

社区清洁

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:手套、垃圾袋、捡拾器、霓虹灯背心、园艺工具、刷子、水桶、肥皂(供应量将取决于您所在地区的清洁需求)

每日课程

- | | | |
|--|---|---|
| <p>第一天延长
<u>2 分钟视频:</u>
用善良改变世界
视频链接</p> |  | <p>第一天 - 探索 - 我们如何关心我们的社区？
解释 RAK 周以及班级将如何清理学校外的区域，以将善意传播到教室之外。讨论我们认识的人和完全陌生的人的善意。有些人我们会遇见，有些人我们永远不会遇见，但影响仍然同样强大。我们的社区清洁工作如何向城镇/城市的人们传达善意？</p> |
| <p>第 2 天延长
<u>保持下去:</u>
创办“保持美国美丽”
俱乐部！加入链接</p> |  | <p>第 2 天 - 学校参数漫步
作为一个班级，走出教室，在学校周围散步。这可以包括内部和外部公共区域。邀请学生寻找需要帮助的地方——垃圾收集、清洁/擦洗、除草、整理等。回到课堂上讨论你的观察结果。</p> |
| <p>第 3 天延长
<u>抓住善意:</u>用一个球对自己和右边的人说一些好话。包括所有人！</p> |  | <p>第 3 天 - 社区清洁计划
根据你昨天的观察，决定本周剩下的时间里你可以解决什么问题。我们可以快速完成哪些项目？一个想法是分成几个较小的小组，这样你的班级就可以处理多个项目。确定项目后，制定所需的步骤和用品。</p> |
| <p>第 4 天延长
<u>哈伊马角 分享:</u>让学生配对并分享他们本周完成的一项 RAK！</p> |  | <p>第 4 天 - 社区清洁第 1 部分
开始清洁！今天真正专注于班级选择的项目。确保学生了解手头的任务以及尽力而为的重要性。善意体现在言语和行动中。确保拍一张之前的照片，以帮助学生真正看到他们的影响。</p> |
| <p>第 5 天延长
<u>日记条目:</u>这周你對自己怎么样？</p> |  | <p>第 5 天 - 社区清洁第 2 部分
完成清洁！今天结束您的项目。确保还拍摄已完成项目的照片，以便在学校网站等上分享。如果时间允许，与班级一起反思本周的感受以及社区内还需要做些什么事情。今天我们不必停下来！</p> |