



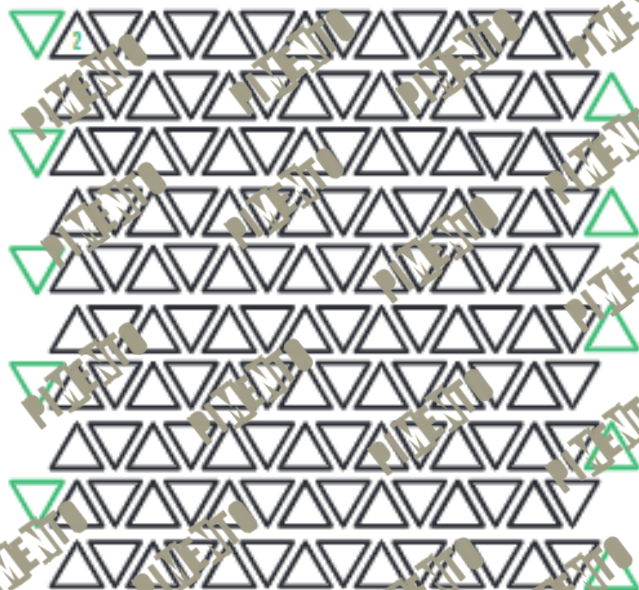
DIT RAKBOEK IS VAN



RAKATTACK!
WHAT!?

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 deels toe, zomaar!



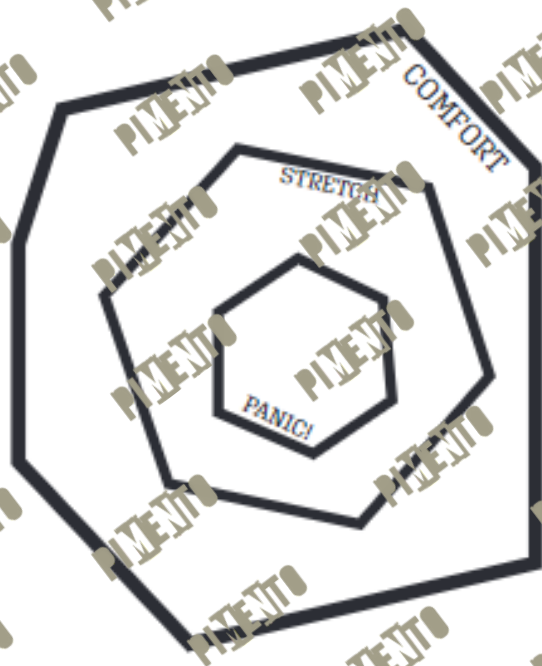
Noteer hier je
eindscore



Spoiler: het meest, meer je door dingen te doen die spannend zijn, maar niet té spannend. Dus om jezelf uit te dagen: ga door het boek. Kies opdrachten die je super comfortabel vindt en zet die in de buitenste ring (COMFORT). De opdrachten die je toch wat spannend vindt in de ring daarnaast (STRETCH). En de opdrachten die je echt té spannend vindt in het midden (PANIC).

En oh ja, mocht je twijfelen om de spannende opdrachten te doen, degene die je 'stretchen', mag je je punten maar 2 doen als jij die toch uitvoert!

Succes!



140 RAKA

nummers zodat die die kan bepalen.
Maak een playlist van 140 nummers met vrolijke nummers zodat die die kan bepalen.
①

Vertel in 140 woorden uit je klas waarin je die persoon die kan bepalen.
②

Verhaal in 140 woorden met weggevoerd.
①

Bedenk een leerkracht voor de les op het einde van de dag.
①

Schrijf in het RAKA-boek van iemand anders een complimentje op je klas.
①

Stuur iemand een berichtje.
①


Verzin je 140 woorden uit je klas waarin je duidelijk maakt wat je bedoelt.
②


Verras iemand door zijn/haar tas of zak te versieren met leuke dingen.
②





SCHOT IN DE ROOS!

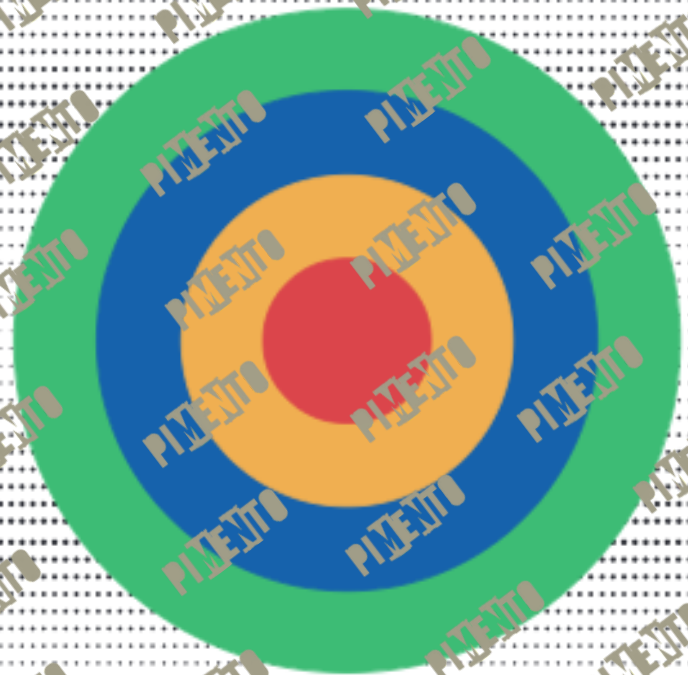
Bepaal aan de hand van dit dartboard welke RAK-opdracht je van de dag doet. Neem een balpen. Jouw ogen dicht en laat je pen vallen op het dartboard. De kleur waarop die valt, wordt de opdracht van de dag!

 Knal! Daag iemand anders uit om mee een RAK-opdracht te doen. ①

 Begroet iemand die je niet zo goed kent met een welgemeende glimlach. ②

 Organiseer een polansessie tijdens de pauze. ④

 Gevoelsoverprk met iemand die er eenzaam uitziet. ③



COLOFON

Vijfde, volledige herwerkte druk: september 2022

Vierde druk: februari 2022

Derde druk: december 2021

Tweede druk: oktober 2019

Eerste druk: september 2019

© 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

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, Kindsheid Jesu Hasselt en KS Diest.

ISBN 978 94 6267 404 2

D 2022/2204/32

Nur 100, 240

Verspreiding voor Nederland - Centraal Boekhuis BV Culemborg

Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd 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.



PIMENTO



Vlaamse
overheid