

Collecte de nourriture

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: Papier, fournitures artistiques de base, boîtes en carton (pour recueillir des dons)

Leçons quotidiennes

Prolongation du jour

1

2 Mon vidéo:

La science de la gentillesse

[Lien vidéo](#)



Jour 1 - Explorer - Que sont les actes de gentillesse aléatoires

Expliquez la semaine RAK et comment la classe organisera une collecte de nourriture communautaire pour répandre la gentillesse au-delà de notre classe. En classe, explorez la signification de la gentillesse et qui, dans votre monde, a été gentil avec vous de manière considérable. Discutez de la façon dont le plus petit acte de gentillesse peut vraiment changer toute votre journée. La pénurie alimentaire est réelle - personne ne devrait rentrer chez lui ce soir et s'inquiéter de ce qu'il pourrait manger. Notre collecte de nourriture peut vous aider! Assurez-vous de contacter une église locale ou une banque alimentaire pour plus de détails sur la façon de donner ce qui est collecté.

Jour 2 Prolongation

Liste des plus recherchés :

Demandez aux élèves de dresser une liste des aliments les plus recherchés dont la banque alimentaire a vraiment besoin. Publiez sur les réseaux sociaux !



Jour 2 - Publicité pour la collecte de nourriture

Faire passer le mot! Créez des affiches pour le couloir, annoncez la collecte de nourriture lors des réunions du matin, publiez-les sur le site Web de l'école et sur les réseaux sociaux ; assurez-vous d'utiliser toutes les avenues possibles. Invitez les élèves à utiliser également leurs propres médias sociaux s'ils le souhaitent. Décidez d'un hashtag pour aider à passer le mot. Indiquez OÙ faire un don (boîtes à l'extérieur des salles de classe ou au bureau), QUOI est nécessaire (demandez une liste à la banque alimentaire) et votre DATE LIMITE DE COLLECTE.

Jour 3 Prolongation

Tableau de bord en ligne : Suivez les progrès de chaque niveau ici [!LIEN](#)



Jour 3 - Commencez à collectionner !

Placez des cartons étiquetés à l'extérieur des salles de classe, à l'entrée de l'école, au bureau et à la cafétéria. Demandez aux élèves de partager des informations sur la collecte de nourriture dans d'autres classes et par haut-parleur. En classe, fixez-vous un objectif en fonction du temps dont vous disposez pour collecter des objets.

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- Collecter et trier

Rassemblez les articles de toutes les boîtes de dons. Commencez à trier les articles par genre (viande/protéines, boîte-repas, articles de toilette, etc.). Et si vous comptez par niveau, mettez à jour le tableau de bord. Si le temps le permet, annoncez des chiffres mis à jour et demandez des dons supplémentaires dans certains domaines qui pourraient être en retard.

Jour 5 Prolongation

Entrée de journal- Comment avez-vous fait preuve de gentillesse envers vous-même cette semaine ?



Jour 5 - Collectez, triez et livrez !

Rassemblez les objets de toutes les boîtes de dons et triez-les une dernière fois. Mettez à jour vos chiffres et annoncez les totaux. Livrez vos dons (ou chargez le camion de livraison de la banque alimentaire, etc.) pour compléter votre semaine RAK! Si le temps le permet, réfléchissez à ce que vous avez ressenti en collectant de la nourriture pour les autres.