

# Posters voor zelfzorg

KINDNESS BUITEN DE CLASSROOM™  
KLEIN GROEP • OPTIE 1 • ZORGZAAM

Tijdschema van de les  
25-30 minS

## Materialen

- ❑ Posterboard of constructiepapier
- ❑ Basisbenodigdheden voor kunstenaars
- ❑ Zorgposter (optioneel)



## Deel

Leg met de hele groep uit dat zorgzaamheid bij JOU begint! We moeten eerst voor onszelf zorgen voordat we voor anderen kunnen zorgen. Definieer zorgzaam: ZORGEN IS ZORG VOELEN EN TONEN VOOR JEZELF EN ANDEREN. (Laat indien gewenst de Caring-poster zien.) Brainstorm over manieren waarop we allemaal voor onszelf zorgen: Hoe kunnen we voor onszelf zorgen voordat we naar bed gaan? Op school? Schrijf de antwoorden desgewenst op whiteboard/slagerspapier.



## Inspireren

Besprek hoe belangrijk het is om elke dag voor onszelf te zorgen. Denk na over alle verschillende manieren waarop u zelfzorg beoefent. Er zijn twee belangrijke manieren waarop we voor onszelf zorgen:

- **Lichaam:** Hoe verzorg je je haar, tanden, huid etc.? Welke voedingsmiddelen kies je om te eten? Al deze acties zijn vormen van zelfzorg!
- **Verstand:** Welke woorden zeg jij de hele dag tegen jezelf? Behandel je jezelf vriendelijk? Slaap je genoeg? Al deze acties maken ook deel uit van zelfzorg.

Leg uit dat we vandaag zelfzorgposters gaan maken om onszelf eraan te herinneren dat zorgzaamheid bij jou begint!



## Machtigen

Verdeel de groep in kleinere teams van 4-5 kinderen van verschillende leeftijden en capaciteiten. Zorg ervoor dat je in elke groep twee leerlingen hebt die kunnen lezen en schrijven.

Elke kleine groep werkt samen om een poster te maken die een gebied van zelfzorg belicht (voorbeelden zijn tanden poetsen, gezond eten, enz.). Als je een groot programma hebt, heb je mogelijk dubbele onderwerpen, wat prima is.

Elke poster moet bevatten:

- Het woord ZELFZORG
- Een afbeelding die een manier illustreert om zelfzorg te oefenen
- Een uitleg van wat er getekend is



## Reflecteer

Laat elke groep hun posters presenteren aan de hele groep.

Leid een gesprek met de hele groep over manieren om ZELFZORG te oefenen.

- Hoe beoefen je zelfzorg elke dag?
- Waarom is het belangrijk om voor zowel je geest als je lichaam te zorgen?
- Wat kan er gebeuren als we niet voor onszelf zorgen?



