

# Poster zur Selbstfürsorge

Freundlichkeit jenseits des Klassenzimmers™  
KLEIN GRUPPE • OPTION 1 • FÜRSORGLICH

**Zeitraumen der Unterrichtsstunde**  
25-30 MinS

## Materialien

- ☐ Plakatkarton oder Konstruktionspapier
- ☐ Grundlegende Künstlerbedarf
- ☐ Fürsorgliches Poster (optional)



## Aktie

Erklären Sie als ganze Gruppe, dass Fürsorge bei IHNEN beginnt! Wir müssen für uns selbst sorgen, bevor wir uns um andere kümmern können. Definieren Sie Fürsorge: Fürsorge bedeutet, sich um sich selbst und andere zu kümmern und Sorge zu zeigen. (Zeigen Sie bei Bedarf das Poster „Caring“.) Überlegen Sie, wie wir alle auf uns selbst aufpassen: Wie können wir vor dem Schlafengehen für uns selbst sorgen? In der Schule? Schreiben Sie die Antworten bei Bedarf auf ein Whiteboard/Metzgerpapier.



## Inspirieren

Besprechen Sie, wie wichtig es ist, jeden Tag auf sich selbst zu achten. Denken Sie über all die verschiedenen Arten nach, wie Sie Selbstfürsorge praktizieren. Es gibt zwei Hauptmethoden, wie wir für uns selbst sorgen:

- **Körper:** Wie pflegen Sie Ihre Haare, Zähne, Haut usw.? Welche Lebensmittel essen Sie? All diese Aktionen sind Arten der Selbstfürsorge!
- **Geist:** Welche Worte sagen Sie sich im Laufe des Tages? Behandeln Sie sich freundlich? Bekommst du genügend Schlaf? All diese Maßnahmen sind auch Teil der Selbstfürsorge.

Erklären Sie, dass wir heute Poster zur Selbstfürsorge erstellen werden, um uns daran zu erinnern, dass Fürsorge bei Ihnen selbst beginnt!



## Ermächtigen

Teilen Sie die Gruppe in kleinere Teams von 4-5 Kindern unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Fähigkeiten auf. Stellen Sie sicher, dass Sie in jeder Gruppe zwei Schüler haben, die lesen und schreiben können.

Jede Kleingruppe wird gemeinsam ein Poster erstellen, das einen Bereich der Selbstfürsorge hervorhebt (Beispiele sind Zähneputzen, gesunde Ernährung usw.). Wenn Sie ein großes Programm haben, kann es sein, dass Themen doppelt vorhanden sind, was kein Problem darstellt.

Jedes Poster muss Folgendes enthalten:

- Das Wort SELBSTPFLEGE
- Ein Bild, das eine Möglichkeit veranschaulicht, Selbstfürsorge zu üben
- Eine Erklärung dessen, was gezeichnet wird



## Reflektieren

Lassen Sie jede Gruppe ihre Poster der gesamten Gruppe präsentieren.

Leiten Sie ein Gruppengespräch über Möglichkeiten, SELBSTPFLEGE zu praktizieren.

- Wie praktizieren Sie jeden Tag Selbstfürsorge?



- Warum ist es wichtig, sich sowohl um Ihren Geist als auch um Ihren Körper zu kümmern?
- Was könnte passieren, wenn wir uns nicht um uns selbst kümmern?