

# Ημέρα Φροντίδας 3 • Προσωπική Σύνδεση

Ορισμός RAK: Η φροντίδα είναι να αισθάνεσαι και να δείχνεις ενδιαφέρον για τους άλλους.

Σε αυτό το μάθημα οι μαθητές θα εξερευνήσουν την ευγνωμοσύνη ως μέσο για να αυξήσουν την ευτυχία και την ικανότητά τους να νοιάζονται.

## Εβδομαδιαίοι Στόχοι

Οι μαθητές θα:

- ☐ Δημιουργήστε έναν εξατομικευμένο ορισμό της φροντίδας τόσο σε ατομικό όσο και σε διαπροσωπικό επίπεδο.
- ☐ Εξετάστε την κοινότητά τους μέσα από ένα πρίσμα φροντίδας.

## Πόροι / Υλικά

- ☐ **BINTEO:** [Ένα πείραμα στην ευγνωμοσύνη](#) (6:39)

## Σκεφτείτε / Αξιολογήστε

**Παραδοτέα:**

- ☐ Πόντοι καθημερινής συμμετοχής
- ☐ **Καταχώριση στο περιοδικό φροντίδας:** Ποια είναι μερικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε κάθε μέρα για να είστε πιο ευγνώμονες;

## Μερίδιο

**Αρχές συζήτησης:**

- Ένα μεγάλο μέρος της φροντίδας είναι **ευγνωμοσύνη**. Τι σημαίνει ευγνωμοσύνη;
- Ποια είναι μερικά πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες;
- Ποια είναι μερικά πράγματα που θεωρείτε δεδομένα και για τα οποία άλλοι που είναι λιγότερο τυχεροί θα ήταν ευγνώμονες;



## Εμπνέω

**Κάνω:**

- ☐ Σε μια κλίμακα 1-10 (το 10 είναι το υψηλότερο), βαθμολογήστε το επίπεδο ευτυχίας σας αυτή τη στιγμή.
- ☐ Στη συνέχεια, σκεφτείτε ένα άτομο για το οποίο είστε ευγνώμονες.
- ☐ Γράψτε μια σύντομη επιστολή σε αυτό το άτομο, ευχαριστώντας το για οτιδήποτε σας κάνει να νιώθετε ευγνώμων ή για ό,τι σας αρέσει/εκτιμάτε σε αυτό. **Δώστε στους μαθητές 5-10 λεπτά για να το κάνουν αυτό.**



## Εξουσιοδοτώ

**Παρακολουθώ:** [Ένα πείραμα στην ευγνωμοσύνη](#)

**Κάνω:**

- Εάν αισθάνονται άνετα, ζητήστε από τους μαθητές να ολοκληρώσουν το πείραμα που περιγράφεται στο βίντεο καλώντας το άτομο για το οποίο έγραψαν και διαβάζοντας το γράμμα τους (ακολουθήστε την πολιτική του σχολείου για κινητά τηλέφωνα).
- Εάν δεν αισθάνονται άνετα ή δεν μπορούν να τηλεφωνήσουν, ζητήστε από τους μαθητές να δώσουν/ταχυδρομήσουν την επιστολή τους στο άτομο για το οποίο έγραψαν.
- Ζητήστε από τους μαθητές να αξιολογήσουν την ευτυχία τους αφού μοιραστούν αυτό το γράμμα με το κοινό-στόχο τους.

