

# Caring



Γεια σας Γονείς και Κηδεμόνες,

Καλώς ήρθατε στο πρόγραμμα σπουδών Ενότητα 2 του προγράμματος σπουδών μας για την Καλοσύνη στην τάξη. Για τις επόμενες 4-6 εβδομάδες θα μάθουμε τα πάντα για τη ΦΡΟΝΤΙΔΑ. Δεδομένου ότι αυτή είναι μια αρκετά νέα ιδέα για παιδιά αυτής της ηλικίας, θα επικεντρωθούμε στα ακόλουθα θέματα:

ΘΕΜΑ	ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΘΑ ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΟΥΜΕ	ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ
<b>Αυτοφροντίδα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πώς μπορούμε να φροντίσουμε τον εαυτό μας;</li> <li>• Για ποιους τομείς της καθημερινότητάς μας είμαστε υπεύθυνοι;</li> </ul>	Μιλήστε με το παιδί σας για το πώς μπορεί να φροντίσει τον εαυτό του. Συνεργαστείτε μαζί τους για να εντοπίσετε τρόπους με τους οποίους μπορούν να δείξουν καλοσύνη στον εαυτό τους πρώτα και κύρια.
<b>Χρησιμότητα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το χρόνο και το ταλέντο μας για να βοηθήσουμε τους άλλους, ακόμη και χωρίς να μας ζητήσουν;</li> <li>• Πώς εμπνέει καλοσύνη στην οικογένειά μας η βοήθεια χωρίς να ζητάμε;</li> </ul>	Συζητήστε διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους το παιδί σας μπορεί να βοηθήσει στο σπίτι.
<b>Ευγνωμοσύνη</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πώς δείχνουν τα λόγια και οι πράξεις μας στους άλλους ότι είμαστε ευγνώμονες για το ποιοι είναι και τι κάνουν για εμάς;</li> </ul>	Βοηθήστε το παιδί σας να εξασκηθεί στο να δείχνει ευγνωμοσύνη τόσο προς τους ενήλικες όσο και προς τα παιδιά τη ζωή τους χρησιμοποιώντας καλά λόγια.
<b>Συμπόνια</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πώς νιώθετε όταν θέλετε να βοηθήσετε τους άλλους;</li> <li>• Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το συναίσθημα για να τα φροντίσετε;</li> </ul>	Μιλήστε με το παιδί σας για άτομα στην τάξη του που μπορεί να δυσκολεύονται. Σκέψου τρόπους με τους οποίους μπορούν να δείξουν συμπόνια για αυτούς.

### Βασικές δραστηριότητες που θα κάνουμε:

- Δημιουργήστε ένα παζλ αυτοφροντίδας!
- Πηγαίνετε σε ένα κυνήγι ευγνωμοσύνης οδοκαθαριστών!
- Προβλέψτε πώς μπορεί να αισθάνονται οι άλλοι!
- Εξερευνήστε την ενσυναίσθηση εναντίον της συμπάθειας!

**Εάν έχετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις σχετικά με το δικό μας *Η ευγένεια στην τάξη* μαθήματα, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μου ανά πάσα στιγμή. Είμαστε σε αυτό το μονοπάτι καλοσύνης μαζί!**

Με εκτίμηση,

### ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΤΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ!

Πηγαίνετε σε ένα κυνήγι οδοκαθαριστών ευγνωμοσύνης στο σπίτι ή τη γειτονιά σας. Κάντε μια λίστα με όλα τα άτομα και τα πράγματα για τα οποία είστε πραγματικά ευγνώμονες!