

Giving Guide

Ez a jógyakorlat-gyűjtemény kézzelfogható ötleteket és inspirációt ad arra, hogy a gyerekek különböző életkorban – óvodásoktól középiskolásokig – játékos módon ismerkedjenek meg az adakozás, az együttérzés és a közösségi felelősségvállalás örömeivel.



HOUSE OF GIVING

Mit találsz a Giving Guide-ban?

Ez a gyűjtemény gyakorlati ötleteket és inspirációt nyújt arra, hogy a gyerekek a legkülönbébb életkorban – óvodásoktól a középiskolásokig – játékos módon ismerkedjenek meg az adakozás, az együttérzés és a közösségi felelősségvállalás örömeivel. Nem tankönyv, nem szabályzat – sokkal inkább kaland, melynek során megismerhetik önmagukat és a világot, és megtapasztalhatják a kedvesség erejét.

A gyakorlatokat korosztályonként ajánljuk, amelyek tartalmazznak

Ismerkedést a giving szemlélettel,

illetve segítséget abban, hogyan döntsük el, mi az, ami számunkra igazán fontos...

Empátia- és érzelmiintelligencia-fejlesztő feladatokat,

amelyek révén a gyerekek megérthetik, miért jó érzés segítséget kapni és nyújtani...

A közösségi együttműködést serkentő eszközöket,

amelyek megmutatják, hogy együtt mindig többre megyünk...

És egy gondolkodásmódot a fenntartható önkéntesség és adományozás terén,

hogy ne csak a pénzt tekintsük segítségnyújtásnak, hanem sok egyéb módját is felfedezzük...



HOUSE OF GIVING

Miért fontos mindez a gyerekeknek?

Kutatások szerint az adakozás és a kedvesség nemcsak a rászorulóknak, hanem a nyitott szívű gyerekeknek is jót tesz: növeli az önbizalmukat, csökkenti a szorongást és segít nekik erős, támogató közösségekben felnőni. A Giving Guide célja, hogy ezt játékos és élményszerű módon segítse, miközben a gyerekek saját tapasztalatot szereznek arról, hogy a segítségnyújtás öröme mindenkit gazdagabbá tesz.

Hogyan használd a guide-ot?

Nem kell mindent azonnal kipróbálni! Előbb csak egy-egy gyakorlatot tesztelj a gyerekednél: beszélgetetek inspiráló emberekről, készíttetek adománycsomagot, vagy kezdjétek el a „napi kedvesség” kihívást. Engedd meg neki, hogy ő válassza ki a számára legizgalmasabb feladatokat, így lesz igazán személyes és hatásos a tapasztalat.

A Giving Guide nem csupán egy könyv, hanem felkérés arra, hogy együtt formáljuk a jövő generációjának értékrendjét, és egy olyan világot teremtsünk velük, ahol az empátia, a nagylelkűség természetes része az életnek. Vágjatok bele még ma, mert egyetlen apró cselekedet is változást hozhat!



HOUSE OF GIVING



Készíts SzívTérképet – Járj utána, mi a szívügyed!

Felső tagozatos általános iskolások és középiskolások (10–16 évesek) számára

Cél: önismeret, empátia, felelősségvállalás

Térképezd fel, **mi tesz boldoggá, és mi szomorít el** téged a világban. Így könnyen rájöhetsz, mely területek érdekelnek igazán, és merre érdemes elindulnod, ha segíteni szeretnél. Ha pedig azt is tudod, miért dobantja meg a szíved egy adott probléma, **könnyebben** eldöntheted, **hogyan** és **hol** tudsz adni az érintetteknek. A giving szemlélet lényege, hogy osztozunk örömeinkben és megoldásokban is.

► Lépésről-lépésre

1. **Rajzolj egy óriási szívet** egy nagyméretű papírra.
2. **Oszd két részre:** az egyik felére írd vagy rajzold le, mi tölt el örömmel, a másikra pedig azt, ami bánt vagy bosszant a világban.
3. **Nézd át** alaposan a két oldalt, és gondold végig: mit tehetnél azért, hogy gazdagabb legyen a pozitív rész, és szellősebb a negatív oldal?
4. Ha szeretnéd, **díszítsd** a lapot színes ceruzákkal, matricákkal vagy kis rajzokkal.

► Szükséged lehet

- Nagy papírra (például A3)
- Színes ceruzákra és filcekre
- Kis post-it cetlikre (ha szeretnél jegyzetelni)

► Típek / Variációk

- **Páros munka:** Rajzolhatsz közös szívet a barátoddal, így kiderül, miben hasonlítotok és miben különböztök.
- **Iskolai faliújság:** Ki is tehetitek a SzívTérképeket a falra, hogy mások is lássák, mi foglalkoztat titeket.
- **Szívügytervező:** A tervező segítségével még jobban átgondolhatod, mi mellett szeretnél kiállni és azt hogyan teheted a leghatékonyabban.

„A szívedben ott a kulcs: ha tudod, mit szeretsz és mit akarsz megváltoztatni, már el is indultál a világ jobbá tételének útján!”





Hétköznapi Hőseim

– Ki inspirál téged?

Felső tagozatos általános iskolások és középiskolások (10–16 évesek) számára

Cél: inspiráció, önismeret

Gondold át, ki az, akit igazán nagyra tartasz. Lehet híres ember, de lehet akár az apukád vagy anyukád is, aki mindig segít az időseknek, vagy sütit ad a szomszédnak, amikor beteg. Bárki is legyen a példaképed, most megmutathatod másoknak, miért fontos számodra, és inspirálhat arra, hogy **kedves** és **segítő** kész legyél. A giving szemlélet elterjesztésében pont az a varázslatos, hogy a jó példa ragadós: ha valaki jól tesz, kedvet csinál hozzá másoknak.

► Lépésről-lépésre

1. **Válaszd ki a hősiedet!**
2. **Írj** róla rövid leírást: mit tesz ő a körülötte élőkért, és miért tartod példaértékűnek?
3. **Készíthetsz rajzot** vagy fotómontázst is, ami bemutatja a legjobb oldaláról.
4. **Oszd meg** másokkal a történetet, akár az osztályban, akár otthon, családi körben, és kérdezd meg a többieket, nekik kik a hőseik!

► Szükséged lehet

- Papírra és ceruzára vagy tollra
- Rajzszközökre (csak akkor, ha rajzolnál vagy kreatív dekorációt készítenél)

► Tippek / Variációk

- **Hősök napja:** Szervezzetek olyan napot az osztályban, amikor mindenki készít egy bemutatót a saját „hétköznapi hősről”.
- **Videós változat:** Beszélj a példaképedről rövid videóban, és mutasd meg a barátaidnak vagy a családodnak.

„A hősök nem mindig viselnek köpenyt. Néha csupán kedvesek és figyelmesek – de épp ezzel változtatják meg a világot. Te is lehetsz ilyen hős!”



HOUSE OF GIVING



Az élet szövete – Így kapcsolódunk egymáshoz

Általános iskolások (kb. 7–14 évesek) számára, de nagyobbaknak is érdekes lehet

Cél: közösségépítés, empátia

Képzeld magad elé, hogy minden ember egy fonal. Ezek a fonalak, ha **összefonódnak**, akkor barátok lesznek. Vajon mi történik, ha a szálak erősek, vagy ha elszakadnak? Rajzoljátok meg közösen a **kapcsolatok hálóját**, és nézzétek meg, milyen fontos, hogy törődjünk egymással. A giving szemlélet azt jelenti, hogy amikor **egyetlen embernek** segítünk, azzal az **egész közösség** erejét növeljük. Ha pedig figyelünk a kapcsolatokra, sokkal könnyebben fordulhatunk egymáshoz, és boldogabban élhetünk. Hiszen mi is támaszkodhatunk másokra, és mások is ránk!

► Lépésről-lépésre

1. **Rajzoljátok egy nagy hálót** egy óriási papírra vagy a táblára.
2. **Mindenki írja fel** a nevét egy kis körbe, majd húzzatok vonalakat (fonalakat) azokhoz, akikkel szorosabb kapcsolatban álltok (pl. barátok, családtagok, csapattársak).
3. **Beszélgessetek** arról, mi történik, ha egy kapcsolat megszakad. Hogyan lehetne megerősíteni?
4. **Találjátok** ötleteket arra, hogyan tudjátok megerősíteni a hálót (pl. közös programokkal, segítségnyújtással, kedves szavakkal).

„Egyetlen fonal is hasznos, de ha összefonjuk őket, sokkal erősebb hálót adnak ki. Így működik a közösség is – együtt csodákra vagyunk képesek!”



HOUSE OF GIVING



Az élet szövete – Így kapcsolódunk egymáshoz

► Szükséged lehet

- Egy nagy papírlapra vagy táblára
- Színes tollakra és ceruzákra, vagy akár valódi fonalakra

► Tippek / Variációk

- **Fonalgömb:** Üljetek körbe, és egy gombolyag fonalat dobjatok egymásnak oda-vissza. Aki kapja a fonalat, az mond egy kedves dolgot a másikról, majd tovább dobja, és jön a következő. Így valódi hálót hoztok létre!
- **Hálóerősítők:** Írjatok össze „kapcsolatépítő” ötleteket (pl. hálát adni a nap végén a jó dolgokért, közös játékok, online csevegés), és tegyétek ki a falra, hogy mindenki lássa.

„Egyetlen fonal is hasznos, de ha összefonjuk őket,
sokkal erősebb hálót adnak ki. Így működik
a közösség is – együtt csodákra vagyunk képesek!”



HOUSE OF GIVING



Véleményvonal – Dönts, és állj ki mellette!

Felső tagozatos általános iskolások és középiskolások (10–16 évesek) számára

Cél: érvelés, elfogadás, kommunikáció

Néha könnyű kimondani, amit gondolunk, máskor viszont nehéz **kiállni** a véleményünk mellett. Ebben a játékban egy képzeletbeli vonalon kell elhelyezkedni, annak alapján, mennyire értetek egyet egy bizonyos állítással. A vonal egyik vége jelöli a teljes egyetértést, a másik a teljes elutasítást. Ha mindenki megtalálta a helyét, körüljárjuk, ki miért állt éppen oda, és megvizsgáljuk, **mit tanulhatunk** egymás érveiből.

A giving szemlélet fontos eleme, hogy **meghallgatjuk** és **tiszteletben tartjuk** a másik véleményét, még akkor is, ha nem értünk vele egyet. Így tanulunk együtt gondolkodni, elfogadni és segíteni egymást.

► Lépésről-lépésre

1. **Húzzatok** egy hosszú vonalat a terem padlóján (szalaggal, krétával vagy képzeletben).
2. A vonal egyik vége legyen a **„Teljesen egyetértek”**, a másik vége az **„Egyáltalán nem értek egyet”**.
3. **Tegyetek egy állítást**, például: „A segítségnyújtás mindig önzetlen cselekedet.”
4. Most mindenki keresse meg azt a pontot a vonalon, ami legjobban fejezi ki a hozzáállását a kijelentéshez.
5. **Beszélgetsetek** róla: miért pont ott állsz? Mivel indokolnád meg? Mit gondolnak mások?
6. Ha valaki más meggyőző, **nyugodtan mozdulj** el egy másik pontra.

„Fontos a véleményed, de mások gondolatai is sokat taníthatnak neked. Ha figyelsz és hallgatsz másokra, mindannyian gazdagabbak lesztek!”



HOUSE OF GIVING



Véleményvonal – Dönts, és állj ki mellette!

► Szükséged lehet

- Szalagra, krétára vagy akár képzeletbeli vonalra (ha nincs megfelelő tárgy a közelben)

► Tippek / Variációk

- **Több állítás:** Többször is megismételhetitek a játékot különböző mondatokkal (pl. „Mindenki szeret ajándékot kapni.”).
- **Köztes álláspont:** Bátorítsd a többieket, hogy megfogalmazzanak egy „köztes” véleményt is, és magyarázzák el, mit éreznek.

„Fontos a véleményed, de mások gondolatai is sokat taníthatnak neked. Ha figyelsz és hallgatsz másokra, mindannyian gazdagabbak lesztek!”





Személyes időjárásjelentés – Milyen idő van benned?

Bárminek (kb. 8 éves kortól), aki szeretné jobban megérteni az érzéseit

Cél: önismeret, érzelmi intelligencia, empátia

Képzeld el, hogy a bensődben egy egész kis bolygó forog, saját időjárással. Vizsgáld meg, mi történik éppen: **tombol a vihar**, vagy **ragyogó napsütés** van? Ha szavakkal nehéz kifejezni, milyen a hangulatod, próbáld meg egy időjárási jelenséggel elmondani!

Ha tudjuk, milyen „időjárás” van bennünk, **könnyebben** megoszthatjuk az érzéseinket másokkal. A giving szemlélet pedig arról is szól, hogy **megértjük és elfogadjuk** a másik belső „időjárását” – így jobban tudunk törődni vele.

▶ Lépésről-lépésre

1. **Gondolkodj el:** Ha az érzéseid most egy időjáráshoz hasonlítanának, milyen lenne? (Pl. napos, esős, szeles, ködös, borús, fagyos?)
2. **Oszd meg** a többiekkel: „Ma napos az idő nálam, mert könnyen ment a tanulás.” vagy „Picit felhős vagyok, mert elfáradtam.”
3. **Beszélgessetek:** Miért pont ez az időjárás jutott eszedbe? Mások érzéseivel felfedezel-e hasonlóságot?

▶ Szükség lehet

- Nincs szükség eszközökre

▶ Tippek / Variációk

- **Rajzold le** a belső időjárásodat felhőkkel, napocskával, esőcseppekkel!
- **Időjárás-napló:** Naponta rögzítheted, milyen „idő” van benned, és visszaézheted, hogyan változik a hangulatod.

„Egy mosoly, egy felhúzott szemöldök vagy egy könnycsepp többet mond minden szónál. Ha megtanulsz olvasni ezekben a jelekben, sokkal könnyebb lesz őszinte kapcsolatokat kialakítani.”



HOUSE OF GIVING



Olvass az arcomról – Érzések dekódolása

Általános iskolások (8–14 évesek) számára, de felnőtteknek is izgalmas lehet

Cél: érzelmi intelligencia, kommunikáció, empátia

Sokszor **nem is kellene szavak** ahhoz, hogy tudjuk, mit érez a másik. Ha megtanulsz jobban figyelni **mások arcjátékára**, könnyebben észreveszed, ha valaki örül, szomorú, vagy épp meglepett. Ebben a játékban megtanulhatsz, hogyan **olvass** az arckifejezésekből! A giving szemléletbe bele tartozik az is, hogy **észrevevesszük**, ha a másinak támogatásra, együttérzésre vagy épp közös örömrre van szüksége. Az érzelmek felismerése segít, hogy akkor legyünk ott a másinak, amikor szüksége van rá, még ha nem is mondja ki hangosan, mit érez.

► Lépésről-lépésre

1. **Készítetek „érzelemkártyákat”**: Írjatok fel különböző érzéseket (öröm, szomorúság, félelem, düh, ijedtség, stb.) egy-egy papírra, vagy csak gondoljátok ki titokban.
2. **Egyikőtök húz** egy érzelmet, és pusztán arckifejezéssel megpróbálja eljátszani (beszéd nélkül).
3. **A többiek feladata, hogy kitalálják**, melyik érzés lehet az.
4. Beszélgetsetek róla: Milyen apró jelek (szem, száj, szemöldök mozgása) segítettek felismerni az érzelmet?

► Szükség lehet

- Papírra és ceruzára az érzelemkártyákhoz
- Nyitott, vidám hozzáállásra

► Típek / Variációk

- **Zsákbamacska**: egy kalapból húzzátok ki a kártyákat, hogy meglepetés legyen, mit kell eljátszani.
- **Tükörgyakorlat**: próbáljátok meg utánozni a bemutatott arckifejezést, és figyeljétek meg, milyen érzést kelt bennetek!

„Egy mosoly, egy felhúzott szemöldök vagy egy könnycsepp többet mond minden szónál. Ha megtanulsz olvasni ezekben a jelekben, sokkal könnyebb lesz őszinte kapcsolatokat kialakítani.”



HOUSE OF GIVING



Tükörjátékok – Figyelj, kövesd, és kapcsolódj!

Általános iskolások és középiskolások (8–16 évesek) számára

Cél: együttműködés, empátia

Mi lenne, ha **szavak nélkül** is megértenénk egymást? Ebben a játékban úgy kövess valakit, mintha a **tükörképe** lennél. Ehhez nagyon kell figyelni a másik mozgására és tempójára – minél jobban ráhangolódsz, annál ügyesebben megy majd!

A giving szemlélet része, hogy **odafigyelünk** a másikra, és ha kell, **alkalmazkodunk** hozzá. Ez a játék megtanít rá, hogy ne mindig magunkból induljunk ki, hanem időnként próbáljuk meg felvenni a másik ritmusát.

► Lépésről-lépésre

1. **Álljatok párokba** egymással szemben.
2. Az egyikőtök tegyen lassú mozdulatokat (emelje fel a karját, vagy fordítsa el a fejét, nyújtózkodjon, stb.).
3. A másik pedig próbálja pontosan utánozni.
4. Aztán **cseréljétek szerepet**, és figyeljétek meg, milyen érzés vezetni, és milyen követni.
5. **Beszélgessetek:** könnyű volt vagy nehéz? Miben segít, ha odafigyelünk a társunkra és azonosulunk vele?

► Szükség lehet

- Csak egy kis térre, hogy ne ütközzetek össze

► Tippek / Variációk

- **Csendes zene:** Berakhattok valami lágy zenét a háttérben, hogy legyen egy ritmus, amire mozogtok.
- **Váltott játék:** Közben megbeszélhetitek, mely mozdulatok voltak nehezebben követhetők.

„Ha tudunk egymásra figyelni, könnyebben mozgunk együtt. Nemcsak a játékban, hanem a való életben is!”



HOUSE OF GIVING



Metakommunikációs játék – Amit mondasz, és ahogy mondod!

Felső tagozatos általános iskolások és középiskolások (10–16 évesek) számára

Cél: kommunikáció, önismeret

Biztos te is érezted már, hogy **ugyanaz a mondat** hangozhat barátságosan vagy éppen dühösen is, attól függően, **hogyan** mondják. Ebben a játékban kipróbálhatjátok, milyen sokat számít a **hanghordozás**, a **testtartás** és a **tekintet**! A giving szemlélet során fontos, hogy **szívből jöjjön**, amit mondunk, de **ne bántsuk** meg a másikat azzal, ahogyan előadjuk. A metakommunikáció tudatosítása segít abban, hogy kedvesen és tisztelettel fejezzük ki magunkat.

► Lépésről-lépésre

1. **Írjatok** rövid mondatokat kártyákra (pl. „Nem tudom, mi lesz ebből.”, „Segíthetek neked?”, „Elvesztettem a fonalat”, stb).
2. Valaki **húzzon** egy kártyát, és hangosan mondja ki a rajta lévő szöveget **előre megfontolt érzelmi töltettel** (pl. vidáman, dühösen, vagy félénken, stb.).
3. A többiek **találják ki**, milyen érzelem húzódik a mondat mögött.
4. **Beszélgétek meg**: Milyen testtartás, mimika, hangszín segítette a felismerést? Hogyan lehetne másképp mondani ugyanazt?

► Szükség lehet

- Kisméretű kártyákra (vagy írhattok papírra is akár)
- Kreatív, játékos hozzáállásra

► Tippek / Variációk

- **Extra kihívás**: Kombináljátok az érzelmeket (pl. „Örülj, de közben légy kicsit félénk”).
- **Körjáték**: Üljetek körbe, mindenki sorban húzzon egy kártyát, és a kör közepén adja elő, amit rajta olvasott.

„Nemcsak az számít, mit mondasz, hanem az is, ahogyan mondod. Egy kedves szó rossz hangsúllyal bántó lehet, de ugyanaz a mondat szeretettel előadva simogatja a lelket!”



HOUSE OF GIVING



Akvárium – Figyelj és kapcsolódj!

Felső tagozatos általános iskolások és középiskolások (10–18 évesek) számára

Cél: empátia, kommunikáció, érvelés

Képzeld el, hogy egy **nagy, üvegfalú akváriumban** vagy, és a többiek kívülről figyelnek téged. Ne aggódj, ez nem próbatétel, hanem egy **izgalmas játék**, ahol megtanulhatjuk, hogyan lehet **türelmesen hallgatni**, érveket megfogalmazni, és a másik nézőpontját megérteni.

Ez a gyakorlat segít megérteni, hogy **figyelni és meghallgatni** másokat legalább olyan fontos, mint kimondani a saját gondolatainkat. A giving szemlélet része az is, hogy teret adunk egymásnak, és megtanuljuk a nézőpontok tiszteletét.

► Lépések

- 1. Alakítsatok ki két csoportot!** Az egyik csoport tagjai körben leülnek, ők lesznek az „akváriumban”. A többiek a körön kívül állnak, figyelnek.
- 2. Az akváriumban ülők beszélgetni** kezdenek egy adott témáról (pl. „Milyen a jó segítő?” vagy „Hogyan lehetünk környezetbarátabbak?”).
- 3. A külső kör tagjai NEM szólnak bele a beszélgetésbe!** Ők csak figyelnek és gondolkodhatnak azon, hogyan látják kívülről a beszélgetést.
- 4. Pár perc után cseréljete!** Az eddigi megfigyelők beülhetnek az akváriumba, és folytathatják a beszélgetést.
- 5. A végén közösen értékeljétek ki**, milyen érzés volt figyelni, és milyen volt a beszélgetésben részt venni.

*„Hallgatni és figyelni néha nehezebb, mint beszélni
– de ha igazán megértjük egymást, együtt sokkal
erősebbé válhatunk!”*



HOUSE OF GIVING



Akvárium – Figyelj és kapcsolódj!

► Eszközigény

- Egy tágas tér, ahol két körben tudtok ülni
- Egy téma vagy kérdés a beszélgetés elindításához

► Tippek / Variációk

- **Fókuszált figyelés:** A külső körben ülők jegyzetelhetnek is akár, ha érdekes gondolatokat hallottak.
- **Új szerepek:** Választhattok egy „moderátort”, aki figyel arra, hogy mindenki egyenlő arányban szólaljon meg.
- **Témaötletek:** Beszélhettek személyes élményekről, társadalmi kérdésekről vagy akár egy közösen olvasott könyvről is.

*„Hallgatni és figyelni néha nehezebb, mint beszélni
– de ha igazán megértjük egymást, együtt sokkal
erősebbé válhatunk!”*





Én a te helyedben – Válts nézőpontot, érts jobban!

Általános iskolásoktól középiskolásokig (7–18 évesek számára)

Cél: empátia, nyitottság, érvelés, kommunikáció

Gondoltál már arra, milyen lehet valaki más szemével látni a világot? Mi történik, ha egy vitában nem csak a saját igazadat véded, hanem **át kell érezned a másik fél helyzetét is?** Ebben a játékban kipróbálhatod, milyen más nézőpontból szemlélni egy problémát, ezáltal nyitottabbá és megértőbbé válhatsz! A giving szemlélet nemcsak arról szól, hogy segítünk másoknak, hanem arról is, hogy **megpróbáljuk megérteni** őket. Ha tudjuk, mit érezhet a másik, könnyebben találunk közös megoldásokat.

► Lépések

1. **Válasszatok egy helyzetet vagy kérdést**, amiben eltérő vélemények ütközhetnek (pl. „Milyen a jó csapatjátékos?” vagy „Szükség van-e házi feladatra?”).
2. **Alakítsatok ki két csapatot:** egyik csapat az egyik, a másik az ellenkező álláspontot képviseli.
3. **Beszélgessetek arról, mik az erősségei és a gyenge pontjai** az adott álláspontnak.
4. **Cseréljétek szerepet!** Most mindenki **az ellenkező oldal érveit** fogja képviselni!
5. **Beszélgessetek arról, milyen volt a másik oldal szemszögéből látni a helyzetet.**

„Néha egyetlen lépést kell csak tennünk mások felé – és ez a lépés az ő igazságuk elfogadása. Ha ezt megtanuljuk, egy sokkal megértőbb világot építhetünk együtt!”



HOUSE OF GIVING



Én a te helyedben – Váltás nézőpontot, érts jobban!

