça aos alunos que adicionem designs e imagens, se desejarem. Sua classe também pode adicionar seus próprios RAKs no quadro para começar. Certifique-se de deixar uma cesta ou mesa com post-its e lápis para que outras pessoas também possam adicionar seus RAKs!

Extensão do dia 3

Fazer nada: Seja
gentil consigo
mesmo, reservando
um tempo para
relaxar. Apenas ouça
por 2 min. sem o seu
telefone! [LINK](#)



Dia 3- Convites do Muro da Bondade

Os alunos podem inspirar outras pessoas na escola a participar do Mural da Bondade, convidando outras pessoas e explicando a atividade. Isso pode ser feito participando de outras salas de aula, durante as reuniões matinais, pelo alto-falante ou nos bate-papos da turma. Deixe os alunos encontrarem maneiras de inspirar os outros!

Extensão do dia 4

Compartilhamento
RAK: Peça aos alunos
que compartilhem 1



Dia 4- Wall of Kindness cont.

Peça aos alunos alguns exemplos de RAKs que eles adicionaram à parede esta semana. Qual RAK você mais gostou? Você já recebeu algum RAK? Lembre os alunos de continuarem atentos a maneiras de espalhar bondade. Quando procuramos oportunidades, encontramos oportunidades!

RAK que fizeram EM
CASA esta semana.

Extensão do dia 5

Entrada de diário-

Como você foi gentil
consigo mesmo esta
semana?



Dia 5- Discussão RAK

Com a classe, voltem ao Mural da Bondade e leiam em voz alta todas as anotações. O que te surpreendeu? Quais atos você observou pessoalmente ou mesmoreceber? Qual foi a sensação de vir para a parede e adicionar seu próprio RAK? Qual foi a sensação de ver outras pessoas ajudando umas às outras e contribuindo para nossa parede também?