

PLANETSKÖTAREN

16 FREDLIGA OCH
INKLUDERANDE
SAMHÄLLEN



Våld i alla former är det största hotet mot hållbar utveckling! Inga framsteg kan nås i en värld med våld, konflikter eller hot om våld. Fred och frihet är enda lösningen. När människor har möjlighet att påverka och när de vet att lagen behandlar alla lika gör att det blir färre konflikter. Fred börjar med dig och mig. Det börjar med något så enkelt som att vara snäll. Den som är snäll mot andra bidrar till att göra världen till en fredligare plats.



Illustrationer: Silvy Strand

UTMANINGEN:

Gladhetsteorin

Vi på Tom Tits och många med oss är övertygade om att glädje kan förändra världen. Vi kallar det gladteorin. När du ler skickas signaler som säger "glad" till hjärnan – och du känner dig gladare. Glädje är också smittsamt. Ser du någon le mot dig är det svårt att inte le tillbaka. I våra hjärnor finns "spegelneuroner" som bl.a. aktiveras när vi tittar på andra människor och då gör vi gärna som andra gör. Vi gäspar när andra gäspar och skrattar när andra skrattar, vi är härmapor helt enkelt. Om någon är snäll mot dig vill du gärna vara snäll tillbaka. Ditt uppdrag är att under en vecka att göra andra glada genom ditt sätt att vara. Föreslå att hela klassen deltar i uppdraget. Ser ni någon skillnad efter veckan?



Att vara snäll är oftast ganska lätt:

- Le mot alla du möter på gatan.
- Beröm någon du inte känner.
- Hälsa på någon som du inte brukar prata med.
- Ge en komplimang, gärna till någon du inte känner.
- Låt någon annan ta först av något ni blir bjudna på.
- Håll upp dörren för den som kommer efter.
- Säg tack! Tack för maten, tack för skjutsen etc.
- Om någon ser osäker ut eller verkar vilse så fråga om den behöver hjälp.

Om du vill säga något snällt till en du inte känner men inte riktigt vågar, så kan du bli en hemlig kompis:

Rita en fin teckning eller skriv ett fint meddelande. Skriv t.ex. "Jag är glad att du finns!" och lägg det i den personens fack i skolan eller skicka det som brev.



Nästa
utmaning
kommer
om
en vecka!

I SAMARBETE MED
Tom Tits
Experiment