► Eszközigény

- Egy tér, ahol kényelmesen tudtok beszélgetni
- Néhány megosztó téma vagy vitakérdés

► Tippek / Variációk

- **Társasjáték-szerű forgatókönyv:** Egy dobozból húzzatok ki helyzeteket, amelyeket el kell játszani, és mindig más szerepet kaptok benne.
- **Páros gyakorlat:** Ketten beszélgetnek egy témáról, majd szerepet cserélnek.
- **Konfliktusmegoldás:** Valós élethelyzeteket is feldolgozhattok, csak most próbáljátok meg rugalmasabban reagálni.

„Néha egyetlen lépést kell csak tennünk mások felé – és ez a lépés az ő igazságuk elfogadása. Ha ezt megtanuljuk, egy sokkal megértőbb világot építhetünk együtt!”



HOUSE OF GIVING



Mit mondj és mit ne mondj?

– Az erőszakmentes kommunikáció

Általános iskolásoktól középiskolásokig (7–18 évesek) számára

Cél: kommunikáció, empátia, érzelmi intelligencia

Néha elég egy félreértés, és máris vita kerekedik belőle. Pedig sokszor nem is az a baj, amit mondunk, hanem ahogyan. Ebben a foglalkozásban megnézzük, hogyan lehet úgy elmondani a véleményünket, hogy ne bántsuk meg a másikat – és közben még jobban meg is értsük egymást. Egy kis odafigyelés, pár új mondat – és máris sokkal könnyebben lehet megoldani a konfliktusokat.

A giving szemlélet nemcsak arról szól, hogy segítünk egymásnak, hanem arról is, hogy **figyelünk a másokra és együttműködünk egy közös célért**. Ez a játék megmutatja, milyen fontos meghallgatni egymást – és néha épp a csendekben rejlik a kapcsolódás!

► Lépések

1. Hozzatok fel példákat hétköznapi helyzetekre, ahol ellentét alakul ki!

Például:

- „Elfelejtetted visszaadni a könyvemet!” vs. „Szeretném visszakapni a könyvemet, mert szükségem van rá.”
- „Te mindig önző vagy!” vs. „Szeretném, ha meghallgatnád az én nézőpontomat is.”

2. Próbáljátok ki az erőszakmentes kommunikáció lépéseit!

- **Megfigyelés:** Mit látsz, mi történt?
- **Érzés:** Hogyan érzed magad emiatt?
- **Szükséglet:** Mi az, amire szükséged van?
- **Kérés:** Hogyan tudnátok ezt megoldani?

3. Játsszatok el egy konfliktushelyzetet kétféleképpen!

- Először agresszívan vagy bántóan kommunikálva, majd erőszakmentesen.
- Beszéljétek meg, milyen érzés volt a két különböző módon megoldani a helyzetet.

„A szavak hidak vagy falak lehetnek
– te melyiket építed?”



HOUSE OF GIVING



Mit mondj és mit ne mondj?

– Az erőszakmentes kommunikáció

► Eszközigény

- Példamondatok vagy szituációs kártyák
- Táblázat a „Mit mondj – Mit ne mondj” kifejezésekhez

► Tippek / Variációk

- **„Szavak ereje” plakát:** Készítsetek egy posztert, amely segít a pozitív kommunikációban.
- **Naponta egy erőszakmentes mondat:** Minden nap figyeljétek meg, hogyan tudtok jobban kommunikálni.

*„A szavak hidak vagy falak lehetnek
– te melyiket építed?”*



HOUSE OF GIVING



Közös mesemondás – Kreativitás és együttműködés egy történeten keresztül

Óvodások, és általános iskola alsó tagozata (5–12 évesek) számára

Cél: együttműködés, kreativitás

Mi történik, ha a mesét nem egyvalaki találja ki, hanem **mindenki hozzátesz egy kis darabot**? Vajon merre kanyarodik a történet, ha minden szereplőnek van egy saját ötlete? Ebben a játékban közösen alkotunk egy mesét, amely tele lehet meglepetésekkel és váratlan fordulatokkal.

A giving szemlélet fontos része, hogy **meghallgatjuk egymást, közösen hozunk létre valamit, és elfogadjuk mások ötleteit**. Egy közösen szőtt mese megmutatja, hogy mindenki gondolatai értékesek – és együtt még izgalmasabb történetet hozhatunk létre!

► Lépések

1. **Egy önként jelentkező elkezdí a mesét egy mondattal:**
(pl. „Egyszer volt, hol nem volt, élt egy kíváncsi kismadár...”).
2. **A következő résztvevő folytatja egy új mondattal**, majd továbbadja a szót.
3. **A történet alakulhat meglepő irányokba**, mindenki a saját fantáziája szerint építheti tovább.
4. **A játék végén olvassátok fel az egész mesét, és beszéljétek meg, milyen volt közösen mesét alkotni!**

„Együtt mesélni olyan, mint egy varázslat
– mindenki hozzáad egy kis csodát.”



HOUSE OF GIVING



Közös mesemondás

– Kreativitás és együttműködés egy történeten keresztül

► Eszközigény

- Papír és toll, ha le szeretnétek jegyezni a történetet
- Képes kártyák (opcionális), ha vizuális segítséget szeretnétek a mese indításához

► Példák / Tippek / Variációk

- **Válasszatok egy témát** (pl. barátság, kaland, természetvédelem).
- **Írjátok le és illusztráljátok a mesét**, majd készítsetek belőle egy közös könyvet.

„Együtt mesélni olyan, mint egy varázslat
– mindenki hozzáad egy kis csodát.”



HOUSE OF GIVING



Figyelem, visszaszámlálás indul!

– Az együttműködés fejlesztése

Általános iskolások és középiskolások (8–18 évesek) számára

Cél: együttműködés, kommunikáció

Ez egy egyszerű, mégis nagyon izgalmas játék, amely **segít a csapatnak megtanulni együtt dolgozni és figyelni egymásra**. A cél, hogy **közösen visszaszámláljatok** anélkül, hogy előre megbeszélnétek, ki mikor szólal meg! A giving szemlélet az odafigyelésről és az együttműködésről is szól. Ez a játék megmutatja, **milyen fontos meghallgatni másokat és együtt dolgozni egy közös célért**.

► Lépések

1. **A csoport körben áll vagy ül.**
2. **A cél:** visszaszámlálni például **30-tól 1-ig**, úgy hogy **mindenki véletlenszerűen mond be egy számot**.
3. **Ha két ember egyszerre szólal meg, a játék előlről kezdődik.**
4. **Figyelni kell a csendekre, a ritmusra és a többiekre.**

► Eszközigény

- Nincs szükség eszközökre

► Tippek / Variációk

- **Próbáljátok ki 50-től is!**
- **Nehezítés:** a számokat helyettesíthetitek egy meghatározott témakörhöz kapcsolódó szavakkal (pl. állatok, városok).

*„A csapatmunka nem csak szavakról szól
– a figyelem és az összhang ugyanolyan fontos.”*



HOUSE OF GIVING



Csomó a kötélen – Együttműködés és problémamegoldás

Általános iskolások és középiskolások (10–18 évesek) számára

Cél: együttműködés, kommunikáció, problémamegoldás

Mi történik, ha egy egyszerű kötelet megcsomózunk, majd a csapat feladata az, hogy közösen kibogozza, **de szabályokhoz kötve**? Ez a játék kihívást jelent a csoport számára, mert **csak együttműködéssel és közös gondolkodással tudják megoldani a feladatot**.

A giving szemlélet lényege abban is áll, hogy **meghallgatjuk egymást, közösen dolgozunk egy cél érdekében, és támogatjuk egymást a kihívások során**. Ez a játék megmutatja, hogy egy probléma megoldása **nem mindig az erőn, hanem sokkal inkább a stratégián, az egymásra figyelésen és az összjátékon múlik**.

► Lépések

- 1. Vegyetek egy hosszabb kötelet, és kössétek meg néhány helyen (3–5 csomót kössetek).**
- 2. A csoport álljon körbe, és mindenki fogja meg a kötelet egy ponton.**
- 3. Feladat:** A csapatnak úgy kell kibogoznia a csomókat, hogy **senki sem engedheti el a kötelet!**
- 4. Figyeljete a kommunikációra!**
 - Ki mit lát a helyzetből?
 - Milyen stratégiával próbálják megoldani?
- 5. Ha sikerült kibogozni a kötelet, beszéljétek át a tapasztalatokat!**
 - Mi segített a sikerben?
 - Mi nehezítette a feladatot?
 - Hogyan működött a közös munka?

„Egy csomót könnyebb együtt kibogozni, mint egyedül – ahogy a problémák megoldásához is összefogás kell.”



HOUSE OF GIVING



Csomó a kötélén – Együttműködés és problémamegoldás

▶ Eszközigény

- 1 hosszabb kötél (kb. 3–5 méter)

▶ Tippek / Variációk

- **Időmérés kihívás:** Próbáljátok meg határidőre kibogozni a csomókat!
- **Plusz szabályok bevezetése:** Pl. egy-két ember bekötött szemmel vesz részt, így a csapatnak segítenie kell nekik
- **Verseny két csapat között:** Ki tudja előbb kibogozni a kötelet?

„Egy csomót könnyebb együtt kibogozni, mint egyedül – ahogy a problémák megoldásához is összefogás kell.”



HOUSE OF GIVING



Érzékenyítő hét – Ismerd meg mások világát!

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: érzelmi intelligencia, empátia

Hogyan közlekednél, ha nem látnád, hova lépsz? Mit éreznél, ha a világ nem venne észre? **Az érzékenyítő hét célja, hogy jobban megértsük, milyen akadályokkal élnek együtt mások.**

A **giving szemlélet alapja az empátia** – hogy észrevevesszük mások nehézségeit, és igyekszünk segíteni.

► Lépésről-lépésre

1. Állítsatok össze **egy 5 napos programtervet**.
2. Minden naphoz legyen egy érzékenyítő téma.
3. Legyenek interaktív programok: élménygyakorlat, vendég, film.
4. Készítsetek plakátokat, infófalat.
5. A hét végén **tartsatok közös reflexiót**.

► Szükség lehet

- Tervező lapok, film, projektor
- Meghívott vendégek

► Típek / Variációk

- Érzékszervi szimulációk (bekötött szem, zajzavar).
- Érzékenyítő napló készítése.

„Ha megpróbálsz megérteni a másik világát, máris egy jobb világot építesz.”



HOUSE OF GIVING



Csendnap – Néma empátia

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: empátia, figyelem, kommunikáció

Mi történik, ha egy napig csak minimális szavakkal kommunikálunk? A csend erejét és a nonverbális kommunikáció fontosságát fedezhetitek fel ebben a csoportos gyakorlatban.

A giving szemlélet nemcsak beszédből áll. **Az igazi figyelemhez néha elég a jelenlét.**

► Lépésről-lépésre

1. Válasszatok ki egy délelőttöt vagy teljes napot, amikor ez a legjobban kivitelezhető.
2. Az órák előtt és szünetekben **minimális beszédet engedélyeztetek** a résztvevők számára.
3. Figyeljétek meg: **ennyire más így a kapcsolódás.**
4. Közösen beszéljétek meg és a nap végén osszátok meg egymással a tapasztalatokat.

► Szükség lehet

- Előre megbeszélte szabályok
- „Csendnap” jelölések – készíthettek olyan kis kártyát is, amit a terem ajtajára kitéve jelöltek, hogy melyik napokon lesz csendnap

► Típek / Variációk

- Készíthettek csendnaplót az élményekről.
- Kipróbálható részlegesen is (pl. csak szünetekben).

„A csend néha többet mond, mint ezer szó.”



HOUSE OF GIVING



Önarckép – Te hogyan látod magad?

Általános iskolások és középiskolások (7–18 évesek) számára

Cél: önismeret, elfogadás, sokszínűség

Hogyan látod magad? Vajon mások is így látnak téged? Ebben a játékos önismereti feladatban egy **önarcképet készíthetsz**, de nemcsak a külsődről! Megmutathatod, **milyen érzések, gondolatok és értékek jellemzők rád**, és megtapasztalhatod, hogy nincs két egyforma ember.

Ha megismerjük önmagunkat, könnyebben fogadjuk el mások különbözőségét, és a világ sokszínűségét is. Az önismeret segít abban, hogy magabiztosabbak legyünk, és nyitottabban viszonyuljunk másokhoz, ez a giving szemlélet egyik építőköve.

► Lépések

- 1. Rajzolj egy önarcképet!** Ez lehet egy klasszikus portré vagy egy szimbolikus ábrázolás is (pl. színekkel, formákkal).
- 2. Töltsd meg élettel!** Írj vagy rajzolj a kép köré szavakat, mondatokat arról, **milyen értékek jellemzők rád**, mit szeretsz, miben vagy jó.
- 3. Páros vagy csoportos megosztás:** A bátrabbak megmutathatják a többieknek, hogyan ábrázolták magukat, mit tartottak fontosnak közölni.
- 4. Beszélgetsetek!** Hogyan látjuk magunkat? Mások vajon ugyanígy látnak minket?

„A világ sokszínű, és te is egyedi vagy benne! Ahogy magadat látod, úgy látsz másokat is – ezért fontos, hogy elfogadással és szeretettel tekints magadra.”



HOUSE OF GIVING



Önarckép – Te hogyan látod magad?

► Eszközigény

- Papír, ceruza, színes filcek
- Opcionálisan: tükör, magazinok (kollázshoz)

► Tippek / Variációk

- **Vakrajz:** Próbáld meg csukott szemmel vagy anélkül, hogy a papírra néznél, megrajzolni magad!
- **Értékfa:** Az önarckép köré rajzolhatsz egy fát, amelynek ágaira az erősségeidet és értékeidet írod.
- **Baráti visszacsatolás:** Párban is dolgozhattok, és a társad mondhat pár dolgot rólad, amit szerinted még érdemes lenne a képre tenni.

„A világ sokszínű, és te is egyedi vagy benne! Ahogy magadat látod, úgy látsz másokat is – ezért fontos, hogy elfogadással és szeretettel tekints magadra.”



HOUSE OF GIVING



Flower Power

– Az emberi sokszínűség ünneplése

Óvodásoktól középiskolásokig (5–18 évesek számára)

Cél: sokszínűség, elfogadás, közösségépítés

Képzeld el egy mezőt tele virágokkal! Mindegyik más-más színű, formájú, és éppen ettől gyönyörű a látvány. De mi lenne, ha minden virág egyforma lenne? Ebben a játékban **megmutatjuk, hogy a különbözőség érték**, és mindenki egyedi módon járul hozzá a közösséghez.

A giving szemlélet egyik legfőbb eleme, hogy elfogadjuk és értékeljük egymást a különbözőségeinkkel együtt. A világ éppen attól szép, hogy mindenki más-más színt visz bele.

► Lépések

- 1. Mindenki rajzoljon egy virágot!** Olyan legyen, amilyen sosem létezett! Használhatsz élénk színeket, különleges formákat.
- 2. Írd mellé, mitől egyedi, és mi az, ami különlegessé tesz téged** a virágodhoz hasonlóan.
- 3. Ragasszátok fel egy nagy közös papírra,** és alkossatok egy hatalmas, sokszínű mezőt!
- 4. Beszélgetsetek arról, hogy a különbözőség mit ad hozzá egy közösséghez.**

*„Egy mező soha nem egyetlen virágból áll.
Minél többféle virág nyílik rajta, annál szebb és
gazdagabb lesz!”*



HOUSE OF GIVING



Flower Power

– Az emberi sokszínűség ünneplése

► Eszközigény

- Színes papír, ceruzák, filcek
- Nagy karton vagy csomagolópapír

► Tippek / Variációk

- **Kollázs technika:** Magazinokból is vághattok ki virágokat.
- **Titkos üzenetek:** Mindenki írhat egy kedves üzenetet valaki másnak a virágjára, hogy milyen értéket lát benne.

*„Egy mező soha nem egyetlen virágból áll.
Minél többféle virág nyílik rajta, annál szebb és
gazdagabb lesz!”*



HOUSE OF GIVING



LÉM-gyakorlat: Leírás, értelmezés, minősítés

Felső tagozatos általános iskolások és középiskolások (10–18 évesek) számára

Cél: kritikus gondolkodás, tudatosság, empátia

Gondoltál már arra, hogy **ugyanazt a helyzetet** mindenki másképp látja? Amikor megélsz egy szituációt, először **leírod magadban, amit látsz**, utána **megpróbálsz értelmezni**, végül pedig **minősíted**, vagyis eldöntöd, mit gondolsz róla. Ez a gyakorlat segít abban, hogy **tudatosabban kezeld az első benyomásaidat** és megértsd, milyen könnyen formálunk véleményt anélkül, hogy alaposan kiismernénk a helyzetet.

A giving szemlélet része, hogy **előítéletek helyett megértésre törekszünk**. Ha végiggondoljuk, hogyan alakítunk ki véleményt egy helyzetről vagy emberről, könnyebben elkerülhetjük a téves következtetéseket, és nyitottabbá válhatunk másokra.

► Lépések

1. **Válasszatok egy képet vagy egy rövid jelenetet** (pl. egy fotót egy embercsoportról vagy közös iskolai helyzetről).
2. **Leírás:** Csak azt fogalmazd meg, amit **biztosan látsz!** Például: „Egy ember ül egy padon, és a fejét fogja.”
3. **Értelmezés:** Mit gondolsz, **mi történhetett?** Például: „Talán szomorú, mert rossz hírt kapott.”
4. **Minősítés:** Milyen érzéseket kelt benned ez a kép? Mit gondolsz róla?
5. **Beszélgjétek meg!** Vajon mások ugyanezt látják benne? Volt, aki teljesen más következtetésre jutott?

„Ne a borító alapján ítéld meg a könyvet – és ne a felszín alapján az embereket! Ha nyitott szemmel és szívvel figyelsz, sokkal többet megláthatsz a világból.”



HOUSE OF GIVING



LÉM-gyakorlat: Leírás, értelmezés, minősítés

► Eszközigény

- Nyomtatott képek vagy videórészletek
- Jegyzetfüzet, toll

► Tippek / Variációk

- **Saját élmények feldolgozása:** Mindenki meséljen egy helyzetről, amit félreértettek vele kapcsolatban.
- **Történetépítés:** A csoport kiegészítheti a történetet különböző értelmezésekkel, hogy megtapasztalják, milyen sokféle lehetőség van egy helyzet megítélésére..

„Ne a borító alapján ítéld meg a könyvet – és ne a felszín alapján az embereket! Ha nyitott szemmel és szívvel figyelsz, sokkal többet megláthatsz a világból.”



HOUSE OF GIVING



Milyen lehet máshonnan jönni?

Általános iskolások és középiskolások (10–18 évesek) számára

Cél: nyitottság, szolidaritás

Utazzunk egy képzeletbeli országba, amit **Közös földnek** hívnak. Ha nem is lehet mindenkinek azonos a háttere, de vajon hogyan nézne ki egy igazságos társadalom? Miért van, hogy valakinek könnyebb az élete, másnak nehezebb? Ebben a gyakorlatban különböző karakterek szerepébe bújtok, így átélhetitek, milyen kihívásokkal kell szembenéznük másoknak a mindennapokban.

A giving szemlélet arról is szól, hogy **észrevesszük és megértjük mások nehézségeit**. Ha oda figyelünk arra, milyen akadályok állhatnak mások előtt, könnyebben tudunk velük együtt **érezni, és igazságosan** cselekedni.

► Lépések

- 1. Mindenki kap egy karaktert:** ez lehet egy mozgássérült diák, egy menekült család gyermeke vagy egy gazdag üzletember is.
- 2. Képzeljétek el, milyen az élete!** Milyen lehet egy napja? Milyen problémákkal küzd?
- 3. A csoportvezető kérdéseket tesz fel,** például: „Milyen lehet iskolába járni ezzel a karakterrel?” vagy „Milyen esélyeid lennének így?”, „Hogyan viszonyulnak hozzád az emberek?”
- 4. Közös megbeszélés:** Hogyan éreztétek magatokat a karakteretek bőrében? Mit tanultatok az egyenlőségről és a társadalmi igazságosságról?

„Az egyenlőség nem azt jelenti, hogy mindenkinek ugyanaz jut, hanem azt, hogy mindenkinek megadjuk az esélyt a boldogulásra. Gondolkodj rajta, hogyan tehetsz ezért a saját



HOUSE OF GIVING



Milyen lehet máshonnan jönni?

► Eszközigény

- Karakterkártyák vagy rövid szerepleírások
- Egy terem, ahol szabadon mozoghattok és beszélgethettek

► Tippek / Variációk

- **Szituációs játék:** Próbáljátok meg végigjátszani egy-egy hétköznapi helyzetet (pl. buszra szállás, orvoslátogatás) különböző karakterek szemszögéből.
- **Reflexió:** Mindenki írhat egy rövid „naplóbejegyzést” a karaktere nevében, hogy milyen érzés volt egy másik valóságban élni.

*„Az egyenlőség nem azt jelenti, hogy
mindenkinek ugyanaz jut, hanem azt, hogy
mindenkinek megadjuk az esélyt a boldogulásra.
Gondolkodj rajta, hogyan tehetsz ezért a saját*



HOUSE OF GIVING



A vakok és az elefánt – Mit látsz a világból?

Általános iskolások és középiskolások (8–18 évesek) számára

Cél: kritikus gondolkodás, együttműködés, empátia

Hallottál már a vakok és az elefánt indiai tanmeséjéről? A történetben több vak ember tapogat meg egy elefántot, de mindegyikük **csak egy részét érzékeli**, ezért eltérően írják le, milyen is lehet az állat. Egyikük az ormányát fogja meg, és azt hiszi, hogy az elefánt egy kígyó, a másik a lábát, és azt gondolja, hogy olyan, mint egy fa... Vajon **kinek van igaza?**

Ez a gyakorlat segít felismerni, hogy **mindenki csak egy szeletét látja a világnak**, és ha a teljes képet szeretnénk megkapni, meg kell hallgatnunk mások tapasztalatait is!

A giving szemlélet alapja, hogy **elismerjük és tiszteletben tartjuk mások tapasztalatait**. Ahogy az elefántot sem tapinthatjuk ki egészében, csak egy-egy részét érintve (mert annyival nagyobb nálunk), úgy az életben is fontos, hogy **meghallgassuk mások nézőpontját**, mielőtt ítéletet alkotunk.

► Lépések

1. **Meséljétek el a tanmesét!** Ha szeretnétek, akár el is játszhatjátok.
2. **Beszélgessetek róla!** Mit gondoltok, mi a tanulság? Találkoztatok már olyan helyzettel, amikor mindenki másként látta ugyanazt a dolgot?
3. **Írjatok saját példákat!** Mikor volt olyan, hogy valamit tévesen ítéltetek meg, mert nem ismertétek az egész történetet?
4. **Képzeljétek el, hogyan alkalmaznátok ezt a szemléletet a mindennapokban.** Hogyan lehetünk nyitottabbak mások véleményére?

„A világ többnyire nem fekete vagy fehér, hanem sok árnyalatból áll. Ha valóban meg akarjuk érteni, meg kell hallgatnunk másokat is!”



HOUSE OF GIVING



A vakok és az elefánt – Mit látsz a világból?

► Eszközigény

- A történet kinyomtatva vagy digitális formában
- Jegyzetlapok és toll

► Tippek / Variációk

- **Rajzoljátok le az elefántot!** Mindenki kapjon egy kis papírdarabot, és rajzolja meg az elefánt egy részét anélkül, hogy tudná, mások mit rajzolnak. A végén illesszék össze a részeket!
- **Szituációs játék:** Próbáljatok egy hétköznapi helyzetet (pl. egy vita, félreértés) többféle nézőpontból elemezni!

„A világ többnyire nem fekete vagy fehér, hanem sok árnyalatból áll. Ha valóban meg akarjuk érteni, meg kell hallgatnunk másokat is!”



HOUSE OF GIVING



Mit ünnepel a világ?

Felső tagozatos általános iskolások és középiskolások (10–18 évesek) számára

Cél: sokszínűség, nyitottság, elfogadás

A világon rengeteg ünnep létezik, a kínai holdújévtől kezdve a muszlim ramadánig, az indiai Diwalitól a japán cseresznyefaünnepig – és mindegyik egyedi módon tükrözi az adott kultúrát és közösséget.

