

A decorative border surrounds the central text, featuring a variety of geometric shapes and patterns. These include circles, squares, triangles, and rectangles, some filled with solid colors like yellow or grey, and others with patterns such as concentric circles, wavy lines, or stippling. The border is composed of these elements arranged in a repeating, somewhat irregular fashion along the top, bottom, and sides of the page.

DIT RAKBOEK IS VAN



RAKATTACK! WHAT!?

RAK staat voor Random Acts of Kindness. Letterlijk vertaald: willekeurige daden van vriendelijkheid. Wij vertalen het liever als:

‘Doe eens iets kleins voor iemand anders en word er zelf een beter mens door.’

Hoe fijn vind jij het wanneer iemand spontaan een zak snoep bovenhaalt en met je deelt? Of wanneer iemand de boel opfleurt met jouw favoriete muziek? Kortom, het komt erop neer dat je een kleine goede daad doet voor iemand bij jou op school. Je bezorgt daarmee niet alleen jezelf een fijn gevoel, maar ook de andere.


Wat lastig om daar alleen aan te beginnen? Trommel dan wat klasgenoten op om mee te doen. Sommige opdrachten zijn misschien wat groter om aan te pakken, spreek daarover je RAK-leerkracht aan en bekijk wat er mogelijk is.

ATTACK!

HOE JUIST?

Gewoonweg door jouw RAK-boek open te slaan en de opdracht die er staat uit te voeren. Bij iedere opdracht staat een cijfer van 1 tot 5. Dat is het aantal punten dat je verdient bij het uitvoeren van een opdracht. Haal het competitiebeest in jou naar boven en word de grootste RAKtivist® van jouw klas of school!

DE KLEUREN

De kleuren die je hier ziet, kom je doorheen het boek tegen. Staat een opdracht bv. in het zwart, dan is dit een opdracht die je samen met iemand anders doet. Bij de groene opdrachten doe je dan weer een goede daad voor iemand anders. Kom je dit symbool tegen , dan betrek je best even een leerkracht bij deze opdracht.

Opdrachten van mij voor jou

Opdrachten voor mezelf

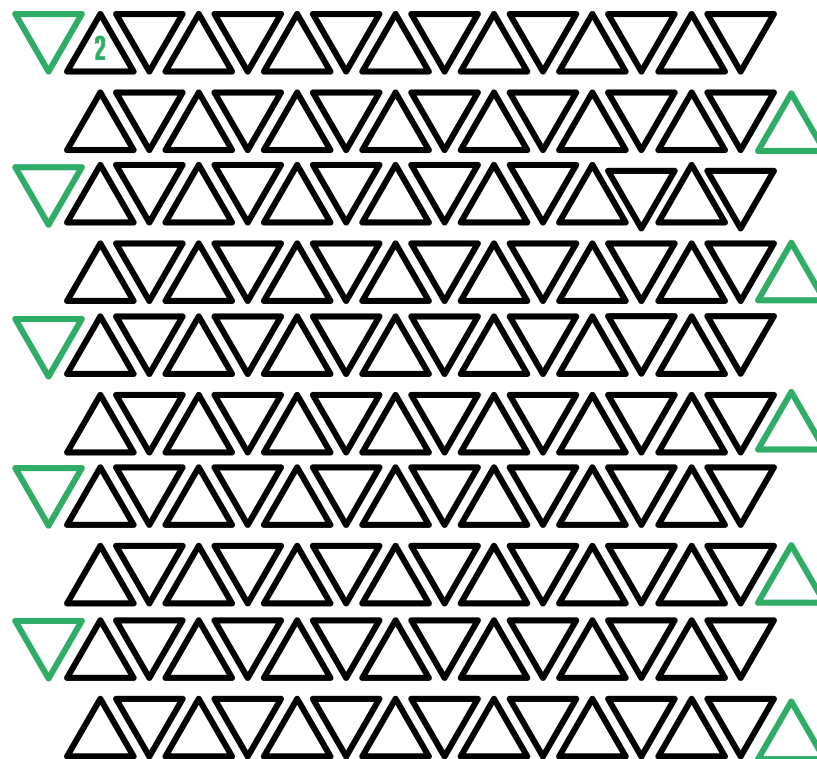
Opdrachten van mij voor iedereen

Opdrachten met twee of meer

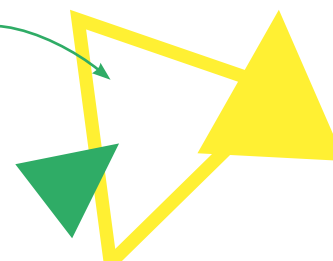
Opdrachten met andere klassen

JOUW SCOREBORD

Noteer hier telkens je score en tel op het einde alles bij elkaar. In de groene driehoeken kan je een tussentijdse score noteren. Je krijgt alvast 2 punten cadeau, zomaar!



Noteer hier je
eindscore



140 RAK

Trakteer iemand op een drankje tijdens de pauze. ③

Vertel iemand uit je klas waar je die persoon dankbaar voor bent. ②

Versier je lokaal met vlaggetjes. ①

Versier iemands fiets of brommer. ②

Bedank een leerkracht voor de les op het einde van de dag. ②

Schrijf in het RAK-boek van iemand anders een complimentje op p.46 of 47. ①

Stuur iemand van je klas een lief appje. ①

Verzin een rap voor iemand uit je klas waarin je duidelijk maakt wat je bewondert aan die persoon. ②

Verras iemand door zijn/haar locker te versieren met leuke dingen. Geen lockers bij jullie op school? Hang dan een gadget aan iemands rugzak, vb. een leuke sleutelhanger. ②



- ③ Verzin een positieve MEME voor iemand en deel die met die persoon.
- ① Hou de deur open voor je medeleerlingen.

