

Αυτοφροντίδα Λίστα 10 κορυφαίων

ΕΥΓΕΝΕΙΑ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΑΞΗ™
ΟΛΟΚΛΗΡΗ Η ΟΜΑΔΑ • ΕΠΙΛΟΓΗ 1 • ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος
25-30 λεπτά μικρό

Υλικά

- ☐ Χαρτί
- ☐ Μαρκαδόροι/Κραγιόνια
- ☐ Μηχάνημα αντιγραφής (προαιρετικό)
- ☐ Αφίσα φροντίδας (προαιρετικό)



Μερίδιο

Συζητήστε ότι η φροντίδα ξεκινάει πρώτα από τον εαυτό σας! Δεν μπορείτε να περιμένετε να νοιάζεστε για τους άλλους, αν πρώτα δεν φροντίσετε ΕΣΕΝΑ.

Προσδιορίστε τη φροντίδα: **ΝΟΙΑΖΕΙ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΔΕΙΧΝΕΤΕ ΑΝΗΣΥΧΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ.** (Δείξτε την αφίσα Caring εάν θέλετε.)

Εξετάστε τρόπους με τους οποίους φροντίζετε τον εαυτό σας όταν ετοιμάζεστε για το σχολείο.

- Για τι είσαι υπεύθυνος μόνος σου;
- Πώς φροντίζεις το μυαλό και το σώμα σου;

Ζητήστε από τους εθελοντές να μοιραστούν έναν τρόπο για να δείξετε αυτοφροντίδα (φροντίδα για τον εαυτό σας) όταν ετοιμάζεστε το πρωί. Στοχεύστε σε 2-3 εθελοντές διαφορετικών ηλικιών.



Εμπνέω

Εξηγήστε ότι σήμερα θα δημιουργήσουμε μια λίστα με διαφορετικούς τρόπους για να εξασκήσετε την αυτοφροντίδα στο σπίτι..

Η αυτοφροντίδα χωρίζεται σε 2 κατηγορίες:

- **Φροντίζοντας το σώμα σας:** Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την προσωπική υγιεινή, την αλλαγή των ρούχων σας, το βούρτσισμα των δοντιών σας κ.λπ.
- **Φροντίζοντας το μυαλό σας:** Αυτό λέμε ψυχική υγεία. Η φροντίδα του μυαλού σας επικεντρώνεται στο πώς σκέφτεστε και αισθάνεστε. Όταν λες καλά λόγια στον εαυτό σου, κοιμάσαι αρκετά και περιτριγυρίζεις με φίλους που σε κάνουν να νιώθεις καλά, φροντίζεις το μυαλό σου!



Εξουσιοδοτώ

Διαχωρίστε την ομάδα σε σειρές με βάση το επίπεδο του βαθμού. Συγκεντρώστε τους βαθμούς μαζί εάν χρειάζεται (όπως K-1, 2-3, 4-5, κ.λπ.)

Εξηγήστε ότι η μεγάλη ομάδα θα εργαστεί για να δημιουργήσει μια λίστα Caring Top 10 για το πώς να εξασκείτε την αυτοφροντίδα στο σπίτι. Κάθε επίπεδο τάξης θα πρέπει να προσθέσει τουλάχιστον μία ιδέα στη λίστα.

Ξεκινώντας με τους νεότερους βαθμούς, ζητήστε από κάθε σειρά να απαντήσει στην ακόλουθη ερώτηση: **Ασχολούμαι με την αυτοφροντίδα στο σπίτι με...** Επαναλάβετε έως ότου κάθε βαθμός προσφέρει τουλάχιστον μία πρόταση. Ο στόχος είναι 10 ιδέες!

Γράψτε τη λίστα σε ένα κομμάτι χαρτί. Αν είναι δυνατόν, δημιουργήστε αντίγραφα της λίστας και στείλτε την στο σπίτι για να εξασκηθεί ο κάθε μαθητής!



Κατοπτρίζω

Καθοδηγήστε μια ολόκληρη ομαδική συζήτηση γύρω από την ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ.

- Τι είναι η φροντίδα;
- Τι είναι η αυτοφροντίδα;
- Γιατί είναι σημαντικό να ασκείτε καθημερινή αυτοφροντίδα;
- Τι μπορεί να συμβεί αν δεν ασκούμε αυτοφροντίδα; Πώς μας δυσκολεύει αυτό να νοιαζόμαστε για τους άλλους;