Ez a gyakorlat segít **megismerni más kultúrák ünnepeit**, és megérteni, hogy az ünnepek mindenütt fontos szerepet játszanak az emberek életében.

A giving szemlélet arról is szól, hogy **tiszteljük mások hagyományait és szokásait**.

Ha nyitottak vagyunk más kultúrák ünnepeire, jobban megérthetjük, mi fontos a különböző közösségek számára.

► Lépések

1. **Gyűjtsétek össze minél több kultúra különböző ünnepeit!** Ki milyen ünnepet ismer? Írjátok fel a táblára!
2. **Készítsetek „ünnepi naptárt”!** Mindenki válasszon egy ünnepet, és kutassa ki róla a legfontosabb információkat (mikor ünneplik, mit jelent, milyen szokások kapcsolódnak hozzá).
3. **Mutassátok be az ünnepeket egymásnak!** Akár kis plakátot vagy bemutatót is készíthettek róla.
4. **Beszélgétek meg, milyen közös vonást lehet felfedezni bennük!**

„Minden kultúra másképp ünnepel, de a lényeg mindig ugyanaz: együtt lenni, örülni, hálát adni. Ha megismerjük mások ünnepeit, közelebb kerülhetünk egymáshoz.”



HOUSE OF GIVING



Mit ünnepel a világ?

► Eszközigény

- Papír, toll, színes ceruzák
- Internet vagy könyvek az ünnepekről

► Tippek / Variációk

- **Interaktív előadás:** Akár egy-egy rövid jelenetet is eljátszhattok az ünnepi szokásokról.
- **Kóstoló:** Ha van rá lehetőség, egy-egy ünnephez kapcsolódó ételt is beszerezhetek (pl. mézes süteményt Diwalira, vagy datolyát a ramadához).

„Minden kultúra másképp ünnepel, de a lényeg mindig ugyanaz: együtt lenni, örülni, hálát adni. Ha megismerjük mások ünnepeit, közelebb kerülhetünk egymáshoz.”



HOUSE OF GIVING



Az elfogadás művészete – Workshop a nyitottságról

Középiskolások és fiatal felnőttek (14–20 évesek) számára

Cél: elfogadás, sokszínűség, felelősségvállalás

Mit jelent **valóban elfogadni** valakit? Mert, ugye, annál többet, mint hogy nem bántunk másokat. A valódi elfogadáshoz hozzá tartozik, hogy **nyitott szívvel és elmével fordulunk másokhoz**, megértjük a különbségeinket, és nem próbálunk senkit megváltoztatni. Ez a gyakorlat segít abban, hogy jobban megértsük az előítéleteket, és tudatosabban kezeljük őket.

A giving szemlélet egyik legfontosabb eleme az elfogadás. Ha megtanuljuk, hogyan lehetünk türelmesek és megértők másokkal, könnyebben építhetünk nyitott, támogató közösségeket.

► Lépések

- 1. Történetek feldolgozása:** Olyan rövid történeteket olvasunk, amelyekben valaki előítélettel találkozik.
- 2. Szerepjáték:** Próbáljátok meg különböző szereplők szemszögéből újrajátszani ezeket a helyzeteket!
- 3. Beszélgetés és önreflexió:** Kinek milyen tapasztalatai voltak az elfogadás vagy az előítéletek terén?

► Eszközigény

- Kinyomtatott történetek
- Jegyzetfüzet

„Az elfogadás nem azt jelenti, hogy mindenben egyetértünk – hanem azt, hogy tiszteletben tartjuk egymást.”



HOUSE OF GIVING



Hallgasd meg! – Beszélgető kör

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: empátia, elfogadás, kommunikáció, közösségépítés

Hányszor van olyan, hogy csak beszélünk, de nem hallgatjuk meg a másikat igazán? Ebben a gyakorlatban mindenki megoszthat egy olyan dolgot magáról, amit a legtöbben valószínűleg nem tudnak róla, a többiek pedig csak figyelmesen hallgatják.

► Lépésről-lépésre

1. Üljetek körbe.
2. Egy beszélő tárgy jelzi, ki beszélhet.
3. Mindenki megoszthat magáról egy gondolatot, amit a legtöbben valószínűleg nem tudnak róla.
4. **A többiek nem szakítják félbe.**
5. A kör végén lehetőség van visszajelzésekre.

► Szükség lehet

- Beszélő tárgy (pl. kavics)
- Biztonságos tér

► Típek / Variációk

- Adj meg konkrét témát: „Miért vagyok ma hálás?”
- „Csendes kör” változat: egy szóval reagáljatok a hallottakra.

„Néha a legnagyobb ajándék, amit adhatsz: figyelem.”



HOUSE OF GIVING



A mi házunk

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: közösségépítés, együttműködés, felelősségvállalás

Hogyan nézne ki az osztályotokkal/osztálytársaitokkal épített közös házatok, ha mindannyian hozzátennétek valamit? Ebben a gyakorlatban **egy közös házat építhettek, amely szimbolizálja a közösségetek értékeit.**

A giving szemlélet lényege az, hogy **mindenki hozzátehet valamit a közösséghez.** Egy ház is akkor stabil, ha minden részéhez hozzáadott valaki valamit és megerősítette azt.

► Lépésről-lépésre

1. **Rajzoljatok közösen** egy nagy házformát.
2. Mindenki válasszon egy elemet (ajtó, ablak, tető, kert) és írja rá, miért fontos az adott elem megléte a ház szempontjából.
3. **Beszélgétek meg közösen:** milyen ház épült? Mi teszi stabilá? Mi hiányzik belőle?

► Szükséged lehet

- Nagy kartonlap
- Színes papírok, filctollak

► Típek / Variációk

- Kitehetitek az osztályteremben emlékeztetőként.
- Készíthettek 3D verziót is makettből.

„A közösség olyan, mint egy ház: akkor lesz biztonságos és meleg, ha mindannyian hozzáteszünk valamit.”



HOUSE OF GIVING



Sztereotípiatörő

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: kritikus gondolkodás, tudatosság, empátia

Gondolkodtatok már azon, **hány előítélet él bennünk tudat alatt?** Most megtanuljátok, hogyan lehet ezeket felismerni és lebontani.

A **giving szemlélet része az elfogadás**. Ha megszabadulunk a sztereotípiáktól, nyitottabban fordulunk mások felé.

► Lépésről-lépésre

1. Írjatok össze gyakran hallott sztereotípiákat különböző személyekről, karakterekről, társadalmi rétegekről.
2. Elemezzétek: **miből fakadhatnak ezek?** Valódiak-e?
3. Keressetek ellenpéldákat, történeteket, amelyek cáfolják az adott sztereotípiát.
4. Alkossatok közösen egy „előítélet-mentes” plakátot.

► Szükséged lehet

- Nagylap, színes filcek
- Példa gyűjtések

► Típek / Variációk

- Csinálhattok „sztereotípia bingo”-t.
- Meghívhattok vendéget, aki mesél saját tapasztalatairól.

„A legtöbb sztereotípiát csak addig hisszük el, amíg nem ismerjük meg a mögötte lévő embereket.”



HOUSE OF GIVING



Így szoktuk? – Megszokások vizsgálata

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: kritikus gondolkodás, tudatosság, empátia

Sok dolgot csinálunk csak azért, mert "így szoktuk." De mi van akkor, ha ezek nem mindig jók? Ebben a gyakorlatban a hétköznapi megszokásokat vizsgálhatjátok felül kritikus szemmel.

A **giving szemlélet része a tudatos cselekvés** – nem elég megszokásból tenni valamit, ha van jobb, igazságosabb, környezettudatosabb megoldás, érdemes azt az irányt is megfontolni.

► Lépésről-lépésre

1. Írjátok fel **megszokott iskolai, közösségi szabályokat, hagyományokat.**
2. Vizsgáljátok meg: mi az egyes intézkedések célja? Kinek jó? Van-e árnyoldaluk?
3. **Keressetek alternatívákat:** hogyan lehetne jobban, igazságosabban csinálni?
4. Mutassátok be ötleteiteket.

► Szükséged lehet

- Flipchart, filcek
- Szabálylista

► Tippek / Variációk

- Lehet „iskolai reform projektként” is csinálni.
- Hívhattok tanárt, aki elmondja az eddigi szabályok hátterét.

„Nem minden szokás jó csak azért, mert régi – néha a változás a legnagyobb ajándék.”



HOUSE OF GIVING



Globális nézőpont – Privilegizált vagyok?

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: kritikus gondolkodás, tudatosság, nyitottság

Ha a világ mindössze száz emberből állna, te hol helyezkednél el közöttük? Ebben a gyakorlatban globális szemszögből vizsgáljátok meg saját helyzeteteket. A giving szemlélet ott kezdődik, hogy **felismerjük: amit mi magától értetődőnek tartunk, mások számára luxus.**

► Lépésről-lépésre

1. **Nézzetek meg globális statisztikákat:** vajon hány ember jut ivóvízhez, oktatáshoz, egészségügyhöz a világon?
2. **Készítsetek egy „100 ember faluja” modellt: ha a világ csak 100 főből állna, kik miben részesülnének?**
3. Helyezzétek el magatokat ebben a faluban.
4. Beszéljétek meg: mit jelent ez a felelősség szempontjából?

► Szükséged lehet

- Infografikák, statisztikák
- Tábla a „világfalunak”

► Típek / Variációk

- Készítsetek posztert a 100-as faluról.
- Beszélhettek migrációról, menekültkérdésről is.

„A világ nem igazságos. De akik szerencsésebb helyzetben vannak, segíthetnek igazságosabbá tenni.”



HOUSE OF GIVING



Változnak az idők

– Generációk összehasonlítása

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: empátia

Mit jelentett gyerekek lenni a nagyszüleink idejében? Hogyan élnek a gyerekek manapság? Vizsgáljátok meg, hogyan változtak a lehetőségek és kihívások az utóbbi évtizedekben!

A giving szemlélet lényege, hogy meglátjuk: **bár ma sokkal több lehetőségünk van, nem mindenki élhet ezzel egyformán.**

► Lépésről-lépésre

1. Kérdezzetek meg idősebbeket: **milyen volt az ő gyerekkoruk?**
2. **Készítsetek összehasonlító táblázatot** (pl. oktatás, szórakozás, munka, szociális háló).
3. Vítassátok meg: **mi javult az idő múlásával? Mi lett nehezebb?**
4. Gondoljátok végig, miben és hogyan tudnának manapság a különböző generációk segíteni egymásnak?

► Szükséged lehet

- Interjúkérdések
- Összehasonlító tábla

► Típek / Variációk

- Készítsetek videóinterjúkat nagyszülőkkel.
- Közös generációs kiállítást is szervezhettek.

„Az idő hozza a változást — de rajtunk múlik, hogy ezt hogyan használjuk a közösség javára.”



HOUSE OF GIVING



3 perces beszélgetések

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: kommunikáció, empátia, közösségépítés

Ismerjétek meg jobban a társaitokat villámgyors beszélgetéseken keresztül!
A giving szemlélet az egymásra figyelésről is szól. Ha jobban megismeritek egymást, könnyebb kapcsolódni egymáshoz és közösséget építeni.

► Lépésről-lépésre

1. Alkossatok párokat.
2. Adjátok meg a témát: **„Mesélj valamiről, amit szeretsz csinálni!”**
3. 3 perc beszélgetés után váltás új partnerre.
4. A végén beszéljétek meg: milyen újdonságokat tudtatok meg a közösség tagjairól, és ez hogyan hatott rátok és a kapcsolataitokra?

► Szükséged lehet

- Időmérő
- Beszélgetős témalisták

► Típek / Variációk

- Kipróbálhatjátok heti rendszerességgel.
- Készíthettek egyedi poszttereket, amelyek a társatokról és az általa mesélt témákról szólnak.

„Minden ember egy érdekes történet — csak meg kell hallgatnunk.”



HOUSE OF GIVING



Kultúrtérkép

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: nyitottság, kedvesség, empátia

Hányféle kultúra él közöttünk? Készítsetek térképet arról, hogy az osztálytársaitok vagy a tanári kar képviselői milyen kulturális gyökerekkel rendelkeznek.

A giving szemlélet nyitottságot is jelent. Ha megismeritek egymás kultúráját, mélyebben megértitek egymás gondolatait és természetét, könnyebb elfogadni a különbségeket.

► Lépésről-lépésre

1. **Gyűjtsetek adatokat:** hol születtek a szüleitek, nagyszüleitek és az ő szüleik.
2. **Ábrázoljátok térképen.**
3. Mutassátok be röviden a különböző kulturális hagyományokat a térségekre vonatkozóan.
4. Beszéljétek meg: miben vagytok hasonlóak, miben különböztök?

► Szükséged lehet

- Világtérkép / Magyarország térképe
- Színes zászlók, fotók

► Típek / Variációk

- Szervezhetek egy kulturális hetet az osztályban vagy az iskolában, ahol bemutatkoznak a különböző kulturális hagyományok.
- Készítsetek közös receptgyűjteményt.

„A különbözőség gazdagít. Minden kultúra egy új ajtót nyit a világra.”



HOUSE OF GIVING



Előítéletek labirintusa

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: kritikus gondolkodás, tudatosság, empátia

Az előítéletek sokszor olyanok, mint egy labirintus: könnyű belegabalyodni és nehéz kijönni belőle. Ebben a gyakorlatban felfedezhetitek, hogyan hatnak ránk tudat alatt ezek a minták, amelyeket másokról alkotunk anélkül, hogy ismernénk őket.

A giving szemlélet alapja, hogy igyekszünk **előítéletmentesen, tisztelettel fordulni mások felé.**

► Lépésről-lépésre

1. Készítsetek „előítélet-labirintust” különböző állításokkal (pl. nemekről, vallásról, etnikumról).
2. Haladjatok végig az állításokon csoportokban és jelöljétek, hogy milyen gondolatokat váltanak ki bennetek. Melyek voltak nehezek vagy éppen meglepőek? Melyektől érzitek megbántottnak, dühösnek vagy szomorúnak magatokat?
3. Közösén gyűjtsetek példákat arra, hogy milyen módon lehet ezeket az előítéleteket lebontani és átkezezni a gondolkodást!

► Szükséged lehet

- Kartonlapok, előítélet-állítások
- Színes post-it lapok, filcek, tollak

► Típek / Variációk

- Csinálhattok ezekből az állításokból „előítélet-kvízt” online formában is ([Google Form](#) űrlap készítőben).
- Hívhattok beszélgető vendégeket, akik mesélnek az általuk tapasztalt előítéletekről.

„Minél többet tudsz valakiről, annál kevesebb hely jut az előítéleteknek.”



HOUSE OF GIVING



Címkézzük újra!

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: empátia, elfogadás, sokszínűség

Sok embert rögtön „címkézünk”. Elkönyveljük őket valamilyennek a fejünkben, akár úgy is, hogy nem is ismerjük az adott személyt. Ebben a gyakorlatban megtanultok új, pozitív „címkéket” adni.

A giving szemlélet a másik ember lehetőségeinek meglátásáról is szól.

Ne skatulyázzatok, hanem adjatok új, erősítő címkéket!

► Lépésről-lépésre

1. Írjatok fel **sztereotíp címkéket** (pl. „lusta fiatal”, „nehéz gyerek”).
2. **Minden negatív címkéhez keressetek pozitív újracímkézést.**
3. Alkossatok egy pozitív címketérképet.
4. Beszéljétek meg: hogyan változna a hozzáállásotok, ha a pozitívat kiemelve néznétek mindig egymásra?

► Szükséged lehet

- Papírlapok, filcek
- Címke-kártyák

► Típek / Variációk

- Készítsetek plakátot a pozitív újracímkézésről, amit kitehettek az iskolában vagy az osztálytermetekben.
- Válthattok szerepjáték formátumra is, és eljátszhatjátok a különböző sztereotíp kitalált karaktereket.

„A szavaid építhetnek is. Válassz olyan címkét, amivel felemelsz másokat.”



HOUSE OF GIVING



Hálapálcikák – Apróságokból nagy hatás

Általános iskolások és középiskolások (8–18 évesek) számára

Cél: önismeret, pozitív gondolkodás, közösségépítés

Előfordult már veled, hogy **egy apró gesztus feldobta a napodat**? Egy kedves mosoly, egy jól sikerült beszélgetés vagy akár egy finom reggeli olyan dolgok, amik felett hajlamosak vagyunk **észrevétlenül átsiklani**. A hála gyakorlása azonban segít abban, hogy **pozitívabban lássuk a világot** és mások számára is jobb helyé tegyük.

Ebben a gyakorlatban **hálapálcikákat** készítünk: minden egyes pálcikára felírunk valamit, amiért aznap hálásak vagyunk.

A giving szemlélet nemcsak a másoknak nyújtott segítségről szól, hanem arról is, hogy felismerjük és értékeljük azt, amit kapunk. A hála gyakorlása segít **észrevenni az apró örömeket a hétköznapiakban**, és a hálánkat mások felé is kifejezni.

► Lépések

1. **Vegyetek elő fapálcikákat vagy kis papírcsíkokat.**
2. **Mindenki írjon rájuk egy-egy dolgot, amiért aznap hálás.** Ez lehet egy egyszerű dolog („Ma napsütés volt”), vagy egy személyesebb élmény („A barátom segített nekem”).
3. **Tegyétek egy közös üvegbe vagy dobozba a hálapálcikákat.**
4. **Hetente egyszer húzzatok ki pár pálcikát, és beszéljétek róluk!** Hogyan hat ránk, ha tudatosan odafigyelünk arra, ami jó az életünkben?

„Minél többet gondolsz a jó dolgokra, annál több jót veszel majd észre. A hála olyan, mint egy varázsszemüveg, amely segít meglátni az élet szépségeit!”



HOUSE OF GIVING



Hálapálcikák – Apróságokból nagy hatás

► Eszközigény

- Fapálcikák (pl. spatula, jégkrémpálcika) vagy papírcsíkok
- Filctollak vagy színes ceruzák
- Egy befőttesüveg vagy doboz

► Tippek / Variációk

- **Hálanapló:** Ha valaki szeretné, vezethet egy kis füzetet is a napi „hála-pillanatairól”.
- **Társas verzió:** Mindenki írhat hálapálcikát egy másik embernek is, megköszönve egy kedves gesztust.
- **Időszakos kihívás:** Egy hónapig mindennap írjatok egy pálcikát, és nézzétek meg, hogyan változik tőle a gondolkodásotok!

„Minél többet gondolsz a jó dolgokra, annál több jót veszel majd észre. A hála olyan, mint egy varázsszemüveg, amely segít meglátni az élet szépségeit!”



HOUSE OF GIVING



Egyenlőtlenségi dominó

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: kritikus gondolkodás, tudatosság, empátia

Egyetlen hátrány az életetek bármely területén több következményt okozhat – mint egy dominó különböző elemeinek mozgása, ha meglökjük az első elemet. Ebben a gyakorlatban megismerhetitek, hogyan épülnek egymásra a társadalmi nehézségek.

A giving szemlélet nemcsak az aktuális helyzetet nézi, hanem **felismeri a mélyebb ok-okozati összefüggéseket is**.

► Lépésről-lépésre

1. **Írjatok fel egy-egy hátrányt, nehézséget** (pl. szegénység, lakhatási gondok, tanulási hátrány).
2. Rendezzétek őket dominólánc-szerűen: **melyik mivel függ össze?**
3. Játsszátok el a láncolatot: hogyan dőlnek egymás után a problémák?
4. Beszéljétek meg: mely pontos és hogyan lehetne megállítani ezt a láncot?

► Szükséged lehet

- Kártyák
- Nagy papírlap, filcek

► Típek / Variációk

- Készíthettek többféle láncot: pl. oktatási, egészségügyi, gazdasági.
- Színes fonalakkal vagy kötelekkel vizualizálhatjátok a kapcsolódásokat.

„A dominókat könnyű ledönteni – de együtt akár meg is állíthatjuk őket.”



HOUSE OF GIVING



Empátia napló – Egy hét más szemszögből

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: önismeret, empátia

Gondolkodtatok már azon, **milyen lehet más bőrébe bújni?** Egy hétig elképzelhetitek, milyen lenne valaki más helyzetében élni: hogyan indul a napja, milyen akadályokkal szembesül, miért hálás vagy éppen miért szomorú. **A napló segít jobban megérteni mások érzéseit és élethelyzetét,** miközben fejlődik az empátiátok és gyakorolhatjátok a mások fejével való gondolkodást.

► Lépésről-lépésre

1. **Válasszatok egy személyt,** akinek szeretnétek a bőrébe bújni / vagy egy személyt, akit szeretnétek jobban megérteni (pl. idős ember, menekült, mozgássérült, gyengénlátó, kisgyerekes anyuka).
2. Ha ismertek is ilyen személyt, akkor beszélgetsetek vele tapasztalatgyűjtés céljából, hogyan telik egy napjuk, milyen kihívásokkal találkoznak, mi tölti el örömmel vagy szomorúsággal őket? És utána a megismert tapasztalatok után képzeljétek el, hogy milyen lenne a bőrébe bújni egy hétre.
3. Írjatok naponta rövid bejegyzést az ő szemszögükből.
4. Osszátok meg tapasztalataitokat a csoporttal.

► Szükség lehet

- Füzet vagy digitális eszköz naplóíráshoz

„Mások életének megértése segít abban, hogy érzékenyebbek és segítőkészebbek legyünk.”



HOUSE OF GIVING



Nézőpontváltó Filmklub

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: empátia, kritikus gondolkodás

Vannak filmek, amelyek nemcsak szórakoztatnak, hanem el is gondolkodtatnak.

Egy-egy történet segítségével könnyebben megérthetünk fontos társadalmi kérdéseket, és jobban beleérezhetjük magunkat mások helyzetébe. Nézzetek meg közösen egy ilyen filmet, és beszélgetsetek róla!

A művészet eszközeivel mélyebb megértést nyerhetünk társadalmi kérdésekről.

► Lépésről-lépésre

1. Válasszatok ki egy érzékenyítő filmet (pl. "Az osztály", "A remény rabjai").
2. Nézzétek meg közösen a filmet.
3. Beszéljétek meg a film által felvetett kérdéseket és érzéseket.
4. Írjatok egy rövid reflexiót a film hatásáról. Hogyan érintett meg titeket? Változtatott valamilyen nézőpontotokon?

► Szükséged lehet

- Vetítőeszköz és vászon vagy egy fehér falfelület
- Választott film

► Típek / Variációk

- Megkérhetitek a chatGPT oldalt is, hogy ajánljon nektek adott témában megfelelő filmet

„A filmek segítenek abban, hogy mások szemszögéből lássuk a világot, és mélyebb empátiát alakítsunk ki.”



HOUSE OF GIVING



Világfalu szimuláció

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: felelősségvállalás, tudatosság, kritikus gondolkodás

A világunk társadalmi rétegek együttélése és együttműködése révén működik. Ebben a gyakorlatban szimulálhatjátok, hogy **milyen csoportokból és hogyan áll össze a világunk**. Osszátok fel az osztályt különböző társadalmi rétegekre és játsszátok el, milyen a világ társadalmi eloszlása!

A giving szemlélet tudatosságot jelent. Ha észrevesszük, mekkora különbségek vannak különböző társadalmi rétegek képviselőinek lehetőségei között, jobban megérthetjük a saját felelősségünket is.

► Lépésről-lépésre

1. **Osszátok fel az osztályt különböző társadalmi rétegekre** (pl. Jövedelem tekintetében magas, közepes és alacsony jevedelmű csoportokra).
2. **Adjátok meg a csoportok jogait, lehetőségeit.** Minden csoportnak határozzátok meg, hogy melyik erőforrásból mennyi áll rendelkezésükre (pl. pénz, étel, oktatás), amelyek tükrözik a globális eloszlást.
3. Játsszátok le a feladatot a rendelkezésre álló erőforrásaitok alapján, és tapasztaljátok meg a különböző társadalmi helyzetek előnyeit és hátrányait.
4. A szimuláció után tartsatok közös megbeszélést arról, hogy milyen érzés volt az adott csoport helyzetében lenni, és hogyan éreztétek magatokat a különböző társadalmi rétegekben.

