



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

▶ Tippek / 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 gyereknek vagy felnőttnek a csoportban.

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



HOUSE OF GIVING