



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](#) platformot használva.

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



HOUSE OF GIVING