

# 自理前 10 名名单

课堂之外的仁慈™  
整个团体 • 选项1 • 关怀

课程时间  
25-30分钟s

材料

- ☐ 纸
- ☐ 记号笔/蜡笔
- ☐ 复印机(可选)
- ☐ 关爱海报(可选)



## 分享

讨论关怀首先从自己开始！如果你不首先照顾自己，你就不能指望照顾别人。  
定义关怀：关怀是对自己和他人的感受和关心。（如果需要，请出示关爱海报。）  
当您准备上学时，集思广益如何照顾自己。

- 你自己负责什么？
- 您如何照顾自己的身心？

请志愿者分享一种在早上准备时展示自我护理(照顾自己)的方法。目标是 2-3 名不同年龄的志愿者。



## 启发

说明今天我们将列出一系列在家练习自我护理的不同方法。。

自我保健分为两类：

- 照顾好你的身体：这可能包括个人卫生、换衣服、刷牙等。其中一些事情您已经负责，而另一些事情仍然需要帮助。
- 照顾你的心：这就是我们所说的心理健康。照顾你的思想重点关注你的想法和感受。当你对自己说些善意的话、获得充足的睡眠、身边都是让你感觉良好的朋友时，你就是在照顾自己的心灵！



## 赋能

根据年级将小组分成几行。如果需要，将成绩集中在一起(例如 K-1、2-3、4-5 等)

说明大团体将努力创建一个关于如何在家进行自我护理的十大关怀清单。每个年级都需要在列表中添加至少一个想法。

从最低年级开始，要求每一行回答以下提示：我在家练习自我护理.....重复这一过程，直到每个年级都提供至少一个建议。目标是 10 个想法！

将列表写在一张纸上)。如果可能的话，复印一份清单并发送给每个学生回家练习！



## 反映

围绕自我保健引导整个小组的对话。

- 什么是关怀？
- 什么是自我保健？
- 为什么每天进行自我保健很重要？
- 如果我们不进行自我保健，会发生什么？这如何让我们更难照顾他人？

