

# Αφίσες αυτοφροντίδας

ΕΥΓΕΝΕΙΑ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΑΞΗ™  
ΜΙΚΡΟ ΟΜΑΔΑ • ΕΠΙΛΟΓΗ 1 • ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος  
25-30 λεπτά μικρό

## Υλικά

- ☐ Πίνακας αφίσας ή κατασκευαστικό χαρτί
- ☐ Βασικά είδη τέχνης
- ☐ Αφίσα φροντίδας (προαιρετικό)



## Μερίδιο

Ως ολόκληρη ομάδα, εξηγήστε ότι η φροντίδα ξεκινά από ΕΣΑΣ! Πρέπει να φροντίζουμε τον εαυτό μας πριν μπορέσουμε να νοιαζόμαστε για τους άλλους. Προσδιορίστε τη φροντίδα: **ΝΟΙΑΖΕΙ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΔΕΙΧΝΕΤΕ ΑΝΗΣΥΧΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ.** (Δείξτε την αφίσα Caring αν θέλετε.) Καταιγισμός ιδεών με τους τρόπους με τους οποίους φροντίζουμε ο καθένας τον εαυτό μας; Πώς μπορούμε να φροντίσουμε τον εαυτό μας πριν πάμε για ύπνο; Στο σχολείο? Γράψτε τις απαντήσεις σε λευκό πίνακα/χαρτί χασάπη, εάν θέλετε.



## Εμπνέω

Συζητήστε τη σημασία της φροντίδας για τον εαυτό μας κάθε μέρα. Σκεφτείτε όλους τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους ασκείτε την αυτοφροντίδα. Υπάρχουν δύο βασικοί τρόποι με τους οποίους φροντίζουμε τον εαυτό μας:

- **Σώμα:** Πώς φροντίζετε τα μαλλιά, τα δόντια, το δέρμα σας κ.λπ.; Ποιες τροφές επιλέγετε να τρώτε; Όλες αυτές οι ενέργειες είναι είδη αυτοφροντίδας!
- **Μυαλό:** Τι λόγια λέτε στον εαυτό σας όλη την ημέρα; Αντιμετωπίζετε τον εαυτό σας ευγενικά; Κοιμάσε αρκετά? Όλες αυτές οι ενέργειες αποτελούν επίσης μέρος της αυτοφροντίδας.

Εξηγήστε ότι σήμερα θα δημιουργήσουμε αφίσες αυτοφροντίδας που θα σας βοηθήσουν να υπενθυμίσουμε στον εαυτό μας ότι η φροντίδα ξεκινά από εσάς!



## Εξουσιοδοτώ

Χωρίστε την ομάδα σε μικρότερες ομάδες των 4-5 παιδιών μεικτών ηλικιών και ικανοτήτων. Βεβαιωθείτε ότι έχετε δύο μαθητές που μπορούν να διαβάζουν και να γράφουν σε κάθε ομάδα.

Κάθε μικρή ομάδα θα συνεργαστεί για να δημιουργήσει μια αφίσα που θα τονίζει έναν τομέα αυτοφροντίδας (παραδείγματα περιλαμβάνουν το βούρτσισμα των δοντιών, την υγιεινή διατροφή κ.λπ.). Εάν έχετε ένα μεγάλο πρόγραμμα, μπορεί να έχετε διπλά θέματα, κάτι που είναι εντάξει.

Κάθε αφίσα πρέπει να περιλαμβάνει:

- Η λέξη **ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ**
- Μια εικόνα που απεικονίζει έναν τρόπο εξάσκησης της αυτοφροντίδας
- Μια εξήγηση για το τι σχεδιάζεται

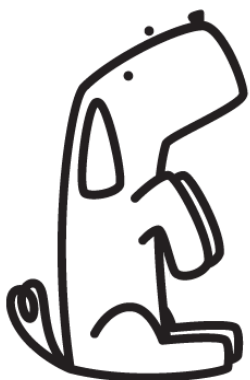


## Κατοπτρίζω

Ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει τις αφίσες της σε όλη την ομάδα.

Καθοδηγήστε μια ολόκληρη ομαδική συζήτηση γύρω από τρόπους εξάσκησης της **ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ**.

- Πώς ασκείτε την αυτοφροντίδα κάθε μέρα;



- Γιατί είναι σημαντικό να φροντίζετε τόσο το μυαλό σας όσο και το σώμα σας;
- Τι μπορεί να συμβεί αν δεν νοιαζόμαστε για τον εαυτό μας;