

Automedicazione Elenco dei primi 10

GENTILEZZA OLTRE LA CLASSE™
L'INTERO GRUPPO • OPZIONE 1 • PREMUIROSO

Orario della lezione

25-30 minS

Materiali

- ☐ Carta
- ☐ Pennarelli/pastelli
- ☐ Fotocopiatrice (opzionale)
- ☐ Poster premuroso (facoltativo)



Condividere

Discuti che la cura inizia prima con te stesso! Non puoi aspettarti di prenderti cura degli altri se prima non ti prendi cura di TE.

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 ti prendi cura di te stesso quando ti prepari per la scuola.

- Di cosa sei responsabile da solo?
- Come ti prendi cura della tua mente e del tuo corpo?

Chiedi ai volontari di condividere un modo per dimostrare la cura di sé (prendersi cura di se stessi) quando ci si prepara al mattino. Obiettivo per 2-3 volontari di età diverse.



Ispirare

Spiega che oggi creeremo un elenco di diversi modi per praticare la cura di sé a casa..

La cura di sé è suddivisa in 2 categorie:

- **Prendersi cura del proprio corpo:** Ciò potrebbe includere l'igiene personale, cambiarsi i vestiti, lavarsi i denti, ecc. Alcune di queste cose sono già responsabili, mentre altre richiedono ancora aiuto.
- **Prendersi cura della tua mente:** Questo è ciò che chiamiamo salute mentale. Prendersi cura della propria mente si concentra su come si pensa e si sente. Quando dici cose gentili a te stesso, dormi abbastanza e ti circondi di amici che ti fanno sentire bene, ti stai prendendo cura della tua mente!



Potenziare

Dividi il gruppo in file in base al livello scolastico. Raggruppa i voti insieme se necessario (come K-1, 2-3, 4-5, ecc.)

Spiega che il gruppo numeroso lavorerà per creare un elenco delle 10 migliori cure su come praticare la cura di sé a casa. Ogni livello dovrà aggiungere almeno un'idea all'elenco.

A partire dalle classi più giovani, chiedi a ciascuna fila di rispondere alla seguente domanda: **Pratico la cura di me stessa a casa...** Ripeti finché ogni voto non ha offerto almeno un suggerimento. L'obiettivo è 10 idee!

Scrivi l'elenco su un pezzo di carta). Se possibile, fai delle copie dell'elenco e invialo a casa affinché ogni studente possa esercitarsi!



Riflettere

Guida un'intera conversazione di gruppo sulla CURA DI SE'.

- Cos'è la cura?
- Cos'è la cura di sé?
- Perché è importante praticare la cura di sé ogni giorno?



- Cosa potrebbe accadere se non pratichiamo la cura di noi stessi? In che modo questo ci rende più difficile prenderci cura degli altri?