

# Σημειώσεις καλοσύνης για γέροντες

**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 τηλεειδοποιητής 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, Αυτοκόλλητα, Είδη τέχνης, Φάκελοι, Γραμματόσημα, Μαύρο Sharpie

## Καθημερινά Μαθήματα

### Παράταση 1ης ημέρας

Εκφωνούν:

Να είστε ευγενικοί  
Pat Zietlow Miller

[Διαβάστε δυνατά τον  
σύνδεσμο](#)

1

### Ημέρα 1- Τοπική Εξερεύνηση Γερόντων

Εξηγήστε την εβδομάδα RAK και πώς η τάξη θα δημιουργήσει Σημειώσεις Καλοσύνης για να διαδώσει την καλοσύνη πέρα από την τάξη και σε οίκους φροντίδας. Ως τάξη, εξερευνήστε διαφορετικές επιλογές για το WHERE να στείλετε τις σημειώσεις καλοσύνης σας. Υπάρχει οίκος ευγηρίας ή βοηθός που μένει κοντά; Απευθυνθείτε στον διευθυντή δραστηριοτήτων για να λάβετε μια λίστα με τα ονόματα των πρεσβυτέρων στην τοποθεσία που έχετε επιλέξει.

### Παράταση 2ης ημέρας

Catch the

Kindness: Χρησιμοποιώντας μια μπάλα, ένα άτομο λέει μια ευγενική σκέψη για τον εαυτό του και το άτομο στο οποίο ρίχνει την μπάλα. Συμπεριλάβετε όλους!

2

### Ημέρα 2- Συνεδρία καταιγισμού ιδεών

Τώρα που έχουμε την ομάδα των ηλικιωμένων μας μαζί με ονόματα, ας σκεφτούμε διαφορετικούς δημιουργικούς τρόπους για να κάνουμε σημειώσεις καλοσύνης. Εάν θέλετε, δώστε παραδείγματα όπως αυτά: [Παράδειγμα](#) Υπενθυμίζω οι μαθητές ότι πολλοί μεγαλύτεροι κρατούν την τέχνη ως τρόπο να ομορφύνουν τα δωμάτια ή τα σπίτια τους. Ενθαρρύνετέ τους να γράφουν καθαρά χρησιμοποιώντας μεγάλα γράμματα. Βάλτε τους επίσης να προσθέσουν λεπτομερή τέχνη και αναζωογονητικές εικόνες στη σημείωση για να φωτίσουν τη μέρα κάποιου!

### Παράταση 3ης ημέρας

Εξατομικευμένες

κάρτες:

Ζητήστε από τους μαθητές να δημιουργήσουν μια όμορφη κάρτα με όνομα για να την κρεμάσουν ο

3

### Ημέρα 3- Γράψτε τη σημείωση σας

Σήμερα είναι μέρα γραφής! Βεβαιωθείτε ότι έχει ανατεθεί σε κάθε μαθητή ένα συγκεκριμένο άτομο για να γράψει. Γράψτε κοινές λέξεις στον πίνακα για να βοηθήσετε στην ορθογραφία. Επίσης, ζητήστε από τους μαθητές να γράφουν τη σημείωσή τους ελαφρά με μολύβι για να επιτρέψουν την επεξεργασία πριν την περάσουν με μαύρο μαρκαδόρο. Υπενθυμίστε στους μαθητές να εκτυπώσουν με μεγάλα γράμματα.

μεγαλύτερος στην  
πόρτα τους!

**Παράταση 4ης  
ημέρας**

Κολάζ καλοσύνης:

Περιηγηθείτε στα  
περιοδικά και βρείτε  
ευγενικές εικόνες και  
λόγια! Δημιουργήστε  
έναν πίνακα  
καλοσύνης!



**Ημέρα 4- Προσθήκη εικόνων/διακοσμήσεων**

Προσθέστε εικόνες και διακοσμητικά στο σημείωμα καλοσύνης σας.  
Υπενθυμίστε στους μαθητές να αντιμετωπίζουν τη νότα τους ως ένα  
αληθινό έργο τέχνης που μπορεί να εκτεθεί μόνιμα στο δωμάτιο των  
ηλικιωμένων ή στο σπίτι τους. Πάρτε το χρόνο σας και βάλτε την καρδιά  
σας στη δημιουργία σας!

**Παράταση 5ης  
ημέρας**

Καταχώριση

Ημερολογίου-

Γράψτε ή  
ζωγραφίστε για την  
εβδομάδα RAK σας.  
Τι σου άρεσε  
περισσότερο?



**Ημέρα 5- Στείλτε τις σημειώσεις!**

Σήμερα είναι η μέρα να βγείτε από την τάξη και να παραδώσετε τις  
σημειώσεις καλοσύνης σας. Εάν το σπίτι φροντίδας σας (ή άλλη τοποθεσία)  
είναι κοντά, σχεδιάστε να πάτε από κοντά! Εάν όχι, γράψτε χειρόγραφα  
ονόματα και διευθύνσεις σε φακέλους πριν τα ταχυδρομήσετε όλα σε ένα  
μεγάλο πακέτο. Ζητήστε από τον διευθυντή δραστηριότητας να σας  
ενημερώσει αφού λάβει την αλληλογραφία του!