

# Ευχαριστήριες κάρτες

**Καλώς ήρθατε στην Εβδομάδα RAK! Το RAK σημαίνει Random Acts of Kindness.** Κάθε χρόνο ενθαρρύνουμε άλλους να αφιερώνουν χρόνο αυτήν την εβδομάδα για να επικεντρωθούν πραγματικά στην καλοσύνη και στο πώς μπορούν να βουτήξουν βαθύτερα για να διαδώσουν τα RAK στην κοινότητά τους. Αυτός ο ένας τηλεϊεδοποιητής παρέχει ένα απλό, αλλά αποτελεσματικό σχέδιο μαθήματος για την τάξη σας για την εβδομάδα RAK.

**Κάθε μέρα θα πρέπει να σας παίρνει περίπου 15-20 λεπτά (εξαιρουμένης της προετοιμασίας/καθαρισμού.).** Μπορείτε να επεκτείνετε τις δραστηριότητες εάν θέλετε χρησιμοποιώντας την ενότητα Επεκτάσεις στην αριστερή πλευρά κάθε ημέρας. Ωστόσο, το να κάνετε απλώς τη δραστηριότητα κάθε μέρα είναι περισσότερο από αρκετό για να φέρετε στο σπίτι την αξία των Τυχαίων Πράξεων Καλοσύνης και τον αντίκτυπο που έχουν στους άλλους, ανεξάρτητα από την ηλικία σας! Ολοκλήρωση αγοράς [Η ιστορία της εβδομάδας RAK](#) για περισσότερες πληροφορίες!

**Υλικά:** Χαρτόνι, βασικά είδη τέχνης, φάκελοι, ταχυδρομικά τέλη (προαιρετικά)

## Καθημερινά Μαθήματα

### Παράταση 1ης ημέρας

[Βίντεο 6 λεπτών:](#)

Το Μπούμερανγκ της  
Καλοσύνης

[Σύνδεσμος βίντεο](#)



### Ημέρα 1 - Εξερευνήστε - Ποιος σας έδειξε καλοσύνη;

Εξηγήστε την εβδομάδα RAK και πώς η τάξη θα δημιουργήσει ευχαριστήρια κάρτες για να σκορπίσει καλοσύνη πέρα από την τάξη μας. Ως τάξη, εξερευνήστε την έννοια της καλοσύνης και ποιος στον κόσμο σας ήταν ευγενικός μαζί σας σε μεγάλο βαθμό. Αυτό θα μπορούσε να είναι ένα μέλος της οικογένειας, ένας φίλος, ένας δάσκαλος, ένας υπάλληλος τροφίμων... κάποιος με τον οποίο αλληλεπιδράτε στην κοινότητά σας. Φροντίστε να ενθαρρύνετε τους μαθητές να σκέφτονται γνήσιες πράξεις καλοσύνης. Σκάψτε βαθιά και αφιερώστε πραγματικά χρόνο για να σκεφτείτε μια ευγενική ενέργεια που σας επηρέασε. Το βίντεο στην επέκταση δίνει μερικές ιδέες αν χρειαστεί. Επίσης, φροντίστε να έχετε ένα προσωπικό παράδειγμα για να μοιραστείτε με την τάξη σας.

### Παράταση 2ης ημέρας

[Η ευγένεια ξεκινά με:](#)

Γράψτε τη λέξη  
ΕΥΓΕΝΕΙΑ. Ως τάξη,  
σκεφτείτε ευγενικές  
πράξεις που ξεκινούν  
με κάθε γράμμα.



### Ημέρα 2 - Ευχαριστήρια κάρτα ιδεών

Ζητήστε από κάθε μαθητή να επιλέξει ένα άτομο για να ευχαριστήσει προσωπικά. Τονίστε ότι η εστίαση είναι σε μια ευγενική πράξη ή λέξη που το άτομο του είπε πρόσφατα. Αναφορά στη χθεσινή συζήτηση. Παραδείγματα- «Ο υπάλληλος του παντοπωλείου με χαιρετά πάντα με ένα χαμόγελο και με κάνει να νιώθω ότι τον βλέπω». Οι μαθητές θα πρέπει να αρχίσουν να γράφουν το περιεχόμενο στην ευχαριστήρια κάρτα τους.

### Παράταση 3ης ημέρας

[Online σχέδιο  
καρτών](#)

Χρειάζεστε/Θέλετε  
να παραδώσετε  
ηλεκτρονικές  
ευχαριστήριες  
κάρτες; [Σύνδεσμος  
σχεδίασης](#)



### Ημέρα 3 - Ευχαριστώ κάρτα Σχεδιασμός Βαθμός 1

Σήμερα είναι ημέρα σχεδιασμού! Δώστε σε κάθε μαθητή χαρτόνια και είδη τέχνης για να δημιουργήσει την ευχαριστήρια κάρτα του. Υπενθυμίστε στους μαθητές να είναι περήφανοι για τη δουλειά τους. Ο στόχος είναι να ευχαριστήσετε ειλικρινά κάποιον. Εάν βιαστείτε και δεν καταβάλετε προσπάθεια σε αυτό, το νόημα των λόγων σας θα χαθεί.

**Παράταση 4ης  
ημέρας**

Μερίδιο RAK:

Ζητήστε από τους  
μαθητές να  
ζευγαρώσουν και να  
μοιραστούν ένα RAK  
που έκαναν αυτή την  
εβδομάδα!



**Ημέρα 4 - Ευχαριστώ κάρτα Σχεδιασμός Βαθμός 2**

Ολοκληρώστε τις ευχαριστήριες κάρτες σας. Βεβαιωθείτε ότι τα ονόματα είναι γραμμένα σωστά και οι διευθύνσεις είναι σωστές εάν ταχυδρομούνται οι κάρτες! Εάν το επιτρέπει ο χρόνος, διαβάστε τις ευχαριστήριες κάρτες δυνατά ανώνυμα. Μπορείτε επίσης να ζητήσετε εθελοντές εάν το επιθυμείτε.

**Παράταση 5ης  
ημέρας**

Καταχώριση

Ημερολογίου: Πώς  
ήσουν ευγενικός με  
τον εαυτό σου αυτή  
την εβδομάδα;



**Ημέρα 5- Στείλτε τις κάρτες σας!**

Σήμερα είναι η μέρα να βγείτε από την τάξη και να παραδώσετε αυτές τις κάρτες! Μπορείτε να τα παραδώσετε αυτοπροσώπως, να τα παραδώσετε ανώνυμα ή ακόμα και να τα στείλετε μέσω ταχυδρομείου. Αποφασίστε εκ των προτέρων για κάθε μαθητή με βάση το ποιον επέλεξε.