„Minél jobban látod az aránytalanságokat, annál erősebb lesz a vágyad, hogy változtass.”



HOUSE OF GIVING



Világfalu szimuláció

► Szükséged lehet

- Kártyák a csoportbeosztáshoz
- Erőforrás-kártyák
- Forгатókönyv

► Tippek / Variációk

- Készíthettek posztert a tapasztalatok összegzésére.
- Választhattok különböző tematikát a szimuláció témájául (pl. vízhez jutás).
- A [YouCubed](#) segít megérteni a világ gazdagságának eloszlását matematikai eszközökkel. A diákok sütemények segítségével modellezzik a gazdagság eloszlását a különböző kontinenseken.

„Minél jobban látod az aránytalanságokat, annál erősebb lesz a vágyad, hogy változtass.”



HOUSE OF GIVING



Egy nap az ő szemszögéből

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: empátia, közösségépítés

Gondolkodtál már azon, milyen lehet más bőrébe bújni? Ebben a gyakorlatban egy olyan történetet alkothatsz, amely egy másik ember szemszögéből mutatja be a világot. Ez segít mélyebben megérteni mások érzéseit és tapasztalatait.

A saját empatisz képességünk fejlesztése révén jobban megérthetjük mások érzéseit és motivációit, ami alapvető a giving szellemiségében. A gyakorlat során fejlődik a képzelőerő és érzelmi intelligenciátok, növeli a társadalmi érzékenységeteket és elősegíti a közösségi párbeszéd létrejöttét.

► Lépésről-lépésre

1. Válasszatok ki egy-egy olyan személyt vagy társadalmi csoportot, akiknek **a helyzetét szeretnétek jobban megérteni** (pl. hajléktalan, menekült, fogyatékkal élő).
2. **Kutassatok a témában!** Keressetek és olvassatok cikkeket, nézzetek interjúkat, hogy hiteles képet kaphassatok.
3. Írjatok egy-egy rövid történetet az ő szemszögükből, bemutatva egy napjukat. Próbáljátok meg beszélni, hogy milyen mindennapos nehézségekkel szembesülnek.
4. **Osszátok meg a történetet az osztállyal,** és beszéljétek meg az érzéseket, gondolatokat. Milyen érzés volt „más szemmel látni”? Volt, ami meglepett titeket? Hogyan változott a véleményetek vagy hozzáállásotok?

► Szükség lehet

- Papír, toll vagy számítógép

► Típek / Variációk

- Inspirálódhattok valós történetekből is, például a Humans of New York oldalról.
- Készíthettek illusztrációkat is a történethez.

„A mások szemszögéből való gondolkodás segít abban, hogy érzékenyebbek és megértőbbek legyünk a körülöttünk élők iránt.”



HOUSE OF GIVING



Kapcsolódjatok a világhoz!

– Kulturális csereprogram fiataloknak

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: nyitottság, közösségépítés

A világ tele van színes kultúrákkal, szokásokkal és hagyományokkal. Ebben a gyakorlatban lehetőségek nyílik arra, hogy **más országok fiataljaival kapcsolatba lépjetek, és megismerjétek egymás világát.** Így új barátságok születhetnek, miközben tanultok egymástól egymásról.

A giving szemlélet fontos része a figyelem, érdeklődés és nyitottság más emberek világa felé. Ha megismeritek mások kultúráját, könnyebb lesz megérteni, elfogadni és tisztelni egymást. A párbeszéd az egyik legnagyobb ajándék, amit adhatunk.

► Lépésről-lépésre

1. Keressetek nemzetközi partnereket (pl. [PenPal World](#), [Global Penfriends](#))
Osszátok meg egymással a saját kultúrátok jellemzőit.
 - milyen ünnepeket tartotok fontosnak,
 - milyen ünnepeket tartotok fontosnak,
 - milyen szokások, zenék, öltözködés jellemzi a mindennapjaitokat.
2. Dolgozzatok ki közösen egy kreatív projektet Lehet ez prezentáció vagy videó, digitális plakát, közös receptkönyv vagy interjúsorozat egymásnak feltett kérdésekből.
3. Mutassátok be a projektet az osztályban vagy iskolában. Osszátok meg a többiekkel is, amit tanultatok, és meséljétek el, milyen érzés volt kapcsolatba lépni valakivel, aki egy egészen más világból jön.

„A világ megismerése mások szemszögéből gazdagítja saját látásmódunkat és empátiánkat.”



HOUSE OF GIVING



Kapcsolódjatok a világhoz!

- Kulturális csereprogram fiataloknak

► Szükséged lehet

- Internetkapcsolat, számítógép
- (Opcionálisan) prezentációs eszközök, videószerkesztő, közös digitális felület (pl. Canva, Google Slides)

► Típek / Variációk

- **Online találkozók:** Ha van rá lehetőség, szervezzetek közös Zoom vagy Meet alkalmakat a partnercsoporttal.
- **Képregény vagy vlog:** Alkossatok történeteket, amelyekben összeérnek a kultúráitok!
- **Virtuális kultúranap:** Csináljatok „ország-bemutatót” egymásnak – mintha vendégek lennétek egy idegen országban.

„A világ megismerése mások szemszögéből
gazdagítja saját látásmódunkat és empátiánkat.”



HOUSE OF GIVING



Akarom/Igénylem VAGY Szükségem van rá – Tudatos döntések

Felső tagozatos általános iskolások és középiskolások (10–18 évesek)

Cél: tudatosság, önismeret

Mondtad már valaha, hogy **„Annyira kell nekem ez a ruha / telefon / édesség!”**, majd később rájöttél, hogy **valójában nem is volt rá igazán szükséged**? Ebben a gyakorlatban megvizsgáljuk, hogyan különböztethetjük meg azt, amit **akarunk**, attól, amire **valóban szükségünk van**. Ez segít tudatosabb döntéseket hozni a mindennapokban, legyen szó vásárlásról, időbeosztásról vagy emberi kapcsolatokról.

A giving szemlélet része, hogy tudatosan gazdálkodunk az erőforrásainkkal. Ha felismerjük, hogy mi az, amire **valóban szükségünk van**, könnyebben döntünk úgy, hogy **megosztjuk másokkal a javainkat**, és elkerüljük a felesleges fogyasztást.

► Lépések

1. **Írjatok két listát:** az egyik az „Akarom / Igénylem”, a másik a „Szükségem van rá” oszlop.
2. **Gondoljátok végig példákon keresztül**, mi hova kerülne (pl. egy új telefon, egy meleg kabát, reggeli kakaó stb.).
3. **Beszélgétek meg**, mi alapján döntöttetek arról, mi került az egyik vagy másik kategóriába!
4. **Gondolkodjatok el azon**, hogyan segíthet a tudatos döntés abban, hogy másokkal is megosszuk az erőforrásainkat.

„A tudatos döntések nemcsak nekünk segítenek, hanem másoknak is. Ha felismerjük, mi az igazán fontos, több erőforrásunk marad arra, hogy másokat is támogassunk!”



HOUSE OF GIVING



Akarom/Igénylem VAGY Szükségem van rá – Tudatos döntések

► Eszközigény

- Papír és toll
- Tábla vagy nagy csomagolópapír, ha csoportosan dolgoztok

► Tippek / Variációk

- **Időgazdálkodás:** Készíthettek egy hasonló listát arról is, mire szánjátok az időtöket!
- **Vásárlási kihívás:** Egy hétig próbáljátok tudatosabban dönteni arról, mit vesztek meg, és írtátok fel, mi volt valódi szükséglet, és mi csupán impulzusvásárlás.

*„A tudatos döntések nemcsak nekünk segítenek,
hanem másoknak is. Ha felismerjük, mi az igazán
fontos, több erőforrásunk marad arra, hogy
másokat is támogassunk!”*



HOUSE OF GIVING



Találj egy mottót!

– Mi az, ami irányt mutat neked?

Általános iskolások és középiskolások (10–18 évesek) számára

Cél: önismeret, inspiráció

Szembejött már veled olyan mondat, idézet vagy egy szó, ami segít neked, ha elbizonytalanodsz? Egy jó mottó **útjelzőként** szolgál az életünkben: segít emlékezni arra, mi fontos számunkra, és milyen értékek mentén szeretnénk élni.

Ebben a gyakorlatban mindenki kitalálja a saját mottóját, amely tükrözi a személyiségét, a vágyait vagy a hitvallását.

A giving szemlélet arról is szól, hogy **tudatosan cselekszünk**, és egy értékrend szerint élünk. Ha ismerjük a saját mottónkat, az segít az általunk kijelölt úton maradni.

► Lépések

1. **Gondolkodjatok el** azon, mi inspirál titeket.
2. **Írjatok fel 3–5 kulcsszót**, amelyek fontosak számotokra (pl. „kitartás”, „segítség”, „bátorság”).
3. **Alkossatok belőlük egy rövid mottót!**
4. **Osszátok meg egymással**, és beszéljétek meg, ki miért ezt választotta.

► Eszközigény

- Papír és toll

„Egy jó mottó olyan, mint egy belső iránytű – mindig segít a helyes úton maradni.”



HOUSE OF GIVING



Privilégiumprofil

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: tudatosság, önismeret

Gondolkodtatok már azon, hogy **hány láthatatlan előnyt kaptatok életetek során?** Ebben a gyakorlatban feltérképezhetitek saját privilégiumaitokat.

A giving szemlélet lényege, hogy felismerjük: **nem mindenkinek ugyanonnan indul a verseny.** Ha látjuk a saját előnyeinket, könnyebben tudunk segíteni azoknak, akiknek kevesebb jutott.

► Lépésről-lépésre

1. Készítsetek listát: **mik lehetnek privilégiumok** (pl. biztonságos otthon, jó iskola, szülői támogatás stb.).
2. Mindenki egyénileg töltsse ki a saját privilégium profilját.
3. **Párokban beszéljétek át az eredményeket.**
4. Közösen keressetek olyan területeket, ahol aktívan tudtok adni másoknak.

► Szükséged lehet

- Privilégiumlista
- Egyéni kitöltő lapok

► Típek / Variációk

- Készíthettek osztályszintű „profilátlagot” is.
- Beszélhettek rejtett privilégiumokról (pl. fehér bőr, egészséges test).

„A tudatosság az első lépés ahhoz, hogy felelősen éljünk a lehetőségeinkkel.”



HOUSE OF GIVING



Döntéshelyzet – Etikai dilemmák játékos feldolgozása

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: kritikus gondolkodás, önreflexió

Az életben gyakran kerülünk döntési helyzetekbe, ahol nem csak jó és rossz létezik. Ebben a játékban etikai dilemmákat oldhattok meg közösen, és megvitatjátok a lehetséges megoldásokat.

Az adás nemcsak cselekvés, hanem döntés is. A giving szemlélet ott kezdődik, ahol mérlegelünk: **hogyan segíthetünk úgy, hogy ne ártsunk másoknak?** Ez a gyakorlat a felelős gondolkodás és az erkölcsi érzékenység alapjait fejleszti – nem fekete-fehér válaszokra épít, hanem párbeszédre és érvelésre.

► Lépésről-lépésre

1. Írjatok fel néhány etikai dilemmát. Pl:
 - Láttok valakit csalni egy dolgozatnál. Barátotok. Szóltok vagy hallgattok erről a tanár előtt?
 - Egy iskolai projekt során egy társatok semmit nem dolgozik, mégis az ő neve is rajta lesz. Elfogadjátok ezt a helyzetet vagy szóvá teszitek?
 - Előnyt szerezhettek egy versenyben, ha kihasználjátok, hogy a másik nem tud valamit. Megteszitek?
2. Kis csoportokban vitassátok meg a helyzeteket.
3. Minden csoport mutassa be a megoldásait, tapasztalait.
4. Közösen reflektáljatok a különböző álláspontokra. Milyen értékek kerültek ütközésbe? Van-e helyes döntés? Milyen következménye lehet a választásotoknak?

„Néha nincs tökéletes válasz – de fontos végiggondolni, mit és miért teszünk.”



HOUSE OF GIVING



Döntéshelyzet

– Etikai dilemmák játékos feldolgozása

► Szükséged lehet

- Dilemma-kártyák (készíthető kézzel vagy digitálisan)
- Tábla a közös gondolatok gyűjtéséhez
- Papír/jegyzetlap a csoportmunkához

► Tippek / Variációk

- Használhatjátok inspirációként pl. [Ethical Dilemmas for Teens](#) gyűjteményt is.

„Néha nincs tökéletes válasz – de fontos végiggondolni, mit és miért teszünk.”



HOUSE OF GIVING



„Tojásállat” – Felelősségvállalás egy törékeny életért

Általános iskolások (8–14 évesek) számára

Cél: felelősség, empátia, kitartás

Mi lenne, ha egy kis élőlényt kellene gondoznod, aki nagyon sérülékeny? Ebben a gyakorlatban **mindenki kap egy tojást**, amit egy hétig **épségben kell megőriznie**, mintha az egy kisállat vagy kisbaba lenne. Ez segít megérteni, milyen felelősséggel jár gondoskodni valakiről, és hogyan hatnak a döntéseink másokra.

A felelősségvállalás azt jelenti, hogy **törődünk másokkal és figyelünk rájuk**. Ha megtapasztaljuk, hogy egy egyszerű tojás is igényel figyelmet és gondoskodást, jobban megérthetjük, milyen felelősséggel jár mások támogatása.

► Lépések

- 1. Minden résztvevő kap egy tojást.** Ez lehet valódi vagy műanyag tojás, amit törékennyé teszünk (pl. belerakunk egy kis vízzel teli lufit).
- 2. A feladat az, hogy egy hétig épségben maradjon a tojás:** nem lehet elejteni, összetörni vagy elveszíteni.
- 3. Mindenki készíthet egy „fészket” is neki,** például puha rongyból vagy dobozból, és gondolkodhat azon, hogyan óvhatja meg legjobban.
- 4. Naponta egy percben beszéljétek meg az élményeiteket róla!** Milyen érzés felelősséget vállalni érte? Milyen helyzetekben volt nehéz megóvni?
- 5. A hét végén számoljatok be arról,** mit tanultatok a gondoskodásról és a felelősségről.

„A felelősség nem mindig könnyű, de ha igazán törődünk valamivel vagy valakivel, akkor minden apró figyelmesség számít.”



HOUSE OF GIVING



„Tojásállat” – Felelősségvállalás egy törékeny életért

► Eszközigény

- Nyers vagy műanyag tojások
- Kis dobozok, rongyok vagy más „fészekkészítő” anyagok

► Tippek / Variációk

- **Páros vagy csapatmunka:** Dolgozhattok párban is, hogy még inkább megtapasztaljátok a közös felelősséget.
- **„Nehezített” kihívás:** Ha valaki elejti vagy eltöri a tojást, meg kell osztania a többiekkel, mit tanult belőle, és kap egy újabb esélyt egy másik tojással.
- **Naplóírás:** Mindenki vezetheti a „tojásállat naplóját”, amiben leírja a gondoskodás kihívásait és örömeit.

„A felelősség nem mindig könnyű, de ha igazán törődünk valamivel vagy valakivel, akkor minden apró figyelmesség számít.”



HOUSE OF GIVING



Segítő személy szerepjáték – Te hogyan segítenél?

Felső tagozatos általános iskolások és középiskolások (10–18 évesek) számára

Cél: kedvesség, együttműködés, felelősségvállalás, problémamegoldás

Képzeld el, hogy a városban, ahol élsz, különböző emberek különféle problémákkal küzdenek. Hogyan tudnál nekik segíteni? Ebben a szerepjátékban több helyzetet fogtok eljátszani, és közösen gondolkoztok majd azon, **milyen módon lehetünk segítőkészek a mindennapokban.**

A giving szemlélet része, hogy **észrevesszük, ha valaki segítségre szorul**, és a legjobb módját keressük annak, hogy hogyan tudunk a leghatékonyabban segíteni.

► Lépések

- 1. Találjatok ki különböző helyzeteket!** Például egy idős embernek kell segítség a bevásárlásban, egy osztálytárs szomorú, vagy egy kisgyerek eltévedt a játszótéren.
- 2. Mindenki kap egy szerepet!** Lehetsz segítő, rászoruló vagy megfigyelő.
- 3. Játsszátok el a helyzeteket, majd beszéljétek meg, mi történt!** Hogyan reagált a segítő? Mit érzett az, akin segítettek?
- 4. Keressetek más megoldásokat is!** Van-e jobb módja annak, hogy valakit támogassunk?

„Néha egy kis gesztus hatalmas változást hozhat valaki életében. Ne félj segíteni – és észrevenni, ha másoknak szükségük van rád!”



HOUSE OF GIVING



Segítő személy szerepjáték – Te hogyan segítenél?

► Eszközigény

- Szituációs kártyák a helyzetekkel
- Jegyzetfüzet vagy tábla az ötletek összegyűjtésére

► Tippek / Variációk

- **Kihívás: „Mit tennél másként?”** Játsszatok el egy helyzetet újra, és nézzétek meg, hogyan lehetne másképp segíteni!
- **Történetírás:** Mindenki írhat egy rövid történetet arról, amikor ő maga segített valakinek, és mit tanult belőle.
- **Valós példák gyűjtése:** Beszéljetek arról, milyen segítő embereket ismertek a való életben!

„Néha egy kis gesztus hatalmas változást hozhat valaki életében. Ne félj segíteni – és észrevenni, ha másoknak szükségük van rád!”



HOUSE OF GIVING



Fogkrém-lecke – Amit nem lehet visszaszívni

Felső tagozatos általános iskolások és középiskolások (10–18 évesek) számára

Cél: felelősség, kommunikáció

Volt már olyan, hogy dühből mondtál valamit, amit később megbántál? A kimondott szavakat nem lehet visszaszívni, pont úgy, ahogy a **kinyomott fogkrémet sem lehet visszatuszolni a tubusba**. Ebben a látványos kísérletben megtapasztaljátok, milyen hatással lehetnek a szavaitok másokra.

A felelős kommunikáció azt jelenti, hogy **mielőtt kimondanánk valamit, alaposan átgondoljuk**. A giving szellemében fontos a szavainkat megválogatni, nehogy megbántsunk másokat. Csakis támogató módon és tisztelettel beszéljünk egymással.

► Lépések

1. **Mindenki kap egy tubus fogkrémet és egy tányért.**
2. **A feladat:** Nyomjátok ki az összes fogkrémet a tányérra!
3. **Kérdés:** Most próbáljátok visszatenni a tubusba! Lehetséges?
4. **Beszélgessetek:** Mit jelképez ez a gyakorlat a kimondott szavakra vonatkozóan? Volt-e olyan helyzet, amikor valakit megbántottatok szavakkal? Hogyan lehet megelőzni a meggondolatlan beszédet?

► Eszközigény

- Fogkrém (mini tubusok)
- Tányérok vagy papírlapok

„A szavaknak súlya van. Gondold át, mielőtt kimondasz valamit – mert ami egyszer elhagyta a szádat, azt már nem tudod visszavenni.”



HOUSE OF GIVING



Kedvesség Üveg

– A jószág apró cselekedetei

Általános iskolások (8–14 évesek) számára

Cél: kedvesség, empátia, közösségépítés, pozitív gondolkodás

Mi történne, ha minden kedvességet, amit másokkal tettünk, egy üvegben gyűjtenénk össze? A kedvesség gyakran olyan apró dolgokból áll, amik nem kerülnek sokba, de **nagy hatással lehetnek mások napjára**. A Kedvesség Üveg segít abban, hogy tudatosan gyakoroljuk a jószágot, és figyeljünk arra, hogy pozitívan hassunk a körülöttünk lévő világra.

A giving szemlélet alapja, hogy **tudatosan építjük mások jólétét** is, a kis kedvességek pedig olykor a legnagyobb változáshoz vezetnek.

► Lépések

1. **Szerezzetek egy üveget vagy befőttesüveget!**
2. **Mindenki írja le néhány kedves cselekedetét egy papírcsíkra**, és tegye az üvegbe. Lehet ez egy kedves szó, egy segítő kéz, egy apró ajándék vagy egy pozitív üzenet.
3. **Hetente egyszer vegyetek ki pár papírcsíkot**, és osszátok meg a csoporttal, mi áll rajta. Beszéljétek meg, hogyan éreztétek magatokat, amikor kedvesek voltatok valakivel?
4. **Tartsatok „Kedvesség Hétvégét”**, amikor különösen odafigyeltek arra, hogy másoknak kedveskedjete.

„A kedvesség ragadós. Ha te kedves vagy, másokat is erre inspirálsz!”



HOUSE OF GIVING



Kedvesség Üveg

– A jószág apró cselekedetei

► Eszközigény

- Üveg vagy befőttesüveg
- Papírcsíkok, tollak

► Tippek / Variációk

- **Kedvesség hónapja:** Egy hónapon keresztül minden nap írd egy kedves cselekedetet a papírcsíkra!
- **Hála-kedvesség:** A csoport minden tagja kaphat egy üveget, amelybe a többiek beleírják a kedvességeiket. A hónap végén elolvashatják, mások miként értékelték őket.

„A kedvesség ragadós. Ha te kedves vagy, másokat is erre inspirálsz!”



HOUSE OF GIVING



Titkos barát – Rejtett jószág

Általános iskolások és középiskolások (8–18 évesek) számára

Cél: kedvesség, közösségépítés

A Titkos Barát olyan játék, ahol **titokban kedveskedünk**, ezzel egy kis meglepetést okozhatunk valakinek. Ez nemcsak izgalmas, hanem abban is segít, hogy mindenki **fontosnak és megbecsültnek** érezze magát.

A giving szemlélet része, hogy **képessé válunk jól tenni anélkül, hogy visszajelzést várnánk érte**. A titkos kedvességek, ahogyan a nevük is mutatja, szabadon és tiszta szívvel adhatók, és nem várnak viszonzást.

► Lépések

1. **Mindenki írja le egy kis papíron a nevét** és tegyék egy kalapba vagy dobozba.
2. **Válasszatok egy „Titkos Barátot”**: Mindenki húz egy nevet a kalapból, és egész héten át kedveskedjen ennek a személynek (pl. segíthet neki, kedves üzenetet hagyhat, apró ajándékkal lepheti meg).
3. **Készítsetek titkos „kedvességnaplót”**, amibe mindenki beleírja a titkos barátjának tett kedvességeit.
4. **A végén próbáljátok kitalálni, ki volt a Titkos Barát**, és osszátok meg a tapasztalatokat!

► Eszközigény

- Papírok a nevek felírásához
- Kis borítékok vagy titkos naplók

► Típek / Variációk

- **Digitális titkos barát**: Ha a csoport online is kommunikál, titkos üzeneteket is küldhettek (pl. online dicséretet vagy emotikonokat).
- **Hosszabb kihívás**: Tartsatok egy teljes hónapon át titkos barát kihívást, és naponta tegyetek egy apró kedvességet.

„A titkos kedvességek a legőszintébbek, mert nem várunk érte viszonzást. A világot csendes jóssággal is meg lehet változtatni!”



HOUSE OF GIVING



Kuponok – Kedvesség ajándékba

Általános iskolások és középiskolások (8–18 évesek) számára

Cél: kedvesség, empátia

Mit szólnál egy olyan kuponhoz, amelyet kedvességre lehet beváltani? A kupon lehet egy bátorító szó, egy segítő kéz, vagy egy figyelmes gesztus. Ebben a gyakorlatban kedvességkuponokat készítünk és ajándékozunk, amelyekkel apró, de értékes pillanatokat szerezhethetünk másoknak.

A giving szemlélet lényege, hogy **tudatosan teszünk jót másokkal, anélkül, hogy bármit várnánk cserébe**. És mi lehet annál szebb ajándék, mint az őszinte kedvesség?

► Lépések

1. **Készítetek „kedvesség kuponokat”!** Összeállhat belőlük egy egész gyűjtemény, amit oda ajándékozhattok valakinek.
 - Példa kuponok: „Egy ingyenes mosoly”, „Segítetek a házi feladatban”, „Egy óra közös játék”.
2. **Osszátok szét a kuponokat!** Ajándékozzátok el egymásnak, és használjátok fel őket.
3. **Gondolkodjatok el arról,** mi történik, amikor kedvességet adunk és kapunk. Hogyan változik a közösség hangulata?

