

Poster per la cura di sé

GENTILEZZA OLTRE LA CLASSE™
PICCOLO GRUPPO • OPZIONE 1 • PREMUIROSO

Orario della lezione

25-30 minS

Materiali

- ☐ Cartellone o carta da costruzione
- ☐ Forniture artistiche di base
- ☐ Poster premuroso (facoltativo)



Condividere

Come gruppo intero, spiega che la cura inizia con TE! Dobbiamo prenderci cura di noi stessi prima di poterci prendere cura degli altri. Definisci la cura: LA CURA È SENTIRE E MOSTRARE PREOCCUPAZIONE PER TE STESSO E PER GLI ALTRI. (Se lo desideri, mostra il poster Caring). Fai un brainstorming sui modi in cui ognuno di noi si prende cura di sé: come possiamo prenderci cura di noi stessi prima di andare a letto? A scuola? Se lo desideri, scrivi le risposte sulla lavagna/carta da macellaio.



Ispirare

Discutere l'importanza di prendersi cura di noi stessi ogni giorno. Pensa a tutti i diversi modi in cui pratichi la cura di te stesso. Ci sono due modi principali in cui ci prendiamo cura di noi stessi:

- **Corpo:** Come ti prendi cura dei tuoi capelli, denti, pelle, ecc.? Quali cibi scegli di mangiare? Tutte queste azioni sono tipi di cura di sé!
- **Mente:** Quali parole dici a te stesso durante la giornata? Ti tratti gentilmente? Hai dormito abbastanza? Tutte queste azioni fanno anche parte della cura di sé.

Spiega che oggi creeremo poster per la cura di sé per ricordare a noi stessi che la cura inizia con te!



Potenziare

Dividi il gruppo in squadre più piccole di 4-5 bambini di età e abilità miste. Assicurati di avere due studenti in grado di leggere e scrivere in ogni gruppo.

Ogni piccolo gruppo lavorerà insieme per creare un poster che evidenzi un'area della cura di sé (esempi includono lavarsi i denti, mangiare sano, ecc.). Se hai un programma di grandi dimensioni potresti avere argomenti duplicati, il che va bene.

Ogni poster deve includere:

- La parola CURA DI SÉ
- Un'immagine che illustra un modo per praticare la cura di sé
- Una spiegazione di ciò che viene disegnato



Riflettere

Chiedi a ciascun gruppo di presentare i propri poster a tutto il gruppo.

Guida un'intera conversazione di gruppo sui modi per praticare la CURA DI SÉ:

- Come pratichi la cura di te stesso ogni giorno?
- Perché è importante prendersi cura sia della propria mente che del proprio corpo?
- Cosa potrebbe accadere se non ci prendiamo cura di noi stessi?



