

Notas de bondade para idosos

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: Cartolina, adesivos, materiais de arte, envelopes, selos, caneta preta

Aulas Diárias

Extensão do dia 1

Leia em voz alta:

Seja gentil por
Pat Zietlow Miller

[Link de leitura em voz alta](#)



Dia 1- Exploração do ancião local

Explique a semana RAK e como a classe criará notas de bondade para espalhar bondade além da sala de aula e em casas de repouso. Em classe, explore diferentes opções para ONDE enviar suas notas de gentileza. Existe um lar de idosos ou residência assistida nas proximidades? Entre em contato com o diretor de atividades para obter uma lista de nomes de presbíteros no local escolhido.

Extensão do dia 2

Pegue a

bondade: Usando uma bola, uma pessoa diz um pensamento gentil sobre si mesma e sobre a pessoa para quem ela joga a bola. Incluir todos!



Dia 2- Sessão de brainstorm

Agora que temos nosso grupo de idosos junto com os nomes, vamos pensar em diferentes maneiras criativas de fazer anotações de gentileza. Se desejar, forneça exemplos como estes: [Exemplo](#) Lembrar os alunos que muitos idosos guardam a arte como forma de embelezar seus quartos ou casas. Incentive-os a escrever claramente usando letras grandes. Peça-lhes também que adicionem arte detalhada e imagens edificantes na nota para alegrar o dia de alguém!

Extensão do dia 3

Cartões

personalizados:

Peça aos alunos que criem um lindo cartão de visita para o mais velho pendurar na porta!



Dia 3- Escreva sua nota

Hoje é dia de escrever! Certifique-se de que cada aluno tenha uma pessoa específica para quem escrever. Escreva palavras comuns no quadro para ajudar na ortografia. Além disso, peça aos alunos que escrevam suas notas levemente a lápis para permitir a edição antes de passar por cima com marcador preto. Lembre os alunos de imprimir usando letras grandes.

Extensão do dia 4

Colagem de

Bondade: Procure em revistas e encontre imagens e palavras



Dia 4- Adicionar Imagens/Decorações

Adicione imagens e decorações à sua nota de gentileza. Lembre os alunos de tratarem sua nota como uma verdadeira obra de arte que pode estar em exibição permanente no quarto ou na casa dos idosos. Tome seu tempo e coloque seu coração em sua criação!

gentis! Crie um quadro de bondade!

Extensão do dia 5

Entrada de diário-

Escreva ou desenhe sobre sua semana de RAK. O que você mais gostou?



Dia 5- Envie as Notas!

Hoje é dia de sair da sala de aula e entregar seus bilhetinhos de gentileza. Se a sua casa de repouso (ou outro local) estiver próxima, planeje ir pessoalmente! Caso contrário, escreva nomes e endereços em envelopes antes de enviá-los todos em um grande pacote. Peça ao diretor de atividades para relatar depois que receberem a correspondência!