



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)

► Tippek / 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!”