► Eszközигény

- Papír, toll, színes ceruzák vagy filcek
- Olló, ha ki akarjátok vágni a kuponokat

► Példák / Típek / Variációk

- **„Kuponszere”:** Rendezetek kuponszerét a családon vagy osztályon belül!
- **Digitális kuponok:** A kuponokat elkészíthetitek digitálisan is, és online megoszthatjátok.

*„A kedvesség a legjobb ajándék, amit adhatunk
– és ha ajándékozunk, mi magunk is gazdagabbá
válunk!”*



HOUSE OF GIVING



Hálanapló gyerekeknek – Milyen apró dolgokért mondanál köszönetet?

Óvodások és alsó tagozatos iskolások (6–10 évesek) számára

Cél: pozitív gondolkodás, önreflexió, közösségépítés

Mikor volt utoljára, hogy boldoggá tett egy apróság? Talán egy napsütéses reggel, egy kedves szó, vagy egy baráti ölelés? A Hálanapló abban segít, hogy észrevegyük ezeket a pillanatokat, és **leírjuk, mi mindenért lehetünk hálásak a mindennapokban.**

A giving szemlélet része, hogy **tudatosan figyelünk arra, ami jó az életünkben**, és ezt ki is fejezzük. **A hála gyakorlása nemcsak másokat tesz boldogabbá, hanem bennünket is.** Minél többet adunk belőle, annál többet kapunk vissza.

▶ Lépések

- 1. Készítsetek hálanaplót!** Minden nap írjatok bele valamit, amiért hálásak vagytok.
- 2. Osszátok meg a napi élményeket!** Mindenki elmondhatja, miért volt hálás aznap.
- 3. Gondolkodjatok azon,** hogyan éreznétek magatokat, ha mindig pozitívan gondolkodnátok. Hogyan változna a napotok, ha mindig arra figyelnénk, mi jó történt benne?

▶ Eszközигény

- Papírok, füzetek, tollak vagy színes ceruzák

▶ Típek / Variációk

- **Hálanapló címke:** Készítsetek egy címkét a naplóra, és dekoráljátok ki, hogy mindig örömmel vegyétek elő.
- **„Hálás üzenet”:** Minden héten küldjétek el egy hálás üzenetet egy másik gyerekeknek vagy felnőttnek a csoportban.

„A hála olyan, mint egy napfény – minél többet adsz belőle, annál több fényt hoz az életedbe!”



HOUSE OF GIVING



Közösségi segítség – Támogassátok egymást az iskolában!

Általános iskolások és középiskolások (10–18 évesek) számára

Cél: kedvesség, felelősségvállalás, közösségépítés, empátia

Voltál már olyan helyzetben, amikor nem értettél valamit az órán, de nem mertél rákérdezni? Vagy éppen te tudtál valamit, amit más nem, és szívesen segítettél volna neki? Ez a gyakorlat arra ösztönöz, hogy segítsetek egymásnak, és **egy olyan közösséget alkossatok, ahol senki sem marad egyedül a problémáival.**

A giving szemlélet egyik legfontosabb eleme, hogy **észrevevesszük, amikor valakinek segítségre van szüksége**, és örömmel támogatjuk egymást. Ha figyelünk egymásra, könnyebben tanulunk és boldogabb közösséget építünk.

► Lépések

1. **Alkossatok párokat vagy kis csoportokat**, és találjátok ki, miben tudtok segíteni egymásnak!
2. Készítsetek egy **„Segítő Kör”**, ahol hetente vagy havonta egyszer átbeszélhetitek, kinek miben lenne szüksége segítségre, vagy miben segítenétek szívesen.
3. Találjátok ki közösen egy egyszerű jelzést vagy szót, amivel jelezhetitek egymás felé, hogy segítségre van szükségetek.
4. Rendszeresen beszélgetsetek arról, **hogyan működik ez az együttműködés**, és mit tudtok még tenni egymásért.

„A segítség mindig közelebb visz minket egymáshoz. Tegyétek az osztályt egy olyan helyé, ahol mindenki bátran fordulhat a másikhoz!”



HOUSE OF GIVING



Közösségi segítség – Támogassátok egymást az iskolában!

► Eszközigény

- Jegyzetfüzetek vagy kis napló
- Tollak, színes filcek

► Példák / Tippek / Variációk

- **Segítő pár-program:** Minden héten válhattok segítő párt, hogy minél több osztálytárssal kialakuljon egy támogató kapcsolat.
- **Visszajelzés:** Írjatok kis cetlikre kedves visszajelzéseket arról, hogyan segítettetek egymásnak, és tegyétek ki az osztályban!

„A segítség mindig közelebb visz minket egymáshoz. Tegyétek az osztályt egy olyan helyé, ahol mindenki bátran fordulhat a másikhoz!”



HOUSE OF GIVING



Vasárnapi ebéd a nagyinál – Együtt töltött minőségi idő

Óvodások, általános iskolások és középiskolások számára, a családjukkal együtt (5–18 évesek, családi program)

Cél: inspiráció, kommunikáció

Gondolj arra az érzésre, amikor belépsz a nagyi otthonába, és megcsap a finom sütemény illata! A vasárnapi ebéd vagy vacsora a nagyinál egy olyan hagyomány, ami nemcsak a hasadat tölti meg, hanem a szívedet is. Ez a gyakorlat arra bátorít, hogy **rendszeresen tölts időt a családtagjaiddal, beszélgessetek egymással, és figyeljetelek oda egymásra.**

A giving szemlélet része, hogy **időt szánunk egymásra**, és kimutatjuk, mennyire fontos nekünk a családjunk. Egy vasárnapi közös ebéd tökéletes alkalom arra, hogy erősítsük a családi kötelékeket.

► Lépések

1. **Válasszatok ki egy rendszeres napot** (például vasárnap), amikor együtt ebédel vagy vacsorázik a család.
2. **Mindenki vállaljon egy apró feladatot benne** (pl. asztalterítés, étel előkészítése, süteménysütés).
3. Az ebéd alatt beszélgessetek az elmúlt hét történéseiről, élményeiről, és hallgassátok meg egymást.
4. Kérdezzetek egymástól, például: „Mi volt a legjobb, ami történt veled a héten?”

„Az együtt töltött idő olyan ajándék, ami mindig megmarad a szívünkben. A vasárnapi ebéd nemcsak a gyomrot, hanem a lelket is feltölti.”



HOUSE OF GIVING



Vasárnapi ebéd a nagyinál – Együtt töltött minőségi idő

► Eszközigény

- Közösén elkészített vagy hozott étel
- Terített asztal
- Vidámság és jókedv

► Tippek / Variációk

- **Receptkönyv készítése:** Írjátok le a nagyi vagy a családi étkezések kedvenc receptjeit, hogy később is emlékezzetek az együtt töltött pillanatokra!
- **Családi kvíz:** Tegyétek még izgalmasabbá a közös ebédet egy rövid családi vetélkedővel, ahol vicces kérdésekre kell válaszolnotok egymásról.
- **Generációk beszélgetése:** Kérdezzétek a nagyszülőket a gyerekkorukról – érdekes történetek fognak előkerülni!

„Az együtt töltött idő olyan ajándék, ami mindig megmarad a szívünkben. A vasárnapi ebéd nemcsak a gyomrot, hanem a lelket is feltölti.”



HOUSE OF GIVING



Idősek digitális oktatása

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: kedvesség, empátia, kommunikáció

Sok idős ember küzd azzal, hogy lépést tartson a digitális világgal. Ti most segíthettek nekik megtanulni az okoseszközök, közösségi média vagy videóhívás használatát.

A giving szemlélet arról is szól, hogy megosztjuk a tudásunkat azokkal, akiknek ez segítséget jelent a mindennapi életben.

▶ Lépésről-lépésre

1. Készítsetek listát arról, **milyen digitális témákban lenne szükség segítségre.**
2. **Szervezetek közös tanulónapokat** idősek klubjával, nyugdíjas házzal.
3. Párokban dolgozzatok, **mindenki egy-egy idős mentoráltat kap.**
4. Segítsetek konkrét, gyakorlati példákon keresztül.
5. Készítsetek közös **„digitális túlélő kézikönyvet”.**

▶ Szükséged lehet

- Okostelefon, tablet, laptop
- Kézikönyv sablon

▶ Tippek / Variációk

- Készítsetek rövid oktatóvideókat is.
- Közös fotózás: „digitális párosaink” képgaléria.

„A tudás akkor a legerősebb, ha továbbadod.”





Kedvességlánc

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: közösségépítés, empátia

Adjatok valakinek egy apró kedvességet – és indítsátok el a láncot! **Ez a játék segít megmutatni, hogyan terjedhet a jó a világban.**

A giving szemlélet nem feltétlenül nagy dolgokról szól. **A hétköznapi kedvesség is komoly hatással van a közösségre.**

▶ Lépésről-lépésre

1. **Kezdetek egy apró kedvességgel valakinél** (pl. dicséret, segítség, apró ajándék).
2. Ő folytassa a láncot újabb emberrel.
3. **Kövessétek, meddig jut el a kedvesség az osztályban/közösségben.**
4. A hét végén beszéljétek meg: hogyan hatott rátok ez a lánc?

▶ Szükséged lehet

- „Kedvességlánc” tábla
- Kis üzenetek, ajándék ötletek

▶ Tippek / Variációk

- Csinálhattok hosszabb láncot, akár több osztály között.
- Készíthettek „kedvesség naplót” a tapasztalatokról.

„A jóság ragadós. Egy kis kedvességből hatalmas lánc születhet.”



HOUSE OF GIVING



Közösségi tér újragondolása – Kreatív tervezés

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: kreativitás, közösségfejlesztés, tudatosság

Mi lenne, ha ti tervezhetnétek meg az iskolaudvart, a parkot vagy a közösségi teret úgy, hogy **mindenki jól érezze magát benne**? Ebben a gyakorlatban nemcsak kreatív ötleteitekre, hanem arra is szükség lesz, hogy átgondoljátok: kik fogják használni a teret, és milyen igényeik merülhetnek fel a használata közben.

A közösségi terek tudatos tervezése elősegíti a közösség összetartását és jóllétét.

▶ Lépésről-lépésre

1. Válasszatok ki egy közösségi teret (pl. az iskola udvara, aulája vagy egy kedvenc parkotok).
2. **Gyűjtsetek információt** a jelenlegi használatról és igényekről.
3. Készítsetek új tervet, figyelembe véve a különböző korosztályok igényeit.
4. Mutassátok be az új koncepciót az osztálynak.

▶ Szükséged lehet

- Rajzeszközök, papír
- Esetleg számítógép tervező szoftverrel

▶ Tippek / Variációk

- Használhatjátok a [SketchUp](#) vagy a [Tinkercad](#) tervező programokat.

„A közösségi terek tudatos tervezése hozzájárul a közösség fejlődéséhez és jóllétéhez.”



HOUSE OF GIVING



Időbank – Adj időt másoknak!

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: közösségépítés, szolidaritás

Néha a legnagyobb ajándék, amit adhatunk, az az időnk. Ebben a gyakorlatban létrehozhattok közösen egy "időbankot", ahol mindenki felajánlhat valamit, amiről azt gondolja, hogy másoknak segítség lehet – legyen szó közös tanulásról, egy beszélgetésről vagy egy közös sétáról.

A giving szemlélet lényege, hogy egymásra figyeljünk és időt szánjunk arra, hogy támogassuk egymást.

► Lépésről-lépésre

1. Készítsétek el a közös "időbank" táblátokat.
2. Mindenki felírhatja, hogy milyen segítséget tud nyújtani, mi az amivel úgy véli, hogy támogathat másokat (pl. matek korrepetálás, segítség a számítógéppel, közös társasozás).
3. Egymástól kérhettek "időt", felajánlott segítséget.
4. Naponta vagy hetente osszátok meg a tapasztalatokat. Mi volt, amit a legnagyobb segítségnek véltetek? Volt meglepő tapasztalatotok, amiről nem is gondoltátok volna, hogy mekkora segítség lehet a másoknak?

► Szükség lehet

- Nagy kartonlap vagy online felület (pl. Google Táblázat)

► Tippek / Variációk

- Kipróbálhatjátok digitális változatban is pl. [TimeRepublik](https://www.timerepublik.com/) platformot használva.

„Az idő értékesebb, mint a pénz – oszd meg, amid van!”



HOUSE OF GIVING



Közösségi interjúprojekt – Hallgasd meg a történeteiket!

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: kedvesség, felelősségvállalás, közösségépítés, empátia

Minden embernek megvan a saját története. Ennek a gyakorlatnak a középpontjában **mások megismerése, a történetük meghallgatása áll.**

Készítsetek egy vagy akár több interjút valakivel, akit eddig nem ismertetek túl jól: legyen az a szomszéd idős néni, az egyik osztálytársatok anyukája vagy apukája, az különatanárotok. Az interjúban próbáljátok meg a lehető legjobban megismerni az életútjukat, tapasztalataikat, nehézségeiket és örömeiket.

A giving szemlélet egyik legfontosabb formája **az odafigyelés és a kíváncsiság mások élettörténete iránt.**

► Lépésről-lépésre

- 1. Keressetek a környezetetekben olyan személyeket, akiknek úgy hiszitek, érdekes az élettörténetük.** Beszélhettek a kedvenc tanárokkal is, a bolti eladóval, ahol vásárolni szoktatok vagy a szomszéd nénivel vagy bácsival az utcából.
- 2. Gondoljátok végig,** hogy mit szeretnétek megkérdezni tőlük és írjátok össze előre a kérdéseket.
- 3.** Vegyétek fel vagy jegyezzétek le a beszélgetéseket.
- 4.** Készítsetek egy mini-kiállítást vagy prezentációt az érdekes történetekből.

► Szükséged lehet

- Jegyzetfüzet, diktafon vagy telefon
- Az interjúk készítése előtt mindenképpen kérdezzétek meg, hogy nincs-e ellenükre, ha a beszélgetést valamilyen formában rögzítve lesz.

► Típek / Variációk

- Készíthettek akár podcast-szerű felvételeket is az interjúkat felhasználva.
- Szervezhetek egy napot az iskolában, ahol nagyobb körben is megismerhetők az érdekes történetek.

„A történetek nemcsak mesélnek, hanem összekötnék minket egymással.”



HOUSE OF GIVING



Transzparens készítése – Üzeneted a világnak

Felső tagozatos általános iskolások és középiskolások (10–18 évesek)

Cél: társadalmi felelősségvállalás, kreativitás

Képzeld el, hogy egy fontos ügy mellé szeretnél állni, és szeretnéd eljuttatni az üzenetedet a világnak! Ebben a gyakorlatban **egy kampányhoz fogtok transzparensket vagy plakátokat készíteni**, amelyek egy számatokra fontos témára hívják fel a figyelmet. Egy jó kampány rövid, hatásos üzenettel és vizuálisan erős megjelenéssel bír. Legyen inspiráló, gondolatébresztő vagy akár provokatív, a lényeg, hogy felhívja a figyelmet és cselekvésre ösztönözzön! A giving szemlélet alapvető eleme, hogy **kiállunk egy ügy mellett és másokat is bevonunk a cselekvésbe**. Egy jól megtervezett kampány üzenetet közvetít a közösség felé, és elindíthat egy beszélgetést, amely cselekvéshez vezethet.

► Lépések

1. **Válasszatok egy ügyet!** Például klímaváltozás, esélyegyenlőség, iskolai bántalmazás elleni fellépés, elnyomott csoportok támogatása.
2. **Határozzátok meg az üzenetet!** Egy jó szlogen rövid, erős és érzelmeket vált ki. Például: „Ne csak nézd, tegyél is!”
3. **Készítetek transzparensket vagy plakátokat!** Használjatok nagy betűket, kontrasztos színeket és egyszerű, de hatásos vizuális elemeket.
4. **Osszátok meg a kampányotokat másokkal!** Kiállíthatjátok az iskolában vagy közösségi térben, illetve megoszthatjátok online is.

„Egy jól megfogalmazott üzenet erőt adhat másoknak is. Ha kiállsz valami mellett, azzal már elindítottad a változást!”



HOUSE OF GIVING



Transzparens készítése – Üzeneted a világnak

► Eszközigény

- Nagy kartonlapok, festék, filctollak
- Nyomtatott képek vagy újságkivágások (opcionális)

► Példák / Tippek / Variációk

- **Interaktív kampány:** Az emberek írhatnak egy üzenetet a transzparensre arról, ők mit tennének az ügy érdekében.
- **Digitális kampány:** Akik szeretnék, egy közösségi médiás verziót is létrehozhatnak (pl. Instagram Story vagy Facebook-esemény).
- **Séta a transzparenssekkel:** Ha az iskola vagy közösség engedi, egy rövid demonstrációval is bemutatthatjátok az ügyeteket.

„Egy jól megfogalmazott üzenet erőt adhat másoknak is. Ha kiállsz valami mellett, azzal már elindítottad a változást!”



HOUSE OF GIVING



Infó este

- Tudd meg, oszd meg, cselekedj!

Felső tagozatos általános iskolások és középiskolások (10–18 évesek) számára

Cél: tudatosság, kommunikáció, érvelés

Szerveztél már eseményt, ahol másokkal is megosztottad a tudásod? Egy információs est vagy rendezvény remek lehetőség arra, hogy felhívod a figyelmet egy fontos ügyre, és közösséget szervezz köré. Legyen szó közös beszélgetésről, filmvetítésről vagy egy interaktív kiállításról, a lényeg, hogy a résztvevők **új információkat kapjanak, inspirálódjanak és cselekvésre ösztönözzék őket.**

A giving szemlélet nemcsak a cselekvést foglalja magába, hanem a **tudásmegosztást** is. Ha beszélünk egy fontos témáról, másokat is inspirálhatunk, hogy elgondolkodjanak róla, és aktívabbá váljanak.

► Lépések

1. **Válasszatok egy témát!** Pl. mentális egészség, emberi jogok, környezetvédelem.
2. **Döntsetek el, milyen formában szeretnétek átadni az információkat!** Lehet előadás, workshop, kerekasztal-beszélgetés.
3. **Hívjatok meg egy vendéget vagy szakértőt,** ha van rá lehetőség.
4. **Tervezzétek meg a programot!** Legyen interaktív, például közös feladatokkal vagy kérdés-felelet résszel.

► Eszközигény

- Vetítő vagy plakátok az információk megjelenítésére
- Jegyzetfüzetek

„A tudás megosztása a legnagyobb ajándék. Egy jól szervezett esemény új gondolatokat indíthat el, amelyek hosszú távon változást hoznak!”



HOUSE OF GIVING



Tegyünk fogadalmat!

- Egy apró döntés is változást hozhat

Általános iskolásoktól fiatal felnőttekig (10–20 évesek számára)

Cél: felelősségvállalás, inspiráció

Egyetlen döntés is hatalmas változást hozhat! Ebben a gyakorlatban **mindenki tesz egy személyes fogadalmat**, ami segít elköteleződni egy pozitív változás mellett.

A giving szemlélet egyik alappillére, hogy **nemcsak beszélünk egy jó ügy érdekében, hanem konkrét lépéseket is teszünk érte.**

► Lépések

1. **Mindenki írjon egy személyes fogadalmat.** Pl. „Minden nap kedvesen szólok másokhoz.” vagy „Hetente egyszer önkénteskedem.”
2. **Készítsetek egy közös fogadalomfát vagy falat!**
3. **Egy hónap múlva nézzétek meg, ki hogyan teljesítette a fogadalmát!**

► Eszközigény

- Papírok a fogadalmak leírásához
- Karton vagy falíújság a közös megjelenítéshez

„Minden változás egy döntéssel kezdődik. Mi lesz az a fogadalom, amit ma teszel a jobb jövő érdekében?”



HOUSE OF GIVING



Social Media

– Figyelemfelkeltő kampányok

Felső tagozatos általános iskolások és középiskolások (12–18 évesek) számára

Cél: kommunikáció, társadalmi felelősségvállalás, kreativitás

A közösségi média nemcsak szórakozásra és kapcsolattartásra jó, hanem **valódi változást is elindíthatunk vele**. Egy jól célzott online kampány képes komoly figyelmet, társadalmi érzékenyítést és akár cselekvést is kiváltani. Ebben a gyakorlatban **egy online kampányt fogtok tervezni**, amely egy fontos ügyre hívja fel a figyelmet, mint pl. **környezetvédelem, egészséges életmód vagy az iskolai zaklatás elleni fellépés**. A giving szemlélet egyik modern formája, ha **online platformokon inspirálunk és edukálunk másokat**. A közösségi média eszközeivel szélesebb közönséget érhetünk el, és akár egyetlen jól sikerült poszt is elindíthat egy pozitív folyamatot.

► Lépések

1. Válasszatok egy fontos ügyet!

- Milyen témáról szeretnétek beszélni? Pl. fenntartható életmód, mentális egészség, elfogadás, önkéntesség.
- Hogyan kapcsolódik hozzátok ez a téma? Miért fontos nektek?

2. Döntsétek el, milyen platformot használtok!

- **Instagram / TikTok:** Rövid videók, infografikák, személyes történetek.
- **Facebook / YouTube:** Hosszabb cikkek, interjúk, mélyebb beszélgetések.
- **Snapchat / Twitter:** Gyors, figyelemfelkeltő üzenetek, kihívások.

3. Találjatok ki egy kampánynevet és hashtaget!

- Például: #SegítsHétfő #ZöldJövőKihívás #LegyünkJobbak

4. Készítsetek kreatív tartalmakat!

- **Infografikák** (pl. „5 dolog, amit te is megtehetsz a környezetért”).
- **Rövid videók** (pl. „1 nap hulladék nélkül” kihívás).
- **Személyes történetek** (pl. „Hogyan segített egy kis figyelmesség megváltoztatni valakinek a napját?”).

5. Osszátok meg és figyeljétek a hatását!

- Hány ember látta? Hányan osztották meg? Indult-e beszélgetés róla?

„Egyetlen poszt nem változtatja meg a világot – de elindíthat egy beszélgetést. És egy beszélgetésből akár mozgalom is lehet!”



HOUSE OF GIVING



Social Media

– Figyelemfelkeltő kampányok

► Eszközigény

- Telefon vagy számítógép
- Kreatív eszközök (pl. kép- és videószerkesztő alkalmazások)
- Hashtaglista és kampányterv

► Példák / Tippek / Variációk

- **Kihívás indítása:** Pl. „1 hétig ne használj műanyag palackot – oszd meg a tapasztalataidat!”
- **Együttműködés influenszerekkel vagy helyi szervezetekkel:** Ha van rá lehetőség, vonjatok be egy népszerű személyt vagy egy egyesületet a kampányba.
- **Digitális napló:** Egy csoport közösen vezetheti, hogy milyen apró cselekedetekkel segítették az adott ügyet, és ezt rendszeresen megoszthatjátok.

„Egyetlen poszt nem változtatja meg a világot – de elindíthat egy beszélgetést. És egy beszélgetésből akár mozgalom is lehet!”



HOUSE OF GIVING



Diáktanács - Hallasd a hangod!

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: felelősségvállalás, érvelés, kommunikáció

Tudtátok, hogy a suliban nemcsak a tanároknak lehet beleszólása a dolgokba? A diáktanács épp azért van, hogy **a diákok hangja is hallatszódjon!**

A giving szemlélet része az is, hogy **felelősséget vállalunk a közösségünkért**. Aki kiáll másokért, az máris ad valamit a többieknek: időt, figyelmet, energiát.

► Lépésről-lépésre

1. Beszéljétek meg, **mi is az a diáktanács**.
2. Gyűjtsetek ötleteket, hogy **miben lenne jó változást elérni**.
3. Válasszatok diákképviselőket.
4. Alkossatok javaslatcsomagot.
5. **Vigyétek el a valós diáktanácshoz!**

► Szükséged lehet

- Jegyzetfüzet, plakátlap
- Filctollak

► Típek / Variációk

- Színjátékként eljátszhattok egy képviselői ülést.
- „Mini-diáktanács” osztályszinten.

„Néha egy hang is elég, hogy elindítson egy változást.”





Képregény készítés – Egy jó ügy története

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: kommunikáció, elfogadás, nyitottság

A képregények szórakoztatóak – de akár egy fontos ügyről is tudnak mesélni.

