

善意之墙

欢迎来到哈伊马角周！**RAK** 代表随机善举。每年，我们都会鼓励其他人在本周花时间真正关注善意，以及如何更深入地在社区内传播 RAK。[这款寻呼机为您的 RAK 周课堂提供了简单而有效的课程计划。](#)每天大约需要 **15-20 分钟** (不包括准备/清理)。如果需要，您可以使用每天左侧的“扩展”部分来扩展活动。然而，无论您的年龄如何，只要每天进行这项活动就足以让您认识到随机善行的价值及其对他人的影响！查看[RAK 周的历史](#) 了解更多信息！

材料：屠夫纸、黑色记号笔(或油漆)、便利贴、篮子、铅笔

每日课程

第一天延长
3 分钟视频：
善良——我们创造的世界
[视频链接](#)

1

第一天 - 探索 - 什么是随机善举？

解释 RAK 周以及学生如何在走廊上建造一面善意之墙，以将善意传播到教室之外。作为一个班级，探索善意的含义以及您经历或观察到的随机善意行为的例子。现在想想您自己的行为 - 您如何传播善意？本周的挑战是为我们学校的其他人做 RAK。当我们这样做时，我们会将它们写下来并将它们添加到我们的善意之墙上。目标 - 激励其他人加入我们！

第 2 天延长
哈伊马角故事：当您大声朗读善良故事时，让学生放松并闭上眼睛
[关联](#)。

2

第 2 天 - 创建善意之墙

在课堂上，集思广益，讨论面向 RAK 公告牌的走廊的设计想法。如果您没有指定的板，只需将屠夫纸粘贴到墙上或使用胶带为您的 RAK 创建一个模拟相框。如果需要，让学生添加设计和图像。您的班级还可以在板上添加自己的 RAK 以开始使用。确保在篮子或桌子上留有便利贴和铅笔，以便其他人也可以添加他们的 RAK！

第 3 天延长
没做什么：花时间放松，善待自己。只需听 2 分钟。没有手机！[关联](#)

3

第 3 天 - 善意邀请墙

学生可以通过邀请其他人并解释活动来激励学校里的其他人参与善意墙。这可以通过参加其他教室、早会、通过扬声器或课堂聊天来完成。让学生想出激励他人的方法！

第 4 天延长
哈伊马角分享：让学生分享他们本周在家完成的 1 个 RAK。

4

第 4 天 - 善意之墙(续)

向学生询问他们本周添加到墙上的 RAK 的一些示例。您最喜欢哪个 RAK？您收到 RAK 了吗？提醒学生继续寻找传播善意的方法。当我们寻找机会时，我们就找到了机会！

第 5 天延长
日记条目：这周你对自己怎么样？

5

第 5 天 - RAK 讨论

作为一个班级，回到你的善意墙并大声朗读所有笔记。什么让你感到惊讶？您亲自观察到甚至观察到了哪些行为收到？来到墙上添加自己的 RAK 感觉如何？看到其他人互相帮助并为我们的墙添加内容，感觉如何？