

Pôsteres de autocuidado

GENTILEZA ALÉM DA SALA DE AULA™
PEQUENO GRUPO • OPÇÃO 1 • CUIDADOSO

Horário da Aula

25-30 minutos

Materiais

- ❑ Cartolina ou papel de construção
- ❑ Materiais básicos de arte
- ❑ Caring poster (opcional)



Compartilhar

Como um grupo inteiro, explique que o cuidado começa com VOCÊ! Devemos cuidar de nós mesmos antes de podermos cuidar dos outros. Defina cuidar: CUIDAR É SENTIR E DEMONSTRAR PREOCUPAÇÃO COM VOCÊ MESMO E COM OS OUTROS. (Mostre o pôster Caring, se desejar.) Faça um brainstorming de como cada um pode cuidar de si mesmo: Como podemos cuidar de nós mesmos antes de ir para a cama? Na escola? Escreva as respostas no quadro branco/papel pardo, se desejar.



Inspirar

Discuta a importância de cuidarmos de nós mesmos todos os dias. Pense em todas as diferentes maneiras de praticar o autocuidado. Existem duas maneiras principais de cuidarmos de nós mesmos:

- **Corpo:** Como você cuida do seu cabelo, dentes, pele, etc.? Quais alimentos você escolhe comer? Todas essas ações são tipos de autocuidado!
- **Mente:** Que palavras você diz para si mesmo ao longo do dia? Você se trata com gentileza? Você dorme o suficiente? Todas essas ações também fazem parte do autocuidado.

Explique que hoje criaremos pôsteres de autocuidado para nos ajudar a lembrar que o cuidado começa com você!



Empoderamento

Divida o grupo em equipes menores de 4 a 5 crianças de diferentes idades e habilidades. Certifique-se de ter dois alunos que saibam ler e escrever em cada grupo.

Cada pequeno grupo trabalhará em conjunto para criar um pôster destacando uma área de autocuidado (exemplos incluem escovar os dentes, alimentação saudável etc.). Se você tiver um programa grande, poderá ter tópicos duplicados, o que é bom.

Cada cartaz deve incluir:

- A palavra AUTOCUIDADO
- Uma imagem ilustrando uma maneira de praticar o autocuidado
- Uma explicação do que é desenhado



refletir

Faça com que cada grupo apresente seus cartazes para todo o grupo.

Orienta toda uma conversa em grupo sobre maneiras de praticar o AUTOCUIDADO.

- Como você pratica o autocuidado todos os dias?
- Por que é importante cuidar da mente e do corpo?
- O que pode acontecer se não cuidarmos de nós mesmos?