Ebben a gyakorlatban kitalálhattok egy saját történetet, amely valamilyen társadalmi vagy környezeti problémát mutat be, és ötletet ad arra, hogyan lehet változást elérni.

A giving szemlélet egyik eszköze a történetmesélés: ha jól meséltek egy történetet, azzal másokat is inspirálhattok cselekvésre.

► Lépésről-lépésre

1. Válasszatok egy témát (pl. fenntarthatóság, esélyegyenlőség, segítségnyújtás).
2. Találjátok ki a főhőst, a konfliktust és a megoldást.
3. Rajzoljátok meg a képregényt – akár kézzel, akár digitálisan.
4. Mutassátok be az elkészült munkát a csoportnak.

► Szükséged lehet

- Papír, rajzeszközök

► Típek / Variációk

- Használhattok online ingyenes képregénykészítőket, pl. [Canva Comic Strip Maker](https://www.canva.com/comic-strip-maker/).

„Minden nagy változás egy jó történettel kezdődik.”





Társadalmi reklám készítése – Üzenj a világnak!

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: tudatosság, kommunikáció, felelősségvállalás

Találkoztatok már olyan reklámmal, ami nem terméket vagy szolgáltatást, hanem egy fontos társadalmi ügyet népszerűsített? Ebben a gyakorlatban most **ti készíthettek saját társadalmi reklámot felhívva a figyelmet arra a problémára, amely szerintetek több figyelmet érdemelne.**

A giving szemlélet egyik erőteljes eszköze, ha másokat is bevonunk egy jó ügy támogatásába.

► Lépésről-lépésre

1. **Válasszatok** egy aktuális társadalmi vagy környezeti problémát.
2. **Fogalmazzatok meg az üzenetet**, amit közvetíteni és népszerűsíteni szeretnétek rövid, erős mondatokban megfogalmazva.
3. Készítsetek egy posztet, rövid videót vagy online kampányt, amelyben átadjátok az üzenetet, amelyet kiválasztottatok.
4. Mutassátok meg a társadalmi reklámotokat egymásnak.

► Szükség lehet

- Papír, rajzeszközök
- Számítógép
- Telefon kamerával, amellyel rögzíteni tudjátok a reklámfilmeket

► Tippek / Variációk

- Inspirációként látogassatok el az [ENSZ Global Goals](#) oldalára.

„Egy jól megfogalmazott üzenet sokakat mozgósíthat.”





Jövőtervező beszélgetés

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: tudatosság, kommunikáció, felelősségvállalás

Mi lenne, ha most ebben a gyakorlatban ti tervezhetnétek meg, hogy milyen legyen a jövőnk? Hogyan képzelitek el a világot 10 vagy 20 év múlva? Dolgozzátok ki és játsszátok el a jövő lehetséges forgatókönyveit, és közösen ötleteljete, hogy milyen apró lépésekkel indulhatunk el apró lépésekkel a kívánt irányba.

A giving szemlélet nem csak a jelenről szól, hanem a jövőért vállalt felelősségünkről is.

► Lépésről-lépésre

1. Írjatok fel egy listára vagy a táblára olyan társadalmi vagy környezeti problémákat, amelyek foglalkoztatnak és szívesen változtatnátok rajtuk.
2. Képzeljétek el, hogyan alakul majd az az adott probléma 10 év alatt, ha nem teszünk semmit ellene.
3. Ezután közösen gondolkodjatok azon, hogyan nézne ki ugyanez, ha felelősen, előre, hosszú távon gondolkodva cselekedne a társadalom.
4. Osszátok meg egymással a különböző nehézségek, problémák kapcsán kitalált jövő-forgatókönyveiteket.

► Szükség lehet

- Papír, toll

► Típek / Variációk

- Dolgozhattok kisebb csoportokban is, majd poszter formájában bemutathatjátok az elképzeléseiteket és javasolt megoldásaitokat.

„A jövőt nem megjósolni, hanem alakítani kell — és ebben mindannyiunknak szerepe van.”



HOUSE OF GIVING



Naptár alapú kihívás – Tedd próbára magad!

Általános iskolásoktól fiatal felnőttekig (10–20 évesek számára)

Cél: önreflexió, kreativitás, tudatosság

Hallottál már olyan kihívásokról, amelyek segítenek egy új szokás kialakításában? Például „Ne használj műanyagot egy hétig!”, „Adj hálát valamiért minden este!”, vagy „Kedveskedj valamivel minden nap egy ismerősödnek”.

Ebben a gyakorlatban **egy heti vagy havi kihívást** fogtok vállalni, amely segít tudatosabbá válni, kitartóbbnak lenni, és mások életére pozitív hatással lenni. A giving szemlélet része, hogy **folyamatosan fejlesztjük magunkat, és inspirálunk másokat**. Egy kihívás nemcsak nekünk segít fejlődni, hanem a környezetünk is profitálhat belőle.

► Lépések

1. **Válasszatok egy kihívást!** Lehet csoportos vagy egyéni is.
2. **Készítsetek egy naptárt!** Minden nap be kell jelölni, ha sikerült teljesíteni a kihívást.
3. **Tartsatok ki a végéig!** Támogassátok egymást, és ha kell, módosítsatok a kihívás szabályain.
4. **A végén beszéljétek meg a tapasztalatokat!** Mi volt a legnehezebb? Mi az, amit a kihívás után is folytatnátok?

► Eszközигény

- Nyomtatott vagy digitális naptár
- Toll, színes ceruzák

► Típek / Variációk

- **Havi kihívás példák:** „Minden héten próbálj ki egy új környezetbarát szokást!”
- **Páros kihívás:** Két ember motiválhatja egymást a siker érdekében.

„A kihívásokat nem másoknak, hanem magadnak teszed – és minden kis lépés előre visz!”





Díjazzuk a jóságot!

– Elismerés a jó cselekedetekért

Általános iskolások és középiskolások (10–18 évesek) számára

Cél: kedvesség, közösségépítés, pozitív gondolkodás

Mennyire más lenne a világ, ha az emberek nemcsak az eredményekért, hanem a **jószívűségért és a segítőkészségért is díjat kapnának**, ugye?

Ebben a gyakorlatban **egy heti vagy havi díjat fogtok létrehozni**, amely elismeri azokat, akik önzetlenül segítettek másoknak, pozitív energiát vittek a közösségbe, vagy egy jó ügyért álltak ki. Ha a jó cselekedeteket elismerjük, könnyebben beépülnek a mindennapokba. A giving szemlélet erősödik, ha **értékeljük egymás kedvességét és figyelmességét**.

► Lépések

1. **Döntések el, milyen kategóriák lesznek!** Pl. „Legsegítőkészebb diák”, „A legpozitívabb hozzáállás”, „Környezetvédelmi bajnok”.
2. **Készítsetek egy jelölődobozt vagy online szavazást!** Bárki ajánlhat másokat a díjra.
3. **Válasszátok ki a nyertes(ek)e)t!** Fontos, hogy mindenki számára egyértelműek legyenek a döntés szempontjai.
4. **Hirdessetek eredményt, és ünnepeljétek meg!**

► Eszközigény

- Szavazólapok vagy digitális űrlap
- Kis ajándék vagy elismerő oklevél

► Tippek / Variációk

- **Csoportos díjak:** Egy osztály vagy csapat is kaphat elismerést.
- **Láthatatlan hősök díja:** Azokat ismerjétek el, akik csendben segítenek másoknak.

„A jó tettek nem várnak jutalmat – de egy kis elismerés még több jót hozhat a világba.”





Akadályozottság felmérés – Vajon mindenki számára egyenlőek a lehetőségek?

Felső tagozatos általános iskolások és középiskolások (10–18 évesek) számára

Cél: empátia, felelősségvállalás, szolidaritás

Milyen lenne az életed, ha kerekesszékekben közlekednél? Ha nem hallanád a tanárt az órán? Ha a lépcső egy leküzdhetetlen akadály lenne? Sokszor észre sem vesszük, hogy **az iskola, az utcák vagy a közösségi terek nem mindenki számára egyformán használhatók.** Ebben a gyakorlatban az iskolát vagy egy közösségi helyet fogjátok **akadálymentességi szempontból megvizsgálni**, hogy lássátok, milyen kihívásokkal szembesülnek nap mint nap azok, akik valamilyen akadályozottsággal élnek. A giving szemlélet egyik fontos eleme, hogy **észrevevessük és megértjük mások nehézségeit.** Ez a gyakorlat segít abban, hogy **tudatosabban figyeljünk a környezetünkre**, és felismerjük, milyen apró változtatásokkal tehetnénk befogadóbbá a közösségeinket.

► Lépések

- 1. Alakítsatok csoportokat!** Minden csoport egy-egy terület akadálymentességét fogja felmérni (pl. osztályterem, folyosók, mosdók, udvar).
- 2. Határozzátok meg a szempontokat!** Milyen akadályok jelenthetnek problémát mozgáskorlátozottaknak, látássérülteknek, hallássérülteknek?
- 3. Végezzetek „akadályozottsági tesztet”!**
 - Próbáljátok ki, milyen egy kerekesszékből közlekedni (vagy ülve haladni egy székben).
 - Járjatok csukott szemmel vagy fülhallgatóval, mintha látás- vagy hallássérültként járnátok be az épületet.
 - Próbáljátok eltölteni egy teljes napot úgy, hogy szavak nélkül kommunikáltok.
- 4. Dokumentáljátok az eredményeket!** Hol volt nehézség? Milyen változtatások segíthetnének?
- 5. Készítetek egy rövid összefoglalót vagy bemutatót a tapasztalatokról,** és beszéljétek meg, min lehetne javítani!

„A világ akkor lesz igazán befogadó, ha mindenki számára hozzáférhető. Nézz körül a saját környezetben – mit tehetsz azért, hogy mindenki egyenlő esélyekkel élhessen?”



HOUSE OF GIVING



Akadályozottság felmérés – Vajon mindenki számára egyenlőek a lehetőségek?

► Eszközigény

- Kerekesszék vagy gördeszka / szék, amin ülve lehet mozogni
- Szemfedők, fülhallgatók a látás- és hallássérültség szimulálásához
- Jegyzetfüzet, toll

► Tippek / Variációk

- **Térkép készítése:** Jelöljétek meg az iskolátokon vagy közösségeken belül az akadálymentes és a nehezen elérhető helyeket.
- **Megoldáskeresés:** Közösén gondolkodjatok azon, milyen kis változtatások segíthetnének (pl. egy rámpa kialakítása, világosabb tájékoztató táblák).
- **Beszélgetés egy érintettel:** Ha van rá lehetőség, hívjatok meg egy olyan személyt, aki akadályozottsággal él, hogy meséljen a tapasztalatairól.

„A világ akkor lesz igazán befogadó, ha mindenki számára hozzáférhető. Nézz körül a saját környezetben – mit tehetsz azért, hogy mindenki egyenlő esélyekkel élhessen?”





Könyvespolc-teszt

– Miről szólnak a történeteink?

Felső tagozatos általános iskolások és középiskolások (10–18 évesek) számára

Cél: sokszínűség, kritikus gondolkodás

Ha körülnézel az iskolai könyvtárban vagy otthon a polcodon, kik szerepelnek a könyvekben? Hogyan ábrázolják a világot? Vajon mindenki találhat benne olyasvalakit, akivel azonosulni tud? A könyvek nemcsak történeteket mesélnek el, hanem azt is meghatározzák, milyen világképet alkotunk magunkban. Ha egy történetben mindig ugyanazok a karakterek és ugyanazok a nézőpontok jelennek meg, akkor lehet, hogy a világ egy fontos része rejtve marad előttünk.

Ebben a gyakorlatban a **könyvtárakat fogjátok megvizsgálni**, hogy kiderítsétek, mennyire sokszínű a kép, amit a könyvek festenek a világról. A giving szemlélet egyik alapelve, hogy **mindenki érezze magát reprezentálva és elfogadva**. Ha felismerjük, hogy a történetek mennyire sokszínűek vagy éppen hiányosak, tudatosabban választhatunk olyan olvasmányokat, amelyek segítenek mások megértésében.

► Lépések

- Válogassatok ki 10–15 könyvet a könyvtárból vagy otthon a polcotokról!**
- Vizsgáljátok meg a karaktereket és a történeteket!** Nézzétek meg például:
 - Kik a főszereplők? (Fiúk, lányok, különböző háttérű emberek?)
 - Vannak-e benne különböző kultúrákból vagy kisebbségekből származó karakterek?
 - Hogyan ábrázolják a férfi és női szerepeket?
 - Van-e benne fogyatékkal élő vagy hátrányos helyzetű karakter?
- Készítsetek egy összegzést a tapasztalataitokról!**
 - Milyen témák dominálnak a könyvekben?
 - Találtatok-e olyan történeteket, amelyek új nézőpontot mutattak meg nektek?
- Gondolkodjatok el azon, hogyan lehetne bővíteni a könyvtárat vagy olvasmánylistát!**
 - Készítsetek egy ajánlót azokról a könyvekről, amelyeket jó lenne elolvasni.
 - Keressetek olyan történeteket, amelyek többféle perspektívát mutatnak be.

„A könyvek ablakot nyitnak egy másik világra.
Ha figyelünk arra, milyen történetek vesznek körül minket, egy sokkal nyitottabb és befogadóbb világot építhetünk.”



HOUSE OF GIVING



Könyvespolc-teszt – Miről szólnak a történeteink?

► Eszközigény

- Könyvek (iskolai könyvtárból, otthonról vagy digitálisan)
- Jegyzetfüzet és toll a megfigyelésekhez

► Tippek / Variációk

- **Olvasói kihívás:** Válasszatok egy könyvet egy számotokra idegen kultúráról vagy egy új témáról, és olvassátok el közösen!
- **Alternatív könyvajánló készítése:** Ha találtatok hiányosságokat a könyvtárban, állítsatok össze egy listát olyan könyvekről, amelyeket érdemes lenne beszerezni.
- **Beszélgetés egy íróval:** Ha van rá lehetőség, hívjatok meg egy szerzőt vagy könyvtárost, hogy meséljen a könyvek kiválasztásáról.

„A könyvek ablakot nyitnak egy másik világra.
Ha figyelünk arra, milyen történetek vesznek körül
minket, egy sokkal nyitottabb és befogadóbb
világot építhetünk.”



HOUSE OF GIVING



Szemétszedés verseny – A tiszta környezet közös ügyünk!

Általános iskolások és középiskolások (8–18 évesek) számára

Cél: fenntarthatóság, közösségi aktivitás, felelősségvállalás

Mennyire tiszta a környezeted? Tudtad, hogy **egy eldobott műanyag palack akár 450 évig is a természetben maradhat?** Ebben a gyakorlatban **csapatokba szerveződve versenyeztetek** abban, ki tud több szemetet összegyűjteni meghatározott idő alatt. A cél nemcsak a terület megtisztítása, hanem annak felismerése is, **mennyi hulladék kerül felelőtlenül az utcákra, parkokba, erdőbe.** A giving szemlélet egyik fontos eleme a **környezetért való felelősségvállalás.** Ha odafigyelünk arra, hogy tisztábbá tegyük a közösségi tereket, azzal másoknak is példát mutatunk, és egy élhetőbb környezetet teremtünk.

► Lépések

- 1. Válasszatok egy helyszínt, ahol szemétszedést szerveztek!** Ez lehet egy iskolaudvar, egy park vagy egy erdei ösvény.
- 2. Alakítsatok csapatokat,** és készítsetek egy gyors tervet arról, ki melyik területet takarítja meg.
- 3. Kapjatok fel kesztyűt és szemeteszákokat,** majd kezdődhet a verseny! Az nyer, aki a legtöbb hulladékot gyűjti össze.
- 4. A végén értékeljétek az eredményt!** Készítsetek egy fotót az összegyűjtött szemétről, és beszéljétek meg, milyen típusú hulladékból találtatok a legtöbbet.
- 5. Tartsatok egy rövid beszélgetést arról, hogyan lehetne csökkenteni a szemétermelést** – például kevesebb csomagolt termék vásárlásával, vagy újrahasználatos eszközök használatával.

*„Ha mindenki összeszedne egy marék szemetet,
a világ sokkal tisztább hely lenne. Kezdd el ma
– és mutass példát másoknak is!”*



HOUSE OF GIVING



Szemétszedés verseny

– A tiszta környezet közös ügyünk!

► Eszközigény

- Szemeteszsákok
- Védőkesztyűk
- Mérleg (opcionális, ha súly szerint szeretnétek mérni a hulladékot)

► Tippek / Variációk

- **Hulladékelemzés:** Válogassátok szét a szemetet, és nézzétek meg, mi újrahasznosítható!
- **„Rejtett kincsek”:** Készítsetek egy listát az érdekes vagy szokatlan dolgokról, amiket a szemét között találtatok.
- **Iskolai kihívás:** Tegyétek rendszeressé a szemétszedést, például havonta egy alkalommal.

*„Ha mindenki összeszedne egy marék szemetet,
a világ sokkal tisztább hely lenne. Kezdd el ma
– és mutass példát másoknak is!”*



HOUSE OF GIVING



Szemétnapló, szemétdetektívek – Mit dobunk ki, és miért?

Általános iskolások és középiskolások (8–18 évesek) számára

Cél: tudatosság, fenntarthatóság

Minden nap rengeteg szemetet termelünk, de vajon tisztában vagyunk-e vele, **miből mennyi kerül a kukába?** Ha nyomon követjük a hulladékunkat, jobban megérthetjük, hogyan csökkenthetjük a mennyiségét.

Ebben a gyakorlatban „szemétdetektívekké” váltok, és **monitorozni fogjátok**, mit dobtok a szemétbe egy héten keresztül. A végén közösen megbeszélitek, min lehetne változtatni.

A giving szemlélet nemcsak az emberek közötti figyelmességet helyezi előtérbe, hanem **a környezet védelmét is**. Ha tudatosabban fogyasztunk és dobjuk szemétbe a felesleget, akkor felelősségteljesebbé válhatunk.

► Lépések

1. **Mindenki kap egy „szemétnaplót”, amibe naponta feljegyzi, milyen hulladékot dobott ki.**
2. **Egy hét után nézzétek meg az összegyűlt adatokat!** Melyik hulladéktípusból volt a legtöbb? (pl. műanyag, papír, ételmaradék stb.)
3. **Cseréljétek ki a tapasztalatokat!** Milyen meglepő dolgokat fedeztetek fel?
4. **Keressetek megoldásokat a hulladék csökkentésére!** Pl. újrahasználató palack használata, felesleges csomagolás elkerülése, tudatosabb vásárlás.

*„A legjobb hulladék az, ami soha nem jön létre.
Figyelj arra, mit dobsz ki – és változtass
a szokásaidon!”*



HOUSE OF GIVING



Szemétnapló, szemétdetektívek – Mit dobunk ki, és miért?

► Eszközigény

- Szemétnapló (papíron vagy digitálisan)
- Jegyzetfüzet, toll

► Tippek / Variációk

- **Csoportos elemzés:** Készítsetek közös grafikont az osztály vagy a csapat hulladéktermeléséről!
- **Zero waste kihívás:** Próbáljátok ki, hogy egy napig egyáltalán nem dobtok ki semmilyen hulladékot!
- **Alternatív megoldások:** Gondolkodjatok el azon, hogy az eldobott tárgyak közül mit lehetett volna újrahasználni vagy újrahasznosítani.

*„A legjobb hulladék az, ami soha nem jön létre.
Figyelj arra, mit dobsz ki – és változtass
a szokásaidon!”*



HOUSE OF GIVING



Alkoss hulladékból!

– Kihívás a kreativitásért és a fenntarthatóságért

Általános iskolások és középiskolások (8–18 évesek) számára

Cél: kreativitás, környezettudatosság, együttműködés

Mit lehet kezdeni egy kidobásra ítélt műanyag palackkal vagy régi újságpapírral? A hulladék nem mindig szemét, sokszor új lehetőség! Ebben a kihívásban **különböző hulladékanyagokból alkottok valami újat**: egy használati tárgyat, dísz tárgyat vagy akár játékot.

A giving szemlélet nemcsak az emberek segítségét célozza, hanem a **tudatos fogyasztást és az újrahasznosítást is**. Ha kreatívan gondolkodunk a hulladékról, kevesebb szemét keletkezik, és ezzel hozzájárulunk egy fenntarthatóbb világhoz.

► Lépések

1. **Gyűjtsetek össze hulladékokat!** (papír, műanyag, üveg, fém stb.)
2. Alakítsatok csapatokat, és találjatok ki egy alkotást!
3. **Készítsétek el az új tárgyat vagy műalkotást!**
4. **Mutassátok be egymásnak**, és beszéljétek meg, hogyan lehetne kevesebb hulladékot termelni a jövőben.

„A hulladék csak egy lehetőség,
amit még nem fedeztünk fel!”



HOUSE OF GIVING



Porcelántál gyakorlat – Törékeny világunk

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: felelősségvállalás, elfogadás, empátia

Képzeltetek el egy porcelán tálat: ha leesik, darabokra törik. **A társadalmi problémák is sokszor ilyen törékenyek – ha nem vigyázunk rájuk, könnyen elromlanak.** Ezt a törékenységet fogjátok most kézzelfogható módon átélni. A giving szemlélet lényege, hogy **érzékenyen, törődően bánunk egymással és a világgal.** Ha vigyázunk a „porcelánra”, sokáig szép marad.

► Lépésről-lépésre

1. **Hozzatok be egy porcelán vagy törékeny tárgyat** (vagy képen nézzetek meg ilyet).
2. Képzeltétek el, hogy minden társadalmi ügy (pl. szegénység, környezetvédelem) ilyen törékeny.
3. Írjátok fel a tárgy köré papírlapokra: **mik azok a dolgok, amik „megrepszthetik”?**
4. Utána írártok körbe: mivel lehet megóvni, megerősíteni?
5. Beszéljétek meg: miért fontos időben cselekedni?

► Szükség lehet

- Porcelán tárgy vagy kép
- Jegyzetlapok, filctollak

► Tippek / Variációk

- Készíthettek „törékenységi térképet” több témával.
- Beszélhettek arról is, hogy néha hogyan lehet „összeragasztani” egy törést.

„Minél előbb óvjuk meg a törékeny dolgokat, annál kevesebb törést kell javítanunk később.”



HOUSE OF GIVING



Képzeld el, hogy nincs...

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: elfogadás, empátia

Képzeljétek el, hogy nincs otthonotok. Nincs egészségetek. Nincs tanulási lehetőségeitek. Nincs választási szabadságotok. **Ebben a gyakorlatban átgondolhatjátok, milyen az élet azok számára, akik kevesebb lehetőséggel indulnak.**

A giving szemlélet ott kezdődik, hogy felismerjük: **amit mi természetesnek veszünk, az mások számára elérhetetlen is lehet.**

► Lépésről-lépésre

1. Írjatok közösen listát: mi mindent tartotok ma természetesnek az életetekben?
2. Képzeljétek el olyan élethelyzetet, ahol ezek közül 3-5 dolog hiányzik.
3. Kreáljatok rövid történeteket arról, hogyan élnének ezek nélkül? Milyen problémákkal szembesülnének?
4. Beszéljétek meg: hol lehet segíteni ilyen helyzetekben?

► Szükséged lehet

- Jegyzetpapírok
- Történetalkotó segédkérdések

► Típek / Variációk

- Szerepjáték formában is eljátszhatjátok a történeteket.
- Készíthettek „privilegizált vs. kiszolgáltatott” táblázatot.

„A hiány felismerése segít, hogy jobban értékeljük azt, amink van — és hajlandóbbak legyünk megosztani.”



HOUSE OF GIVING



Kié a döntés?

– Jogok és felelősségek

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: felelősségvállalás, érvelés, kommunikáció

Ki dönti el, hogy mi történjen az iskolában, a családban, a közösségben vagy a társadalomban? Nézzétek meg, mely társadalmi szinten ki viseli a felelősséget! **A giving szemlélet része az aktív állampolgári szerepvállalás.** Ha tudjuk, hogy kinek mi a feladata, tudatosabban veszünk részt a közösségi életben.

