

感谢卡

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: 卡片纸、基本美术用品、信封、邮资(可选)

每日课程

第一天延长
6 分钟视频:
善良回旋镖
[视频链接](#)

1

第一天 - 探索 - 谁对你表现出了善意？

解释 RAK 周以及全班将如何制作感谢卡以将善意传播到课堂之外。全班同学一起探讨仁慈的含义，以及在你的世界里谁对你非常仁慈。这可以是家庭成员、朋友、老师、食品工人……您在社区中与之互动的任何人。确保鼓励学生思考真正的善意行为。深入挖掘并真正花时间反思影响您的善意行为。如果需要，扩展中的视频提供了一些想法。另外，请务必提供一个个人示例与全班分享。

第 2 天延长
善良始于: 写出“仁慈”这个词。作为一个班级，想出以每个字母开头的善意行为。

2

第 2 天 - 感谢卡头脑风暴

让每个学生选择一个人来亲自感谢。强调重点是该人最近给予他们的善意行为或言语。回到昨天的讨论。示例 - “杂货店店员总是微笑着跟我打招呼，让我感觉自己被看见了。”学生应该开始写下感谢卡中的内容。

第 3 天延长
在线卡片设计
需要/想要发送电子感谢卡？[设计链接](#)

3

第 3 天 - 感谢卡设计第 1 部分

今天是设计日！给每个学生卡片和美术用品来制作他们的感谢卡。提醒学生为自己的工作感到自豪目标是真诚地感谢某人。如果你急于求成而不付出努力，你的话就会失去意义。

第 4 天延长
哈伊马角分享: 让学生配对并分享他们本周完成的一项 RAK！

4

第 4 天 - 感谢卡设计第 2 部分

完成你的感谢卡。如果邮寄卡片，请确保姓名拼写正确，地址正确。！如果时间允许，请匿名大声朗读感谢卡。如果需要，您也可以要求志愿者。

第 5 天延长
日记条目: 这周你对自己怎么样？

5

第 5 天 - 发送您的卡片！

今天是走出教室并交付这些卡片的一天！您可以亲自递送、匿名递送，甚至邮寄出去。根据每个学生选择的人提前做出决定。