

# Vriendelijkheidsnota's voor ouders

**Welkom bij de RAK-week! RAK staat voor Random Acts of Kindness.** Elk jaar moedigen we anderen aan om deze week de tijd te nemen om zich echt te concentreren op vriendelijkheid en hoe ze dieper kunnen duiken om RAK's binnen hun gemeenschap te verspreiden. [Deze one-pager geeft een eenvoudig, maar effectief lesplan voor uw klas voor de RAK-week.](#)

**Elke dag zou u ongeveer 15-20 minuten moeten kosten (exclusief voorbereiding/opruiming).** U kunt de activiteiten desgewenst uitbreiden via het onderdeel Extensies aan de linkerkant van elke dag. Het gewoon elke dag doen van de activiteit is echter meer dan genoeg om de waarde van Random Acts of Kindness en de impact die het op anderen heeft, naar huis te halen, ongeacht je leeftijd! Uitchecken [De geschiedenis van de RAK-week](#) voor meer informatie!

**materialen:** Cardstock, stickers, tekenbenodigdheden, enveloppen, postzegels, zwarte Sharpie

## Dagelijkse lessen

### Dag 1 Verlenging

Lees hardop:

Wees aardig voor  
Pat Zietlow Miller

[Lees hardop Link](#)

1

### Dag 1 - Verkenning van lokale ouders

Leg de RAK-week uit en hoe de klas vriendelijkheidsnotities zal maken om vriendelijkheid buiten het klaslokaal en in verzorgingstehuizen te verspreiden. Onderzoek als klas verschillende opties voor WAAR je je vriendelijkheidsbriefjes naartoe kunt sturen. Is er een verpleeg- of verzorgingshuis in de buurt? Neem contact op met de activiteitenleider voor een lijst met namen van ouderlingen op de door u gekozen locatie.

### Dag 2 Verlenging

Vang de

vriendelijkheid: Met behulp van een bal zegt een persoon een vriendelijke gedachte over zichzelf en de persoon naar wie ze de bal gooien. Betrek iedereen!

2

### Dag 2 - Brainstormsessie

Nu we onze groep ouderlingen en namen hebben, laten we brainstormen over verschillende creatieve manieren om vriendelijke aantekeningen te maken. Geef desgewenst voorbeelden zoals deze: [Voorbeeld](#) Herinneren de studenten dat veel ouders kunst houden als een manier om hun kamers of huizen te verfraaien. Moedig ze aan om duidelijk te schrijven met grote letters. Laat ze ook gedetailleerde kunst en opbeurende afbeeldingen toevoegen aan het briefje om iemands dag op te fleuren!

### Dag 3 Verlenging

Gepersonaliseerde

kaarten:

Laat de leerlingen een mooie naamkaart maken voor hun oudste om aan hun deur te hangen!

3

### Dag 3 - Schrijf uw notitie

Vandaag is het schrijfdag! Zorg ervoor dat elke student een specifieke persoon toegewezen krijgt om naar te schrijven. Schrijf gewone woorden op het bord om te helpen bij de spelling. Laat de leerlingen hun notitie ook lichtjes met potlood schrijven om ze te kunnen bewerken voordat ze er met zwarte stift overheen gaan. Herinner de leerlingen eraan om met grote letters af te drukken.

### Dag 4 Verlenging

Vriendelijkheid

Collage: Blader door tijdschriften en vind vriendelijke

4

### Dag 4 - Afbeeldingen/decoraties toevoegen

Voeg afbeeldingen en versieringen toe aan je vriendelijkheidsbriefje. Herinner de leerlingen eraan om hun briefje te beschouwen als een echt kunstwerk dat permanent kan worden tentoongesteld in de ouderkamer of thuis. Neem de tijd en stort je hart in je creatie!

afbeeldingen en  
woorden! Maak een  
vriendelijkheidsbord!

**Dag 5 Verlenging**

Journaalboeking-

Schrijf of teken over  
je RAK-week. Wat  
vond je het leukst?



**Dag 5 - Mail de notities!**

Vandaag is de dag om uit de klas te komen en je vriendelijkheidsbriefjes te bezorgen. Als uw verzorgingshuis (of een andere locatie) in de buurt is, plan dan om persoonlijk langs te lopen! Als dat niet het geval is, schrijf dan met de hand namen en adressen op enveloppen voordat u ze allemaal in één groot pakket verzendt. Vraag de activiteitenleider om zich te melden nadat ze hun post hebben ontvangen!