► Lépésről-lépésre

1. **Soroljatok fel különböző közéleti döntési helyzeteket** (pl. iskolai szabály, városi ügy, országos törvény).
2. Csoportosítsátok: **ki dönt ezekről** (osztály, igazgató, önkormányzat, kormány).
3. Beszéljétek meg, milyen lehetőségeitek vannak részt venni a döntési folyamatban.
4. Készítsetek diákjog-térképet, ahol ábrázolhatjátok a lehetőségeiteket.

► Szükség lehet

- Egy lista, amin a különböző döntési helyzeteket összegyűjtitek
- Nagy kartonlapok, filcek

► Tippek / Variációk

- Meghívhattok vendégként önkormányzati képviselőt, aki segít értelmezni a diákok lehetőségeit közéleti döntési helyzetekben.
- Szimulációs játékot is szervezhettek „iskolai parlament” formában.

„A döntések nem maguktól születnek – ha részt veszel benne, te is formálhatod a világot.”



HOUSE OF GIVING



Papírgalacsin dobálás – Egyenlő esélyek?

Felső tagozatos általános iskolások és középiskolások (10–18 évesek) számára

Cél: szolidaritás, nyitottság, tudatosság

Mindenki szeretné elérni a céljait, de vajon **mindenkinek ugyanannyi esélye van rá?** Ebben a gyakorlatban egy egyszerű papírgalacsin segítségével megvizsgáljuk, hogyan működnek a **társadalmi kiváltságok**, és **mit jelent az, hogy nem mindenki indul ugyanarról a rajtvonalról** az életben.

A giving szemlélet elengedhetetlen része, hogy **felismerjük mások helyzetét, megértsük a különböző kiindulási pontokat, és támogassuk azokat, akik hátrányból indulnak**. Ez a gyakorlat segít ráébredni arra, hogy **egyeseeknek könnyebb, másoknak pedig sokkal nehezebb elérni ugyanazt a célt**.

► Lépések

1. Minden résztvevő üljön le egy padba egy nagyobb terem vagy osztályterem elején.
2. Kaptok egy-egy papírlapot, és gyúrjatok belőle galacsint.
3. A terem elején helyeztetek el egy szemeteskosarat.
4. A feladat: mindenki próbálja meg **a helyéről behajítani a papírgalacsint a kosárba**.
5. **Megbeszélés:**
 - Akik az első sorban ültek, azok sokkal könnyebben eltalálták a kosarat, míg akik hátul ültek, szinte esélytelen helyzetből próbálkoztak.
 - A hátul ülők azt érezhették, hogy **hátrányból indulnak**, míg az elől ülők könnyebben célba értek.
6. **Kérdések:** Igazságos volt ez a helyzet?
Hogyan jelenik meg ez a valós életben?

„Nem mindenki indul ugyanonnan az életben
– de ha felismerjük ezt, segíthetünk
kiegyenlíteni az esélyeket.”



HOUSE OF GIVING



Papírgalacsin dobálás – Egyenlő esélyek?

► Eszközigény

- Papírlapok (minden résztvevőnek egy)
- Egy szemeteskosár

► Tippek / Variációk

- **Beszélgetés az igazságosságról:** Kösd össze ezt a valódi élet példáival (pl. oktatás, anyagi helyzet, születési körülmények, családi háttér).
- **Extra kihívás:** Adj egy második esélyt a hátsó sorban ülőknek: most az első sorból dobhatnak! Hogyan változik az esélyük?
- **Társadalmi egyenlőtlenségek más példái:** Kérd meg a résztvevőket, hogy hozzanak fel olyan élethelyzeteket, amikor hasonlót tapasztaltak!

„Nem mindenki indul ugyanonnan az életben
– de ha felismerjük ezt, segíthetünk
kiegyenlíteni az esélyeket.”





Harc a vagyonért és a hatalomért – Mi irányítja a világot?

Felső tagozatos általános iskolások és középiskolások (10–18 évesek) számára

Cél: szolidaritás, tudatosság

A világban nem mindenki indul ugyanonnan. Vannak, akiknek könnyebb előrejutni, míg másoknak sokkal többet kell küzdeniük ugyanazért. De vajon miért van ez így? Ebben a játékban különböző szerepekbe kerültök: lesznek, akiknek több erőforrás jut, és lesznek, akiknek kevesebb. **A cél, hogy minél több erőforrást szerezzetek – de nem mindenki indul egyenlő eséllyel.**

A giving szemlélet azt jelenti, hogy **észrevesszük ezeket a különbségeket, és megértjük, miért fontos, hogy segítsünk azoknak, akik nehezebb helyzetben vannak.** Ha felismerjük, hogy az életben nem mindenki indul ugyanonnan, jobban átlátjuk hogyan tehetjük igazságosabbá a világot.

► Lépések

- 1. Alakítsatok 3–4 csoportot,** amelyek különböző „társadalmi osztályokat” képviselnek (pl. gazdagok, középosztály, szegények).
- 2. A csoportok eltérő mennyiségű játékpénzt, eszközt vagy „erőforrást” kapnak a játék elején.**
- 3. Feladat:** Minden csoport megpróbál több erőforrást szerezni különböző kihívások vagy feladatok révén. Azonban a szabályok nem egyenlőek, a gazdagoknak könnyebb dolguk van, míg a szegényeknek nehezebb.
- 4. Játékvégi beszélgetés:**
 - Milyen érzés volt előnyből vagy hátrányból indulni?
 - Igazságos volt a játék?
 - Hogyan lehetne igazságosabbá tenni a valós társadalmi rendszert?

„A hatalom és a vagyon eloszlása nem mindig igazságos – de ha felismerjük ezt, cselekedhetünk, hogy változtassunk.”



HOUSE OF GIVING



Harc a vagyonért és a hatalomért – Mi irányítja a világot?

► Eszközigény

- Játékpénz, különböző „erőforrások” (pl. cukorkák, játékszetonok)

► Tippek / Variációk

- **Alternatív szabályok:** Mi történne, ha az erőforrásokat egyenlően osztanánk el? Próbáljátok ki!
- **Valós példák elemzése:** Kösd össze ezt a történelmi példákkal vagy mai társadalmi egyenlőtlenségekkel.

„A hatalom és a vagyon eloszlása nem mindig igazságos – de ha felismerjük ezt, cselekedhetünk, hogy változtassunk.”





Incluzivity – Online társasjáték az elfogadásról

Általános iskolások (6–14 évesek) számára

Cél: tolerancia, szolidaritás, digitális játék

Mit jelent valójában az elfogadás? Ebben az online társasjátékban különböző helyzeteket kell megoldanotok úgy, hogy minden szereplő számára igazságos és elfogadó megoldás szülessen.

► Lépések

1. **Játsszátok le az online társasjátékot**, amely különböző etikai, társadalmi dilemmákat mutat be.
2. **A játék során döntéseket kell hozni arról, hogyan lehetne egy adott helyzetet igazságosabbá tenni.**
3. **A játék után beszéljétek meg a tanulságokat!**

► Eszközigény

- Számítógép vagy okostelefon
- Online társasjáték platform

„Az igazságosság ott kezdődik,
ahol mindenki számít.”





Ha te lennél én...

– Szerepcsere az empátia fejlesztésére

Felső tagozatos általános iskolások és középiskolások (10–18 évesek) számára

Cél: empátia, nyitottság

Gondtál már arra, milyen lehet másnak a bőrébe bújni? Vajon milyen érzés lenne, ha máshogy néznének rád, máshogyan bánnának veled csak azért, mert más háttérrel rendelkezel? Ebben a gyakorlatban **különböző szerepeket fogtok kapni**, és megpróbáljátok átélni, milyen másvalaki bőrében lenni.

A giving szemlélet része, hogy **megpróbáljuk megérteni mások érzéseit és helyzetét**, még akkor is, ha azok nagyon eltérnek a sajátunktól. Ha képesek vagyunk belehelyezkedni más emberek nézőpontjába, könnyebben tudjuk segíteni és támogatni őket.

► Lépések

- 1. Készítetek szerepkártyákat**, amelyek különböző emberek élethelyezeteit mutatják be (pl. egy menekült, egy kerekesszékes diák, egy gazdag vállalkozó, egy hajléktalan ember, egy egyedülálló szülő gyermeke stb.).
- 2. Minden résztvevő húz egy szerepkártyát**, és elolvassa, kinek a bőrébe fog bújni a játék során.
- 3. A tanár vagy facilitátor különböző élethelyzeteket ajánl**, például:
 - „Elmehetsz egy nyári táborba.”
 - „Be tudsz szerezni minden iskolai felszerelést.”
 - „Ha bemész egy boltba, senki nem néz rád gyanakodva.”
- 4. A résztvevők előre lépnek, ha úgy érzik, hogy a szerepük szerint ez számukra elérhető lehetőség lenne.**
- 5. A játék végén nézzétek meg, ki hol áll**, és beszéljétek meg:
 - Milyen érzés volt könnyebb vagy nehezebb helyzetben lenni?
 - Megváltozott-e a véleményetek arról, hogy egyeseknek milyen akadályokkal kell szembenéznie?
 - Hogyan tudnánk egy igazságosabb világot teremteni?

„Nem mindig látjuk, milyen akadályokat kell leküzdenie másoknak. Ha megpróbáljuk megérteni egymást, közelebb kerülhetünk egy elfogadóbb világhoz.”



HOUSE OF GIVING



Ha te lennél én...

– Szerepcsere az empátia fejlesztésére

► Eszközigény

- Szerepkártyák
- Nyitott tér, ahol a résztvevők előre tudnak lépni

► Tippek / Variációk

- **Csoportos feldolgozás:** A játék után kisebb csoportokban is beszélgethettek a tapasztalatokról.
- **Saját szerepek készítése:** A résztvevők maguk is kitalálhatnak szerepeket, amelyeket fontosnak tartanak.
- **Naplóírás:** Mindenki írhat egy rövid történetet arról, milyen volt szerepben lenni, és mit tanult belőle.

„Nem mindig látjuk, milyen akadályokat kell leküzdenie másoknak. Ha megpróbáljuk megérteni egymást, közelebb kerülhetünk egy elfogadóbb világhoz.”





Family/osztály pact

– Közösen, egymásért!

Általános iskolások és középiskolások (8–18 évesek) számára

Cél: felelősségvállalás, együttműködés, közösségépítés

Gondolj bele, **milyen jó érzés, ha mindig számíthatsz valakire!** Mi lenne, ha ezt írásba is adnátok egymásnak? Ebben a gyakorlatban egy különleges ígéretet tesztek egymásnak, amit, ha mindannyian betartotok, még jobbá válhat a közösségetek összetartása. A giving szemlélet fontos része, hogy figyelünk egymásra, törődünk egymással, és **vállaljuk, hogy közösen építünk egy boldogabb, kedvesebb világot.** Ez a gyakorlat segít megtapasztalni, milyen jó dolog összetartozni és közösen tenni valami jóért.

▶ Lépések

1. **Beszélgessetek arról, milyen kedves gesztusok esnének jól** a családotoknak vagy az osztálynak! (Pl.: „Mindig köszönünk egymásnak!”, „Segítünk, ha valaki bajban van.”)
2. **Írjátok össze a legjobb ötleteket,** és készítsetek belőlük egy „Kedvesség paktumot”!
3. Készítsétek el plakáton vagy nagy papíron a közös megállapodást, és **mindenki írja alá!**
4. **Függesztétek ki jól látható helyre,** hogy mindig emlékeztessen titeket a közös vállalásotokra!

▶ Eszközigény

- Papír, filctollak, ceruzák, dekorációs anyagok

▶ Példák / Tippek / Variációk

- **Kreatív plakát:** Használjatok rajzokat, képeket, vagy akár matricákat is, hogy még vidámabb legyen a „paktum”!
- **Havi értékelés:** A hónap végén értékeljétek, hogyan sikerült betartani a megállapodást, és ünnepeljétek meg a sikereiteket egy közös programmal!

„Ha együtt döntünk valamiről, sokkal könnyebb tartani magunkat hozzá. Egy kis figyelmesség és kedvesség nagy változást hozhat a mindennapokba!”



HOUSE OF GIVING



Batyubál – Együtt finomabb!

Általános iskolások és középiskolások (8–18 évesek) és családok számára

Cél: közösségépítés, együttműködés, fenntarthatóság

Voltál már olyan buliban, ahol mindenki hozott valamit enni, és végül rengeteg finomság került az asztalra? A „batyubál” pont ilyen esemény: **mindenki hoz valami finomat, amit aztán közösen megosztotok egymással.** Így nemcsak új ételeket kóstolhattok, hanem megismerhetitek egymás kedvenceit is!

A giving szemlélet nem csak arról szól, hogy adjunk, hanem arról is, hogy **élvezzük azt, amit mások megosztanak velünk.** Egy batyubál során megtanuljuk, hogy ha mindenki hozzátesz valamit a közöshöz, akkor az egész közösség gazdagabbá válik.

► Lépések

1. Találjatok ki egy alkalmat (például ünnep, születésnap, évzáró), amikor **mindenki hoz valamilyen finomságot!**
2. Egyeztetek meg abban, hogy mindenki olyasmit hozzon, amit szívesen megosztana a többiekkel!
3. **Készítsétek elő a helyszínt,** terítsetek meg, és helyezzétek el szépen az ételeket.
4. **Egyetek együtt,** és meséljétek el közben, miért választottátok éppen azt az ételt, amit hoztatok, és osszátok meg a receptet is!

► Eszközigény

- Asztal, tányérok, evőeszközök, poharak
- Címkék az ételekhez, hogy mindenki tudja, mit eszik
- Papír vagy füzet a receptek lejegyzéséhez

► Példák / Típek / Variációk

- **Nemzetközi batyubál:** Mindenki hozzon a saját családjára, kultúrájára jellemző ételt!
- **Fenntarthatóság:** Biztassátok egymást, hogy hozzatok saját, újrahasználatos tányérokat és poharakat, hogy kevesebb hulladék keletkezzen!

„Az étel, amit megosztasz, nem csak a gyomrot, hanem a szívet is táplálja. Együtt mindig finomabb a világ!”



HOUSE OF GIVING



Mennyi az annyi? – Fogyasztási szimuláció

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: fenntarthatóság, tudatosság, környezetvédelem

Vajon mennyi víz, energia, pénz kell egy napotokhoz? Ebben a gyakorlatban kiszámolhatjátok saját fogyasztásotokat.

A **giving szemlélet része a felelős fogyasztás**. Ha tudjátok, mekkora az ökológiai lábnyomotok, könnyebb lesz jó döntéseket hozni.

► Lépésről-lépésre

1. **Készítsetek listát a napi fogyasztásotokról** (pl. víz, áram, étel, utazás).
2. Számoljátok ki közösen **az osztály átlagos lábnyomát**, amelyhez használhattok online, az interneten elérhető lábnyom-kalkulátort.
3. **Keressetek módokat a csökkentésre.**
4. Alkossatok közös „fenntartható sulí” vállalatokat.

► Szükséged lehet

- Számológép, adatlapok
- Kalkulátor appok

► Típek / Variációk

- Kipróbálhatjátok az [Ecological Footprint](#) online kalkulátort.
- Összehasonlíthatjátok más országok adataival is.

„Minden kicsi döntés számít. Ha sokan választunk tudatosan, abból hatalmas változás lesz.”





Kiskert, madáretető, méhlegelő – Gondoskodás a természetről

Általános iskolások és középiskolások (8–18 évesek) számára

Cél: fenntarthatóság, felelősségvállalás

A természet nemcsak körbevesz minket, hanem **tőlünk is függ**. Hogyan segíthetünk a növényeknek, állatoknak és a bolygónak, hogy tovább éljenek és fejlődjenek? Ebben a gyakorlatban **egy kiskertet fogtok létrehozni, madáretetőt vagy egy méhlegelőt készíthettek**.

A giving szemlélet egyik formája, amikor nemcsak egymásról, hanem a **természetről is gondoskodunk**. Ha figyelmet fordítunk a növényekre és állatokra, hozzájárulunk ahhoz, hogy a jövő generációi is élvezhessék a természet szépségeit.

► Lépések

1. Válasszatok egy projektet!

- **Kiskert:** Ültessetek virágokat, fűszernövényeket vagy zöldségeket egy kis kertben, balkonon vagy osztálytermi cserépben.
- **Madáretető:** Készítsetek madáretetőt újrahasznosított anyagokból, és gondoskodjatok télen az etetésről.
- **Méhlegelő:** Jelöljétek ki egy területet, ahol vadvirágokat hagytok nőni, hogy a beporzók (méhek, pillangók) megfelelő élőhelyet találjanak.

2. Tervezés és megvalósítás

- Kérdezzetek meg egy biológia tanárt vagy kertészt, milyen növényeket érdemes ültetni.
- Készítsetek egy gondozási tervet (pl. öntözési és etetési időpontok).
- Döntsétek el, ki felelős a rendszeres gondoskodásért.

3. Figyeljétek meg a változásokat!

- Hogyan fejlődnek a növények?
- Milyen madarak vagy rovarok jelentek meg?
- Mit tanultatok a természetről és a gondoskodásról?

„Ha gondoskodsza természetről, a természet is gondoskodik rólad. Ültess, építs, figyelj – és nézd, ahogy életre kel körülötted a világ!”



HOUSE OF GIVING



Kiskert, madáretető, méhlegelő – Gondoskodás a természetről

► Eszközigény

- Ültetőedények, föld, magok vagy palánták
- Madáretető készítéséhez fa, műanyagpalack vagy újrahasznosítható anyagok
- Információs kártyák a helyi növényekről és állatokról

► Tippek / Variációk

- **Iskolakert:** Ha van rá lehetőség, az egész osztály közösen gondozhat egy iskolai veteményest vagy virágoskertet.
- **Téli madárvédelem:** Figyeljete arra, hogy télen a madaraknak több élelemre van szükségük – készítsetek nekik zsíros magkeveréket!
- **Méhbarát kihívás:** Ki ismeri a legtöbb méhbarát növényt? Készítsetek egy iskolai posztert a beporzók védelméről!

„Ha gondoskods a természetről, a természet is gondoskodik rólad. Ültess, építs, figyelj – és nézd, ahogy életre kel körülötted a világ!”



HOUSE OF GIVING



Az 5K-szabály – Fenntartható döntések a mindennapokban

Általános iskolások és középiskolások (10–18 évesek) számára

Cél: tudatosság, fenntarthatóság, felelősségvállalás

Naponta rengeteg döntést kell hoznunk, például, hogy mit vegyünk meg, mit dobjunk ki, hogyan bánjunk a tárgyainkkal. De vajon tényleg szükségünk van mindenre, amit megveszünk? Az **5K-szabály** egy egyszerű módszer arra, hogy **tudatosabban éljünk, csökkentsük a hulladékot és kevesebb felesleget halmozzunk fel.** A giving szemlélet célja nemcsak mások megsegítése, hanem az is, hogy **tudatosabban bánjunk a környezetünkkel és a fogyasztásunkkal.** Ha felelősségteljes döntéseket hozunk, akkor kevesebb hulladékot termelünk, és hosszú távon is jobb hatással lehetünk a világra.

► Lépések

1. Ismerjétek meg az 5K-szabályt!

- Kérdezd meg magadtól: valóban szükségem van erre?
- Kerüld a felesleges vásárlást és hulladéktermelést.
- Kölcsönözz vagy újrahasznosíts, ha lehetséges.
- Kreatívan használd újra a dolgokat!
- Komposztáld vagy szelektáld, amit lehet.

2. Hozzatok példákat a mindennapi életből!

- Vásárlás előtt kérdezzétek meg: „Biztos, hogy kell ez nekem?”
- Nézzétek meg, mit lehetne megjavítani kidobás helyett.
- Figyeljétek meg, hogy egy hét alatt mennyi felesleges csomagolást halmoztok fel.

3. Alkossatok kihívást az 5K alkalmazására!

- Egy hétig mindenki vezesse egy naplóban, miről mondott le, amit feleslegesen vett volna meg.
- Próbáljatok egy napon át teljesen hulladékmentesen élni!
- Készítsetek plakátot az 5K-szabály lépéseiről, és osszátok meg másokkal.

*„Minden döntés számít. Ha kevesebbet pazarolsz,
a bolygó is hálás lesz érte!”*





Az 5K-szabály – Fenntartható döntések a mindennapokban

► Eszközigény

- Jegyzetfüzet vagy mobilalkalmazás a napi megfigyelésekhez
- Plakátkészítő eszközök (papír, filctollak)

► Tippek / Variációk

- **„Ne vegyél semmit nap”:** Tartsatok egy napot, amikor senki nem vásárol semmit, és nézzétek meg, milyen érzés tudatosan nemet mondani a felesleges költsésre.
- **Közös cserebörze:** Hozzatok olyan tárgyakat, amelyeket már nem használtok, és cseréljétek egymással, ahelyett, hogy új dolgokat vennétek.
- **Hulladéknapló:** Írjátok fel egy hétig, mennyi szemetet termeltek, majd beszéljétek meg, hogyan lehetne ezt csökkenteni.

„Minden döntés számít. Ha kevesebbet pazarolsz,
a bolygó is hálás lesz érte!”





Virtuális önkéntesség – Online segítségnyújtás

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: adományozás, felelősségvállalás, pénzügyi tudatosság

Tudtátok, hogy akár az otthonotokból is lehettek önkéntesek? A mai világban az online térben is rengeteg embernek tudtok segíteni: tanácsot adhattok, nyelvet taníthattok, fordíthattok vagy akár szöveget szerkeszthettek. Ebben a gyakorlatban felfedezhetitek, hogyan lehettek hasznosak és támogatóak akár a világ másik felén élők számára is!

A segítségnyújtás nem helyhez kötött; a digitális térben is aktívan hozzájárulhattok mások jóllétéhez.

► Lépésről-lépésre

1. **Ismerjétek meg az online önkéntesség formáit** (pl. nyelvtanítás, mentorálás, fordítás).
2. Válasszatok egy területet, és keressetek hozzá platformot.
3. Regisztráljatok és próbáljátok ki a választott tevékenységet.
4. Osszátok meg tapasztalataitokat a csoporttal, osztállyal.

► Szükséged lehet

- Internetkapcsolat, számítógép vagy okoseszköz

► Tippek / Variációk

- Használhatjátok a [UN Volunteers](#) vagy a [Translators Without Borders](#) platformokat.

„A digitális világban is rengeteg lehetőség van arra, hogy pozitív hatást gyakoroljunk mások életére.”



HOUSE OF GIVING



Kedvességdoboz – Egy kis doboznyi szeretet

Általános iskolások, középiskolások (8–18 évesek), és családok számára

Cél: kedvesség, empátia, közösségépítés

Gondolkodtál már azon, mennyi örömet rejthet egy egyszerű kis doboz? Mi lenne, ha megtöltenéd kedves üzenetekkel, apró meglepetésekkel, vagy akár saját készítésű ajándékokkal, majd valaki másnak adnád? Ebben a játékban elkészíthettek egy kedvességdobozt, hogy másoknak örömet szereztek vele. A giving szemlélet azt is jelenti, **hogy figyelünk egymásra, és apró gesztusokkal is boldogabbá tesszük egymás napját.** Egy kedvességdoboz nemcsak örömet okoz, hanem megtanít arra is, hogy az apró ajándékoknak milyen nagy értéke van.

► Lépések

1. **Keressetek egy kis dobozt**, és díszítsétek ki szépen.
2. **Töltsétek meg apró ajándékokkal**, személyre szóló üzenetekkel vagy bátorító gondolatokkal.
3. Adjátok át a dobozt egy barátnak, családtagnak, vagy egy osztálytársnak meglepetésként.
4. Figyeljétek meg, **milyen hatása van a kedvességeteknek, és beszélgetsetek erről.**

► Eszközigény

- Egy kis kartondoboz
- Színes papírok, tollak, dekorációs eszközök
- Apró ajándékok vagy saját készítésű tárgyak

► Példák / Típek / Variációk

- **Titkos doboz:** Adjátok át névtelenül a dobozt, hogy még nagyobb legyen a meglepetés.
- **Közös osztálydoboz:** Az osztály közösen készít egy kedvességdobozt, amelybe mindenki bedobhat valami apróságot, majd közösen adjátok át valakinek.

„Néha a legkisebb ajándék okozza a legnagyobb örömet. Egy doboznyi kedvességgel bárkinek szebbé teheted a napját!”



