

## Καλοσύνη - Μέρος 2

Αυτόν τον τελευταίο μήνα τελειώνουμε ξανά με την Καλοσύνη! Αν και αυτή είναι τεχνικά μια υπο-έννοια του Courage και καλύφθηκε στην ενότητα 4, αποφασίσαμε ότι όλοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν μια επιπλέον δόση ευγένειας στο τέλος της σχολικής χρονιάς! 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



#### Ευγενικοί συνομήλικοι

Ποιος είναι τα χαρακτηριστικά ενός ευγενικού συνομήλικου; Χρήση ιστού ιδεών (κάντε κλικ εδώ για δείγμα <https://www.mindmup.com>) δημιουργήστε ένα εργαλείο που θα σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε έναν ευγενικό συνομήλικο. Μερικές ιδέες για να ξεκινήσετε περιλαμβάνουν - έχει πάντα κάτι ωραίο να προσθέσει στη συζήτηση, είναι ευχάριστο να βρίσκεστε κοντά, με κάνει να χαμογελάω κ.λπ.

**Για Μικρές Ομάδες**  
15 λεπτά



#### Αφανείς ήρωες

Ποιος στην οικογένεια ή τη γειτονιά σας είναι ένας αφανής ήρωας καλοσύνης; Σε ποιον μπορείς να βασιστείς για έναν καλό λόγο, αγκαλιά, αυτί που ακούει; Πολλοί ήρωες φεύγουν χωρίς αναγνώριση. Αφού αναγνωρίσετε τον ήρωά σας, σκεφτείτε 3 τρόπους για να τον ευχαριστήσετε για την καλοσύνη τους. Δίνουν ένα καταπληκτικό παράδειγμα για εσάς και τους άλλους στο πώς να είστε ευγενικοί, ακόμα και σε δύσκολες στιγμές!

**Για Συνεργάτες**  
15 λεπτά



#### Ευγενική αλληλογραφία

Συνεργαστείτε και εντοπίστε ορισμένα ευάλωτα άτομα στην κοινότητά σας που μπορεί να δυσκολεύονται κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου κοινωνικής αποστασιοποίησης. Δημιουργήστε αναζωογονητικό, ευγενικό ταχυδρομείο για αυτούς και στείλτε το με τον παλιομοδίτικο τρόπο με μια σφραγίδα (ή παραδώστε το με το χέρι στην πόρτα ή στο γραμματοκιβώτιό τους) για να σκορπίσετε καλοσύνη!

**Για Ιδιώτες**  
15 λεπτά



#### Κάρτες ευγένειας

Χρησιμοποιώντας κάρτες ευρητηρίου, δημιουργήστε 5-10 θετικές κάρτες αυτοομιλίας για χρήση κάθε πρωί. Κάθε δήλωση πρέπει να είναι ενεστώτα, ενδυναμωτική και ευγενική με τον εαυτό σας. Παράδειγμα: «Είμαι καταπληκτικός δημόσιος ομιλητής». Κρατήστε τις κάρτες δίπλα στο κρεβάτι σας και διαβάστε τις δυνατά κάθε πρωί όλη την εβδομάδα!

Με επίκεντρο την  
τεχνολογία  
15 λεπτά



### Κολάζ Τυχαίες Πράξεις Καλοσύνης

Χρησιμοποιώντας το Διαδίκτυο, βρείτε εικόνες που αντιπροσωπεύουν τυχαίες πράξεις καλοσύνης. ΔΕΝ επιτρέπεται να χρησιμοποιείτε φωτογραφίες ανθρώπων. Η πρόκληση σας είναι να καταγράψετε πράξεις χρησιμοποιώντας μόνο εικόνες αντικειμένων. Δημιουργήστε ένα κολάζ στα έγγραφα Google και προσθέστε ετικέτα σε κάθε πράξη. Μοιραστείτε το με την υπόλοιπη τάξη και προκαλέστε τον εαυτό σας να ολοκληρώσει ένα από τα RAK που συμπεριλάβατε αυτή την εβδομάδα που έρχεται!