Verleg een grens. Geef bijvoorbeeld iemand die je niet kent een compliment of ga tijdens de lunchpauze eens op een andere plek zitten. ③

- ② Zeg hallo tegen iemand die je niet kent.

- ② Kom van iemand uit je klas iets nieuws te weten.

- ⚠️ ⑤ Organiseer een ontbijt met je klas.

- ④ Weet op het einde van de dag hoe drie klasgenoten zich voelen. Iemand met een dipje probeer je erdoor te halen. Met iemand die supergoedgezind is, doe je een vreugdedansje of maak je een vrolijke foto!

- Organiseer een massaspel tijdens de speeltijd. Bv. Vlaggenstok, kat en muis, of dikke Bertha. ⑤

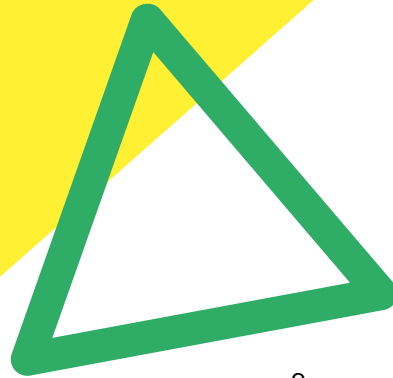
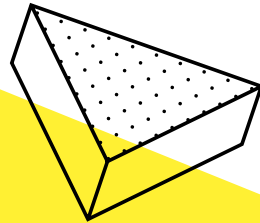
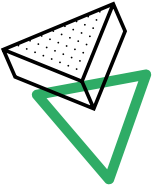
- Praat met 3 mensen die je nog niet kent. ②

Neem een nieuwe leerling onder je hoede. Maak hem/haar wegwijs op school, stel hem/haar voor aan jouw klasgenoten of vrienden, geef hem/haar tips & tricks over de leerkrachten. ③

- Organiseer een snackbuffet voor je klasgroep. Iedereen brengt iets mee! ④ ⚠️

Geef een compliment aan iemand op een onverwacht moment. ②

- Organiseer een minifuif voor maxipret! Haal met de hele klas voor 10 minuten jullie dansbenen uit de kast en dans op jullie favoriete platen tijdens de pauze. Of wie weet kan je een leerkracht overhalen om dit tijdens zijn/haar les te doen? ④ ⚠️



BINGO!

Zoek iemand uit je klas waarmee je complimentenbingo speelt. Wie slaagt er als eerste in om het hele bingovlak vol te hebben!? Deel de complimenten hieronder uit aan mensen waarvan je vindt dat ze bij hen passen en doorstreep ze nadien.

Schrijf een brief naar je toekomstige zelf over de dingen waar je tot nu toe trots op bent. Bewaar hem en lees hem over 5 jaar opnieuw. ①

Laat op het einde van het schooljaar een briefje voor de volgende lockergebruiker achter en wens hem/haar een fijn schooljaar toe. *Geen lockers? Dan kan je een briefje achterlaten in een lessenaar of kast.* ②

Verras iemand met een anonieme brief waar die persoon blij van wordt. *Schrijf waarom je die persoon een brief wil schrijven en wat je lief, leuk, grappig, mooi, slim, creatief, ... vindt aan hem/haar.* ③

Jij mag mij in slaap zingen

Jij bent de Picasso van deze klas

Jij bent de persoon die ik het eerste wil zien op een schooldag

Jou vind ik gewoon de liefste

Siri weet nog niet half zoveel als jij

Jij bent het boegbeeld van awesomeness

Ik wou dat ik jou was

Van jouw glimlach word ik superblij

Jij mag mijn persoonlijke stylist worden

COLOFON

© Pimento vzw en Mammoet, een imprint van uitgeverij EPO vzw, 2019

Auteurs - Annelies Follaets, Sarah Joos

Vormgeving - Annelies Follaets

Druk - drukkerij EPO

EPO

Lange Pastoorstraat 25-27, 2600 Berchem

Tel: +32 (0)3 239 68 74

Fax: +32 (0)3 218 46 04

uitgeverij@epo.be

www.epo.be

Pimento

Kipdorp 30, 2000 Antwerpen

Tel: +32 (0)3 336 99 99

info@pimento.be

www.pimento.be

Volg dit boek op [facebook.com/Uitgeverij.EPO](https://www.facebook.com/Uitgeverij.EPO)

RAK is een initiatief van de Random Acts of Kindness Foundation.

www.randomactsofkindness.org. 'RAK' and 'Raktivist' are registered trademarks.

Met de steun van de Vlaamse Overheid.

Met dank aan de begeleidersploeg van Pimento en Kindsheid Jesu Hasselt.

ISBN 978 94 6267 174 4

D 2019/2204/27

Nur 100, 240

Verspreiding voor Nederland - Centraal Boekhuis BV Culemborg

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, mimeograph, film or any other means without permission in writing from the publisher.