HOUSE OF GIVING



Garázsvásár és hulladékcsökkentő kihívás – Ami neked már nem kell, másnak kincs lehet!

Általános iskolások és középiskolások (8–18 évesek) számára, de családi programként is ajánlott

Cél: fenntarthatóság, közösségépítés

Van otthon olyan ruhád, játékod vagy könyved, amit már nem használasz? Ne dobd ki! Mi lenne, ha egy garázsvásáron vagy csere-börzén másoknak adnád, és közben te is új kincsekre tennél szert? Ez a játék segít abban, hogy **tudatosabban gondolkodj arról, mi számít értékesnek, ami csökkenti a felesleges hulladéktermelést is.**

A giving szemlélet egyik formája, hogy **amit te már nem használsz, annak új életet adhatsz.** Ezzel nemcsak másokat segítesz, hanem a környezetet is óvod a felesleges hulladéktól.

► Lépések

1. **Válogassatok** ki otthon olyan tárgyakat, amik még jó állapotban vannak, de már nem használjátok őket.
2. **Rendezetek egy garázsvásárt vagy cserebörzét az iskolában,** családban vagy a közösségben.
3. Tegyetek ki minden tárgyhoz kedves kis cetlit, amin leírjátok, **miért szerettétek azt.**
4. Beszélgetsetek róla, milyen érzés volt másoknak adni, és mit tanultatok a hulladékcsökkentésről.

„Ami számodra már nem hasznos, másnak örömet hozhat. Adj tovább mindent, amit tudsz – így te is segítesz egy fenntarthatóbb világot építeni!”



HOUSE OF GIVING



Garázsvásár és hulladékcsökkentő kihívás – Ami neked már nem kell, másnak kincs lehet!

► Eszközigény

- Asztalok az áruk kihelyezéséhez
- Cetlik, tollak
- Pénztárca vagy persely, ha adománygyűjtést is szeretnétek tartani

► Példák / Tippek / Variációk

- **Jótekonny garázsvásár:** A bevételt ajánljátok fel egy közösen kiválasztott jó ügy számára!
- **Cserebere:** Szervezzetek olyan eseményt, ahol nem pénzzel, hanem egymással cseréletek ki a tárgyakat!
- **Hulladékcsökkentő verseny:** Ki tudja a legtöbb tárgyát újrahasznosítani egy hónap alatt?

„Ami számodra már nem hasznos, másnak örömet hozhat. Adj tovább mindent, amit tudsz – így te is segítesz egy fenntarthatóbb világot építeni!”



HOUSE OF GIVING



Három üveg, három cél – Így oszd be játékosan a pénzed!

Általános iskolások és középiskolások (8–18 évesek) számára, de családoknak is ajánlott

Cél: pénzügyi tudatosság, adományozás, felelősségvállalás

Gondoltál már arra, hogy a zsebpénzed nemcsak arra jó, hogy elköltsd? A „három üveg” játékban három különböző célt adsz a pénzednek: **egy részét félreteszed a jövőre, egy részét szabadon elköltheted, egy részével pedig segítesz másoknak!**

A giving szemlélet egyik lényege pontosan ez: **nemcsak azt figyeljük meg, hogy mit veszünk magunknak, hanem azt is, hogy hogyan segíthetünk másokon.**

Ezzel a játékkal már gyerekként megtanulod, hogy a pénz nemcsak téged boldogíthat, hanem másokat is – így könnyebben válhatsz tudatos és kedves felnőtté!

► Lépések

1. Keress **három üres üveget**, és címkézd fel őket:
 - **1. Megtakarítás** – ide teszed azt a pénzt, amit később szeretnél felhasználni.
 - **2. Kiadások** – ez az a pénz, amit bármire elkölthetsz.
 - **3. Adományozás** – ez a pénz mások megsegítésére megy.
2. Döntsd el, hogy a bevételed (pl. zsebpénz, ajándékpénz) hány százalékát teszed melyik üvegbe.
3. Időnként nézd meg, mennyit sikerült félretenned, és döntsd el, milyen jótekonny célra ajánlod fel az adományozási üveg tartalmát!

*„Ha megtanulod okosan beosztani a pénzed,
nemcsak magadnak segítesz, hanem
másoknak is örömet szerezhetsz vele!”*



HOUSE OF GIVING



Három üveg, három cél – Így oszd be játékosan a pénzed!

► Eszközigény

- Három üres üveg vagy persely
- Címkék vagy színes papírok a kategóriák megjelöléséhez

► Példák / Tippek / Variációk

- **Digitális verzió:** Készíthetsz egy digitális táblázatot is, ha jobban szeretsz így számolni.
- **Családi kihívás:** A családtagok is bevezethetik ezt a rendszert, és közösen eldönthetitek, hova adjátok az adományokat.

*„Ha megtanulod okosan beosztani a pénzed,
nemcsak magadnak segítesz, hanem
másoknak is örömet szerezhetsz vele!”*





Online pénzgyűjtés – A te saját adományzsebed

Általános iskolások és középiskolások (8–18 évesek) számára

Cél: pénzügyi tudatosság, adományozás

Szeretnél jótékony célra gyűjteni, de nem tudod, hogyan kezd el? Ma már rengeteg online megoldás létezik, amelyekkel egyéni pénzgyűjtést szervezhetsz! Egy **online bankszámlazseb** vagy közösségi finanszírozási oldal segítségével te is összegyűjtheted a támogatásokat, és egy fontos ügyet segíthetsz vele. A giving szemlélet a digitális világban is megvalósítható! Az online pénzgyűjtés során **megtapasztalhatod, milyen ereje van a közösségnek**, és hogy digitális úton is tudunk egymásnak segíteni.

► Lépések

1. Döntsd el, hogy **milyen célra szeretnél gyűjteni** (pl. beteg gyerekek támogatása, iskolai eszközök beszerzése, környezetvédelmi projekt).
2. **Válassz egy platformot**, akár a szüleid vagy tanáraid segítségével, például egy közösségi finanszírozási oldalt vagy egy online bankszámlazsebet.
3. Fogalmazd meg egy rövid, inspiráló üzenetet, amelyben elmagyarázod, **miért fontos az ügyed**.
4. Oszd meg a gyűjtést családtagjaiddal, barátaiddal és ismerőseiddel!

► Eszközigény

- Internetkapcsolat
- Közöségi média fiók vagy közösségi finanszírozási platform

► Példák / Típek / Variációk

- **Osztályszintű gyűjtés:** Ha nagyobb célért gyűjtesz, vond be az egész osztályt!
- **Apró kihívások:** Minden adományozó vállalhat egy apró kihívást (pl. egy napig nem használ műanyag palackot).

„A közösség erejével nagy dolgokat érhetünk el
– egy apró online kampány is hatalmas
változást hozhat!”



HOUSE OF GIVING



Szülői adomány mint jutalom – A jó cselekedetek értéke

Általános iskolások és középiskolások (8–18 évesek) számára, de családoknak is ajánlott

Cél: adományozás, felelősségvállalás, pénzügyi tudatosság

Mit szólnál, ha a szüleid nemcsak téged jutalmaznának meg egy jó cselekedetért, hanem egy jó ügyet is támogatnának a nevedben? Ebben a gyakorlatban **a család közösen dönthet arról, milyen jótékony célt támogasson a gyerekek jó cselekedeteinek elismeréseként.**

A giving szemléletben minden jótett számít, és ezt a szülők is vallják! Ahelyett, hogy csak személyes jutalmat kapnál, **a jó cselekedetek mások számára is értéket teremthetnek.**

► Lépések

1. A szülők és gyerekek közösen állapodjanak meg egy **jutalmazási rendszerben.**
2. Példák:
 - Ha a gyerek segít a házimunkában, a szülő egy kis összeget utal egy jótékonyági szervezetnek.
 - Ha a gyerek kedves gesztust tesz valaki felé, a szülő felajánl egy összeget egy rászorulóknak.
3. **A család együtt választhatja ki, milyen ügyet támogatnak.**

► Eszközигény

- Jótékonyági szervezetek listája
- Közös családi napló a jótettekről

► Példák / Tippek / Variációk

- **Közös döntés:** A gyerekek is javasolhatnak szervezeteket, amiket támogatni szeretnének.
- **Kreatív jutalmazás:** Az adományozás mellett készíthettek képeslapokat vagy személyes üzeneteket is a támogatott közösségeknek.

„Egy jó cselekedet nemcsak neked, hanem másoknak is örömet szerez. Adj másoknak is esélyt arra, hogy mosolyogjanak!”



HOUSE OF GIVING



Ünnepi ajándék kicsit másképp – Adományozz élményt vagy segítséget!

Általános iskolások és középiskolások (8–18 évesek) számára, de családi programként is ajánlott

Cél: adományozás, kreativitás, közösségépítés

Mi lenne, ha idén ünnepekkor nem tárgyakat adnál ajándékba, hanem valami **olyat, aminek igazán értéke van?** Például egy élményt, egy segítséget, vagy egy kedves gesztust. Ez a gyakorlat segít megérteni, hogy **néha a legértékesebb ajándék nem kézzel fogható**, hanem a szívünkben és mások szívében hagy nyomot. A giving szemlélet lényege az, hogy **valóban figyeljünk egymásra, és ne feltétlenül tárgyakkal fejezzük ki a szeretetünket**. Ha élményeket vagy segítséget adunk ajándékba, a kapcsolataink is mélyebbek, őszintébbek lesznek.

► Lépések

1. Találd ki, milyen **nem tárgyi ajándékot adhatsz**: például egy közös délutánt, egy kirándulást, segítséget a tanulásban vagy házimunkában.
2. Készíts egy kedves, **személyre szabott kupont vagy kártyát**, amelyen leírod, mit ajánlasz fel.
3. Add át az ajándékodat, és figyelj meg, mennyire örül neki a másik!

► Eszközигény

- Papír, toll, filcek (a kuponokhoz)
- Dekorációs anyagok (opcionális)

► Példák / Tippek / Variációk

- **Élmény-kuponok**: pl. „Közös társasjátékozás”, „Egy délutáni közös séta”, „Segítek kitakarítani a szobádat”.
- **Családi változat**: A családtagok egymásnak is készíthetnek ilyen kupont ajándékként.

„Az igazi ajándék nem pénzben mérhető, hanem abban, hogy figyelsz a másakra. Egy közös élmény örökre szóló ajándék lehet!”



HOUSE OF GIVING



Jótevény céllal gyűjtünk!

– Zárható adománygyűjtő doboz

Általános és középiskolások (8–18 évesek) számára

Cél: adományozás, közösségi felelősségvállalás

Biztos láttál már olyan dobozokat boltban vagy az iskolában, amikben **adományokat gyűjtenek egy-egy fontos ügy támogatására**. Most te is elkészítheted a saját, zárható adománygyűjtő dobozodat, és közösen eldönthetitek, kinek segítetek vele!

A giving szemlélet része, hogy **megtanuljuk, hogyan segíthetünk másoknak**. Egy adománygyűjtő dobozzal nemcsak pénzt gyűjthetsz, hanem tudatosíthatod a társaidban is, hogy **akár kis összegekkel is nagy segítséget nyújthatunk másoknak**.

► Lépések

1. **Készítetek közösen egy dekoratív, zárható dobozt!** Írjátok rá világosan, milyen célt támogat az adomány!
2. Helyezzétek ki egy jól **látható, biztonságos helyre** az iskolában vagy otthon.
3. Rendszeresen ellenőrizzétek a doboz tartalmát, és ha megtelik, **adjátok át az összegyűjtött adományt a kiválasztott szervezetnek**.
4. Utána beszéljétek meg, milyen érzés volt segíteni, és mit tanultatok belőle.

► Eszközигény

- Egy erős kartondoboz vagy fadoboz
- Zárható fedél vagy lakat
- Dekorációs eszközök (filcek, festék, ragasztó)

► Példák / Típek / Variációk

- **Tematikus doboz:** Pl. „Segítsünk az állatmenhelyeknek!”, „Könyvadomány gyerekeknek”, vagy „Játékgyűjtés”.
- **Online kiegészítés:** Hirdessétek meg az adománygyűjtést az iskola honlapján vagy közösségi oldalakon!

„A segítség nem a pénz mennyiségén, hanem a szándékon múlik. Egy kis aprópénz is nagy változást indíthat el valaki életében!”



HOUSE OF GIVING



Report – A jószág visszatér!

Általános és középiskolások (8–18 évesek) számára

Cél: közösségépítés, pozitív gondolkodás, fenntarthatóság

Mi lenne, ha egy **játékos pontrendszerrel jutalmaznánk egymás kedves és környezettudatos cselekedeteit**? A „Report” gyakorlat lényege, hogy ha valaki valami jót tesz (például segít másoknak vagy odafigyel a környezetére), „reportokat” kap, amiket később közösen válthattok be valamilyen jutalomra. A giving szemlélet azt is jelenti, hogy **pozitívan értékeljük, ha valaki tesz valami jót a közösségért**. Ez a játék megmutatja, hogy minden apró tett számít, és hogy érdemes segíteni egymásnak és a környezetünknek.

► Lépések

1. Határozzátok meg, **milyen jó cselekedetekért jár „report”** (pl.: környezettudatos viselkedés, segítőkészség, kedvesség).
2. Találjátok ki, hogyan jegyzték fel a pontokat (pl.: fali tábla, digitális táblázat).
3. Állapodjatok meg abban, **hány pont után jár közös jutalom** (például filmnézés, kirándulás, közös játék).
4. Időszakonként gyűjtsétek össze, ki hány pontot gyűjtött, és **ünnepeljétek meg közösen!**

► Eszközigény

- Plakát vagy online táblázat a pontok gyűjtésére
- Kis jutalmak (például közös mozi vagy pizza-party)

► Példák / Típek / Variációk

- **Extra kihívások:** Minden hónapnak lehet egy kiemelt témája (például „Zero waste hét” vagy „kedvesség-hét”).
- **Családi reportok:** Otthon is bevezethetitek, hogy a szülők és a gyerekek együtt gyűjtik a pontokat!

„A report nemcsak játék: ha tudatosan figyelsz a világra és másokra, az apró jó cselekedetek valódi változást hozhatnak az életünkbe!”



HOUSE OF GIVING



Vakon a hírek között – Forráselemző kihívás

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: tudatosság, kritikus gondolkodás

A világ telis tele van információval, de fontos ügyelnünk rá, hogy miből, milyen forrásokból tájékozódunk. Ebben a gyakorlatban megtanulhatjátok, **hogyan tegyetek különbséget a megbízható hírek és a manipulált, félrevezető tartalmak között.**

A giving szemlélet része a felelős tájékozódás: ha jó forrásokból tájékozódtok, jobban megismeritek az adott témát, felelősebb döntéseket tudtok majd hozni a jövőben.

► Lépésről-lépésre

1. Írjatok össze 5-10 hírt, amelyet érdekesnek találtok. **Legyenek benne valós és legyenek benne kitalált címek is.**
2. Egyenként vizsgáljátok meg, hogy melyik lehet valós hír és melyik félrevezető tartalom. Elemezzétek, hogy **mik az árulkodó jelei egy generált hírnek?** Miből tudtátok, hogy melyik az igazi és melyik a hamis hír? Volt olyan eredmény, ami meglepő volt számotokra?
3. Beszéljétek meg, hogy mitől megbízható egy forrás (szakértői vélemény, tényellenőrzés)?
4. Végül gyűjtsetek össze megbízható, hiteles információs forrásokat.

► Szükséged lehet

- Papír és toll a hírek összeírásához

► Tippek / Variációk

- Inspirációként használhatjátok a [News Literacy Project](#) oldalát.

„Aki jól tájékozódik, az jobban tud dönteni – és jobban tud segíteni is.”



HOUSE OF GIVING



Sétáló empátia – Figyeld meg a városod!

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: közösségépítés, empátia

Járjátok végig a saját/iskolai környéketeket vagy utcátokat úgy, mintha most járnátok ott először! Jegyezzétek fel, hogy mi tűnik fel elsőre? Mi az, amin rögtön megakad a szemetek? Vannak olyan területek, amin szeretnétek változtatni? Kik azok, akikkel egy környéken laktok, de nem ismeritek egymást igazán? Ez a séta segít más szemmel látni a mindennapi környezetet.

A giving szemlélet lényege, hogy nyitott szemmel járva észrevegyük, hol és hogyan tudnánk segíteni.

► Lépésről-lépésre

1. **Válasszatok egy útvonalat** (pl. iskola környéke, az otthonotok vagy a park).
2. **Próbáljátok meg úgy sétálni az utcán, mintha még sosem jártatok volna arra.** Figyeljete meg minden részletet: hol lenne szükség segítségre, fejlesztésre, támogatásra.
3. Jegyezzétek fel a megfigyeléseiteket.
4. Készítsetek „változási ötletlistát”, hogyan lehetne jobbá tenni a környéket.

► Szükség lehet

- Séta közben egy jegyzetfüzet

► Tippek / Variációk

- Gondolkodhattok akár tematikus sétákban is: foglalkozhattok külön-külön alkalmakon az: akadálymentességgel, hajléktalansággal, zöldterületekkel vagy a gyerekbarát környezettel.

„A jó megoldások mindig az odafigyeléssel kezdődnek.”



HOUSE OF GIVING



Ökofotó kihívás

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: tudatosság, fenntarthatóság

Nézzetek körbe a saját közvetlen környezetekben és **próbáljatok koncentrálni először a jó példákra majd gyűjtsétek össze a problémákat, amiken szívesen változtatnátok** a környezetvédelem területén. Készítsetek fotókat, amelyek bemutatják, hogyan vigyázunk – vagyépp nem vigyázunk – a bolygónkra. **A giving szemlélet része, hogy odafigyelünk a környezetünkre.** Az általatok a gyakorlat során készített fotók segíthetnek felhívni a figyelmet olyan problémákra, amelyek mellett sokszor elsiklik a tekintetünk.

► Lépésről-lépésre

1. Határozzátok meg a fotókihívás témáját (pl. „környezeti szépségek” és „környezeti kihívások”).
2. Készítsetek el saját fotóitokat a városotokban, az iskolátokban vagy a természetben.
3. Állítsatok össze az általatok készített képekből egy közös fotókiállítást.
4. Beszéljétek meg közösen, hogy mik azok a területek, amelyre felhívta a figyelmeteket a kihívás? Változott valamiben a hozzáállásotok? Van ötletetek, hogyan lehet az adott problémát megoldani?

► Szükséged lehet

- Telefon vagy fényképezőgép
- Kiállítási terület (pl. iskola aulája vagy a folyosó)

► Típek / Variációk

- Készíthettek digitális galériát is az iskola honlapjára.
- Megkereshettek és meghívhattok egy természetfotóst is, aki segítheti a kiállítás összeállítását, a fotók véleményezését.

„Minél többet nézel, annál több lehetőséget látsz a változtatásra.”



HOUSE OF GIVING



Nemzetközi ebéd

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: sokszínűség, közösségépítés

Minden kultúrának megvan a saját konyhája és az ételeknek nagyon fontos részei a kulturális hagyományoknak. **Mi lenne, ha most az ételeken keresztül ismernénk meg egymás kulturális háttérét és hagyományait?** Szervezzetek egy nemzetközi ebédet az osztályban!

A giving szemlélet fontos része a közös élmények megélése. Az étkezés összeköt és közelebb hoz minket egymáshoz és kiváló alkalmat ad a történetmesélésre, egymás közelebbi megismerésére.

► Lépésről-lépésre

1. **Gyűjtsétek össze különböző kultúrák hagyományos, jellegzetes receptjeit.**
2. Válasszatok ki alkalmanként egy-egy országot vagy kultúrát, amelynek receptjeit kipróbáljátok. Ha van módotok rá, készítsetek el közösen, együtt az ételeket. Ha nem megoldható, hogy együtt főzzetek, osszátok be magatok között, hogy ki melyik ételt készíti el otthon.
3. Tűzzetek ki egy napot az iskolában, amikor együtt elfogyasztjátok az ételeket a közös „nemzetközi ebédeken”! Ha tudjátok, osszátok meg egymással az ételek történetét is.

► Szükséged lehet

- Alapanyagok az ételekhez
- Iskolai előkészítéshez felszerelt iskolai konyha

► Típek / Variációk

- Bevonhatjátok a szüleiteket is a főzés folyamatába.
- Készíthettek az elkészített ételekből saját nemzetközi receptfüzetet is.

„Az asztal körül könnyebben barátkozunk — az étel közös nyelv.”



HOUSE OF GIVING



Szociális piramis játék

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: tudatosság, felelősségvállalás

Képzeljétek el a társadalmunkat, mintha egy piramis lenne. Ki helyezkedik el a piramis csúcsán és ki az alján? Ebben a kihívásban megtapasztalhatjátok a gazdasági különbségeket és azok következményeit.

A giving szemlélet nyitottságot jelent, hogy megértsük a társadalmi egyenlőtlenségek hatását mindennapi életünkre, és tudatosodjon bennünk a felelősségvállalás és az adakozás fontossága.

► Lépésről-lépésre

1. Osszatok szét jövedelmi szinteket jelképező kártyákat a diákok között (alacsony, közepes és magas jövedelemmel rendelkezők)
2. Játsszatok el hétköznapi élethelyzeteket és a saját társadalmi rétegeteknek megfelelően próbáljátok megoldani a szituációkat (pl. lakásbérlet, oktatás, orvosi ellátás).
3. A szimuláció után közösen reflektáljatok a megélésetekre. Milyen nehézségekkel szembesültetek? Hogyan befolyásolta a pénzügyi helyzetetek a döntéseiteket? Mit tanultatok a társadalmi egyenlőtlenségekről?

► Szükséged lehet

- Jövedelemkártyák
- Szituációs kártyák

► Típek / Variációk

- Megbeszélhetitek a társadalmi mobilitás adta lehetőségeket is.
- Kiegészíthetitek a gyakorlatot adakozás, adományozás lehetőségével is vagy közösségi projektek indításáról is dönthettek, hogy segítsétek a hátrányos helyzetűeknek.

„A gazdagság és szegénység közti távolság sokkal nagyobb, mint gondolnánk — de ha látjuk, talán közelebb is kerülhetünk egymáshoz.”



HOUSE OF GIVING



Más szemmel

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: tudatosság, empátia, együttműködés

Gondolkodtatok már azon, hogy milyen érzés lehet úgy közlekedni, hogy nem látjuk a környezetünket és nem tudjuk, hogy mi történik körülöttünk? Ebben a játékban kipróbálhatjátok, **milyen bizalommal támaszkodni egymásra**, miközben megtapasztalhatjátok, milyen akadályokkal szembesülnek azok, akiknek érzékszervi nehézségeik vannak.

A giving szemlélet része, hogy igyekszünk felismerni, hogy milyen területeken és hogyan tudunk segíteni azoknak, akiknek más lehetőségeik vannak, mint nekünk.

► Lépésről-lépésre

1. Alkossatok párokat.
2. Az egyik résztvevő szemét takarjátok el egy kendővel, a pár másik tagja fogja vezetni. A vezető csak beszéd és/vagy érintés segítségével segíthet.
3. Menjetek végig az előállított akadálypályán.
4. Mindenki kipróbálja mindkét szerepet.
5. A végén beszéljétek meg az érzéseket, nehézségeket, tanulságokat. Milyen érzés volt, amikor nem láttatok? Mennyire volt könnyű/nehéz bízni a társatokban? Milyen új felismeréseitek voltak a sérüléssel élők helyzetéről? Hogyan tudtok segíteni vagy figyelmesebben jelen lenni a mindennapokban?

„A megértéshez néha elég, ha néhány lépést más helyében teszünk meg.”



HOUSE OF GIVING



Más szemmel

► Szükséged lehet

- Kendő
- Akadálypálya elemei (pl. székek, asztalok, táskák)

► Tippek / Variációk

- Próbáljátok ki zajos környezetben is, hogy érzékeljétek a többi zavaró tényezőt.
- Kipróbálhatjátok olyan párral is, akit nagyon jól ismertek és olyan párt is választhattok, akivel kevés időt töltötök az iskolában. Nézzétek meg, hogy más-e így a játék?

„A megértéshez néha elég, ha néhány lépést más helyében teszünk meg.”



HOUSE OF GIVING