

# Egenvård Topp 10 lista

VÄNLIGHET UTOM CLASSROOM™  
HELA GRUPPEN • ALTERNATIV 1 • OMTÄNKSAM

## Lektionens tidsram

25-30 mins

## Material

- ☐ Papper
- ☐ Markörer/Kritor
- ☐ Kopieringsmaskin (valfritt)
- ☐ Omtänksam affisch (valfritt)



## Dela med sig

Diskutera att omtanke börjar med dig själv först! Du kan inte förvänta dig att ta hand om andra om du inte först tar hand om DIG.

Definiera omtanke: OMSORG ÄR ATT KÄNNA OCH VISA OMGÅNG FÖR DIG SJÄLV OCH ANDRA. (Visa Caring-affischen om så önskas.)

Brainstorma hur du tar hand om dig själv när du gör dig redo för skolan.

- Vad ansvarar du för själv?
- Hur tar du hand om ditt sinne och din kropp?

Be volontärer dela med sig av ett sätt att visa egenvård (att ta hand om sig själv) när de gör sig redo på morgonen. Sikta på 2-3 volontärer i olika åldrar.



## Inspirera

Förklara att vi idag kommer att skapa en lista med olika sätt att utöva egenvård hemma..

Egenvård är uppdelad i två kategorier:

- **Ta hand om din kropp:** Detta kan inkludera personlig hygien, byta kläder, borsta tänderna etc. Vissa av dessa saker är du redan ansvarig för, medan andra fortfarande behöver hjälp.
- **Ta hand om dig:** Detta är vad vi kallar mental hälsa. Att ta hand om ditt sinne fokuserar på hur du tänker och känner. När du säger snälla saker till dig själv, får tillräckligt med sömn och omger dig med vänner som får dig att må bra, tar du hand om ditt sinne!



## Bemyndiga

Dela upp gruppen i rader baserat på årskurs. Klumpa ihop betyg om det behövs (som K-1, 2-3, 4-5, etc.)

Förklara att den stora gruppen kommer att arbeta för att skapa en Caring Top 10 List om hur man utövar egenvård hemma. Varje årskurs måste lägga till minst en idé till listan.

Börja med de yngsta betygen och be varje rad att svara på följande uppmaning: **Jag utövar egenvård hemma genom att...** Upprepa tills varje betyg har gett minst ett förslag. Målet är 10 idéer!

Skriv ner listan på ett papper). Gör om möjligt kopior av listan och skicka hem den så att varje elev kan öva!



## Reflektera

Styr ett hel gruppsamtal kring SJÄLVVÅRD.

- Vad är omsorg?
- Vad är egenvård?
- Varför är det viktigt att träna egenvård varje dag?
- Vad kan hända om vi inte utövar egenvård? Hur gör det det svårare för oss att ta hand om andra?

