Φύλλο δραστηριότητας: «Ένα μάθημα για την εγγονή μου»

Σκοπός

Εντόπισε και έκφρασε σοφία, αξίες και μαθήματα που θέλεις περισσότερο να μεταδώσεις στην επόμενη γενιά. Η άσκηση ενισχύει αυτογνωσία και παρακαταθήκη πέρα από υλικό πλούτο.

Απαραίτητα υλικά

Χαρτί ή τετράδιο

Στυλό ή μολύβι

Ήσυχος, άνετος χώρος

Προαιρετικά: αυτοκόλλητα χαρτάκια ή κάρτες

Βήμα 1: Εισαγωγή (5 λεπτά)

Στάσου για λίγο και σκέψου:

Ποιο σημαντικότερο μάθημα ζωής θα μετέδιδες σε εγγονή ή νέα γυναίκα της ζωής σου;

Μπορεί να είναι: εγγονή

Ανιψιά ή καθοδηγούμενη

Νεότερη εκδοχή του εαυτού σου

Οποιαδήποτε νέα γυναίκα αγαπάς

Βήμα 2: Καθοδηγούμενος αναστοχασμός (10 λεπτά)

Εξέτασε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

Καθοδηγητικές ερωτήσεις

☐ Ποια συμβουλή θα άλλαζε πραγματικά μια ζωή;

☐ Ποια μαθήματα με διαμόρφωσαν σε ανθεκτικότητα, χρήματα, σχέσεις ή αυτοπεποίθηση;

☐ Ποια λάθη ή δυσκολίες ελπίζω να αποφύγει ή να διαχειριστεί ευκολότερα;

☐ Ποιες αξίες είναι σημαντικότερο να κρατήσει;

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

This publication is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) Licence with exception of all logos and any material in this document where noted.

Χώρος σημειώσεων

_____

_____

Βήμα 3: Γράψε τον αναστοχασμό (15–20 λεπτά)

Γράψε το μήνυμα ως προσωπικό μάθημα.

Εστίασε σε ειλικρίνεια και νόημα, όχι δομή.

Εναύσματα γραφής

«Αγαπημένη [Εγγονή], το μάθημα που ελπίζω να κρατήσεις είναι...»

«Αν μοιραζόμουν ένα μυστικό ζωής που έμαθα, θα ήταν...»

Συμβουλή: Πραγματικές εμπειρίες ή ιστορίες δίνουν νόημα.

Ο αναστοχασμός σου

_____

_____

_____

Βήμα 4: Προαιρετική ανταλλαγή και συζήτηση (10–15 λεπτά)

Μοιράσου το μάθημα αν νιώθεις άνετα.

Ερωτήσεις αναστοχασμού

☐ Πώς ένιωσες επιλέγοντας μόνο ένα μάθημα;

☐ Ανακάλυψες κάτι για τις αξίες σου;

☐ Πώς επηρεάζει σημερινές επιλογές ή προτεραιότητες;

Σημειώσεις

_____

_____

_____

Βήμα 5: Τελικός αναστοχασμός (5 λεπτά)

Η σοφία σου είναι μέρος ζωντανής παρακαταθήκης.

Συνεχίζεται στις πράξεις, σχέσεις και καθοδήγησή σου.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

This publication is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) Licence with exception of all logos and any material in this document where noted.

Μπορείς να:

Κράτησε τον αναστοχασμό.

Μοιράσου με νέα γυναίκα της ζωής σου.

Αξιοποίησε σε μελλοντικές αποφάσεις.

Τελική σκέψη

Ένα ουσιαστικό μάθημα μπορεί να διαμορφώσει ζωή. Όσα μεταδίδεις έχουν σημασία.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

This publication is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) Licence with exception of all logos and any material in this document where noted.