

# Καλοσύνη - Μέρος 1

Αυτό το μήνα εστιάζουμε στην Καλοσύνη. Αν και αυτή είναι τεχνικά μια υπο-έννοια του Courage, επιλέξαμε να αφιερώσουμε έναν ολόκληρο μήνα σε αυτό, δεδομένων των τρεχουσών αναγκών μας ως κοινότητας. Οι παρακάτω δραστηριότητες θα σας επιτρέψουν να εμφυσήσετε την τάξη σας καθημερινά, αν θέλετε. Όλες αυτές οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί ειδικά για να λειτουργούν σε περιβάλλον εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

## Μίνι Μαθήματα

Μάθημα όλης της  
τάξης  
30 λεπτά

START  
HERE

### Καλοσύνη στον Γύρο

Για να εξασκηθείτε χρησιμοποιώντας το θάρρος μέσω της καλοσύνης, η τάξη θα παίξει ένα παιχνίδι που ονομάζεται «Πιάσε την Καλοσύνη». Χρησιμοποιώντας μπαστούνια με μπαστούνια (ή κάποιο άλλο τυχαίο εργαλείο επιλογής ονόματος) φωνάξετε το όνομα ενός μαθητή. Στη συνέχεια επιλέγουν έναν αριθμό μεταξύ 1-3.

- #1 = Μου αρέσεις γιατί...
- #2 = Σε είδα να είσαι ευγενικός όταν...
- #3 = Χαίρομαι που είσαι εδώ γιατί...

Ξεκινώντας από τον δάσκαλο, κάθε άτομο θα κληθεί τυχαία. Όταν σας καλούν, ο αριθμός που επιλέγετε είναι η ενότητα που πρέπει να απαντήσετε σχετικά με το άτομο που ήρθε πριν από εσάς. Παράδειγμα: "Γιασεμί, μια διασκεδαστική στιγμή που περάσαμε μαζί ήταν όταν παίζαμε στην άμμο!" Δείξτε πώς να παίζετε καλώντας τον δάσκαλο από εθελοντή.

Για Μικρές Ομάδες  
15 λεπτά



### Η καλοσύνη ανέβηκε

Βρείτε τρόπους για να δείξετε καλοσύνη στους ενήλικες στη ζωή σας, ακόμα και όταν δεν θέλετε να κάνετε αυτό που σας ζητούν ή όταν δεν συμφωνείτε με αυτό που λένε. Αυτό περιλαμβάνει δασκάλους, γονείς, άλλα μέλη της οικογένειας και μέλη της κοινότητας που μπορεί να συναντήσετε. Μοιραστείτε έναν ευγενικό τρόπο με τον οποίο το αντιμετωπίζετε στη ζωή του σπιτιού σας. Ακούστε τους άλλους - ίσως έχουν ιδέες που δεν σκεφτήκατε!

Για Συνεργάτες  
15 λεπτά



### Καλοσύνη σε Δράση

Συνεργαστείτε και συζητήστε την πιο ευγενική ενέργεια που έχετε βιώσει. Ποιο ήταν το πιο ευγενικό πράγμα που έκανε κάποιος για εσάς; Πώς ένιωσες μετά; Άλλαξε τη στάση σας; Σας παρακίνησε να είστε ευγενικοί με τους άλλους; Θυμηθείτε - η καλοσύνη είναι θαρραλέα! Μοιραστείτε την εμπειρία σας με την υπόλοιπη τάξη εάν υπάρχει χρόνος.

Για Ιδιώτες  
15 λεπτά



### Τυχαίες Πράξεις Καλοσύνης

Κοιτάξτε τη γειτονιά σας. Πώς μπορείτε να εμφυσήσετε λίγη καλοσύνη ενώ εξακολουθείτε να κρατάτε κοινωνική απόσταση; Σκεφτείτε απλές ιδέες - μηνύματα με κιμωλία, καρδιές στα γραμματοκιβώτια, απογειωτικές σημειώσεις στα κατώφλια. Ο ουρανός είναι το όριο και όλοι θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε κάποια απροσδόκητη καλοσύνη αυτές τις μέρες! Αν θέλετε, μοιραστείτε το RAK σας και πώς σας έκανε να νιώθετε με την υπόλοιπη τάξη

**Με επίκεντρο την  
τεχνολογία**  
15 λεπτά



### **Να είσαι ευγενικός στο Διαδίκτυο**

Στείλετε μηνύματα, email ή παίζετε ζωντανά διαδικτυακά παιχνίδια; Αν ναι, πώς δείχνουν τα λόγια και οι πράξεις σας καλοσύνη; Βαθμολογήστε τον εαυτό σας σε μια κλίμακα 1-10 σε κάθε περίπτωση. Ο 1 είναι εντελώς κακός και ο 10 είναι εξαιρετικά ευγενικός. Στη συνέχεια, επιλέξτε μια περιοχή για να αυξήσετε το επίπεδο καλοσύνης σας.