

# Cartes de remerciement

**Bienvenue à la semaine RAK ! RAK signifie Random Acts of Kindness.** Chaque année, nous encourageons les autres à prendre du temps cette semaine pour vraiment se concentrer sur la gentillesse et sur la manière dont ils peuvent approfondir pour diffuser les RAK au sein de leur communauté. [Ce pager donne un plan de cours simple mais efficace pour votre classe pour la semaine RAK.](#)

**Chaque jour devrait vous prendre environ 15 à 20 minutes (hors préparation/nettoyage).** Vous pouvez prolonger les activités si vous le souhaitez en utilisant la section Extensions sur le côté gauche de chaque jour. Cependant, le simple fait de faire l'activité chaque jour est plus que suffisant pour faire comprendre la valeur des actes de gentillesse aléatoires et l'impact qu'elle a sur les autres, quel que soit votre âge ! Vérifier [L'histoire de la semaine RAK](#) pour plus d'informations!

**Matériaux:** Papier cartonné, fournitures artistiques de base, enveloppes, frais de port (facultatif)

## Leçons quotidiennes

### Prolongation du jour 1

Vidéo de 6 minutes :  
Le boomerang de la gentillesse  
[Lien vidéo](#)



### Jour 1- Explorez- Qui vous a montré de la gentillesse ?

Expliquez la semaine RAK et comment la classe créera des cartes de remerciement pour répandre la gentillesse au-delà de notre classe. En classe, explorez la signification de la gentillesse et qui, dans votre monde, a été gentil avec vous de manière considérable. Il peut s'agir d'un membre de la famille, d'un ami, d'un enseignant, d'un travailleur de l'alimentation... de toute personne avec qui vous interagissez dans votre communauté. Assurez-vous d'encourager les élèves à penser à de véritables actes de gentillesse. Creusez profondément et prenez vraiment le temps de réfléchir à une action aimable qui vous a affecté. La vidéo dans l'extension donne quelques idées si besoin. Assurez-vous également d'avoir un exemple personnel à partager avec votre classe.

### Jour 2 Prolongation

La gentillesse commence par :  
Écrivez le mot BONTÉ. En classe, proposez des actes de gentillesse qui commencent par chaque lettre.



### Jour 2 - Remue-méninges sur la carte de remerciement

Demandez à chaque élève de choisir une personne à remercier personnellement. Insistez sur le fait que l'accent est mis sur un acte ou un mot gentil que la personne lui a donné récemment. Référence à la discussion d'hier. Exemples- "Le commis de l'épicerie me salue toujours avec un sourire et me fait sentir vu." Les élèves doivent commencer à écrire le contenu de leur carte de remerciement.

### Jour 3 Prolongation

Conception de cartes en ligne  
Besoin/Vouloir livrer des cartes de remerciement électroniques ? [Lien de conception](#)



### Jour 3 - Conception de cartes de remerciement Pt 1

Aujourd'hui c'est la journée du design ! Donnez à chaque élève du papier cartonné et des fournitures artistiques pour créer sa carte de remerciement. Rappelez aux élèves d'être fiers de leur travail L'objectif est de remercier sincèrement quelqu'un. Si vous vous précipitez et ne faites pas d'efforts, le sens de vos mots sera perdu.

#### **Jour 4 Prolongation**

Partage RAK :

Demandez aux élèves de se jumeler et de partager un RAK qu'ils ont fait cette semaine !

4

#### **Jour 4 - Conception de cartes de remerciement Pt 2**

Terminez vos cartes de remerciement. Assurez-vous que les noms sont correctement orthographiés et que les adresses sont correctes si les cartes sont envoyées par la poste. ! Si le temps le permet, lisez les cartes de remerciement à haute voix de manière anonyme. Vous pouvez également demander des volontaires si vous le souhaitez.

#### **Jour 5 Prolongation**

Entrée de journal-

Comment avez-vous été gentil avec vous-même cette semaine ?

5

#### **Jour 5- Envoyez vos cartes!**

Aujourd'hui est le jour pour sortir de la salle de classe et livrer ces cartes ! Vous pouvez les livrer en personne, les déposer de manière anonyme ou même les envoyer par la poste. Décidez à l'avance pour chaque élève en fonction de celui qu'il a choisi.