

رعاية ذاتية أفضل 10 قائمة

اللطف وراء الفصل ١٠
المجموعه كلها . الخيار 1 . رعاية

الإطار الزمني للدرس
25-30 دقيقة

مواد

- ورق
- أقلام / أقلام تلوين
- آلة نسخ (اختياري)
- ملصق رعاية (اختياري)



يشارك

ناقش أن الاهتمام يبدأ مع نفسك أولاً! لا يمكنك أن تتوقع الاهتمام بالآخرين إذا لم تعتني بك أولاً.
(إذا رغبت في ذلك Caring تعريف الرعاية: الشعور بالاهتمام وإظهار القلق لنفسك وللآخرين. (اعرض ملصق قم بالعصف الذهني للطرق التي تعتني بها بنفسك عندما تستعد للمدرسة

- ما هي مسؤوليتك بنفسك؟
- كيف تعتني بعقلك وجسمك؟

اطلب من المتطوعين مشاركة طريقة واحدة لإظهار الرعاية الذاتية (رعاية نفسك) عند الاستعداد في الصباح. استهدف 2-3 متطوعين من مختلف الأعمار



يلهم

..اشرح أننا سننشئ اليوم قائمة بالطرق المختلفة لممارسة الرعاية الذاتية في المنزل
:تنقسم الرعاية الذاتية إلى فئتين:

- **العناية بجسمك:** قد يشمل ذلك النظافة الشخصية ، وتغيير ملابسك ، وتنظيف أسنانك ، وما إلى ذلك. بعض هذه الأشياء أنت مسؤول عنها بالفعل ، بينما لا يزال البعض الآخر بحاجة إلى المساعدة
- **رعاية العقل:** هذا ما نسميه الصحة العقلية. تركز العناية بعقلك على طريقة تفكيرك وشعورك. عندما تقول أشياء لطيفة لنفسك ، وتحصل على قسط كافٍ من النوم ، وتحيط نفسك بالأصدقاء الذين يجعلونك تشعر بالرضا ، فأنت تهتم بعقلك



التمكين

(الخ ، 4-5 ، 2-3 ، K-1 قسم المجموعة إلى صفوف بناءً على مستوى الصف. الدرجات المقطوعة معاً إذا لزم الأمر (مثل اشرح أن المجموعة الكبيرة ستعمل على إنشاء قائمة أفضل 10 رعاية حول كيفية ممارسة الرعاية الذاتية في المنزل. سيحتاج كل مستوى دراسي إلى إضافة فكرة واحدة على الأقل إلى القائمة

بدءاً من الدرجات الأصغر سناً ، اطلب من كل صف الإجابة على الموجه التالي: **أمارس الرعاية الذاتية في المنزل عن طريق ...** كرر حتى تقدم كل درجة اقتراحاً
إلوحداً على الأقل. الهدف 10 أفكار
!اكتب القائمة على قطعة من الورق). إذا أمكن ، قم بعمل نسخ من القائمة وأرسلها إلى المنزل لكل طالب للتدرب عليها



يعكس

SELF-CARE. قم بتوجيه محادثة جماعية كاملة حول

- ما هو الاهتمام؟
- ما هي الرعاية الذاتية؟
- لماذا من المهم ممارسة الرعاية الذاتية كل يوم؟
- ماذا يمكن أن يحدث إذا لم نمارس الرعاية الذاتية؟ كيف يجعل ذلك من الصعب علينا الاهتمام بالآخرين؟

