

# Љубазност Хот Потато

ЉУБАЗНОСТ Изван учионице™  
КИНДНЕСС БООСТ • ОПЦИЈА 2 • БРИЖАН

Временски оквир лекције  
15-20 минс

## Материјали

- ❑ Лопта (или нешто лагано за бацање)
- ❑ Брижни постер (опционо)



## Објави

Разговарајте о вези између ЉУБАЗНОСТИ и БРИЖНОСТИ. Дефинишите бригу: БРИГА ЈЕ ОСЕЋАЊЕ И ПОКАЗИВАЊЕ БРИГЕ ЗА СЕБЕ И ДРУГЕ. (Покажите постер Брига ако желите.)

Као група, идентификујте љубазна понашања која показују како се бринемо о себи. Како прво можемо показати поштовање и бригу о себи? Како се према себи понашате љубазно? Замолите волонтере да покажу један од начина на који су раније практиковали бригу о себидолазиу наш програм. Циљајте на 2-3 волонтера различитог узраста.



## Инспире

Када смо љубазни према себи, природно смо способнији да бринемо и будемо љубазни према другима. Морамо бити љубазни и према свом телу и према свом уму. Речи које говоримо себи („Изгледаш сјајно данас, Лиса!“) и поступци које бирамо (прање зуба, здрава исхрана итд.) помажу нам да се осећамо добро. Када бирамо нељубазне речи и поступке, ми не практикујемо бригу о себи. Имамо много прилика да будемо љубазни према себи сваки дан. Данас ћемо истаћи различите начине да практикујемо бригу о себи као један од начина да будемо љубазни према себи.



## Оснажити

Водите своју групу у игрици Кинднесс Хот Потато. Нека сви формирају велики круг у просторији. Почевши од одрасле особе, бацајте лопту (или неки други лаки предмет) насумично кроз круг. Рецитујте мелодију „Врући кромпир, врућ кромпир, ко има врућ кромпир?“ На крају певања, особа која држи лопту мора да испуни следећу поруку: „Љубазан сам према себи када...“ (Када перем зубе, када довољно спавам, итд.)

Понављајте док сви не буду у могућности да деле.



## Одразити

Једнако је важно да бринемо о себи љубазним речима и делима као и да бринемо о другима.

- На које начине можете случајно занемарити своју бригу о себи?
- Како можемо користити доброту да се бринемо о себи?
- Који део бриге о себи вам је тежи?(довољно спавати, бирати здраву храну, итд.)Зашто?

