

# Zelfzorg Top 10 lijst

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

## Tijdschema van de les

25-30 minS

### Materialen

- ☐ Papier
- ☐ Stiften/kleurpotloden
- ☐ Kopieerapparaat (optioneel)
- ☐ Zorgposter (optioneel)



## Deel

Bespreek dat zorg eerst bij jezelf begint! Je kunt niet verwachten dat je voor anderen zorgt als je niet eerst voor JOU zorgt.

Definieer zorgzaam: ZORGEN IS ZORG VOELEN EN TONEN VOOR JEZELF EN ANDEREN. (Laat desgewenst de Caring-poster zien.)

Brainstorm over manieren waarop je voor jezelf zorgt als je je klaarmaakt voor school.

- Waar ben je zelf verantwoordelijk voor?
- Hoe zorg je goed voor je lichaam en geest?

Vraag vrijwilligers om een manier te delen om zelfzorg (zorg voor jezelf) te tonen wanneer je je 's ochtends klaarmaakt. Streef naar 2-3 vrijwilligers van verschillende leeftijden.



## Inspireren

Leg uit dat we vandaag een lijst gaan maken met verschillende manieren om thuis aan zelfzorg te doen..

Zelfzorg is onderverdeeld in 2 categorieën:

- **Je lichaam verzorgen:** Denk hierbij aan persoonlijke hygiëne, omkleden, tandenpoetsen etc. Voor sommige zaken bent u zelf al verantwoordelijk, voor andere heeft u nog hulp nodig.
- **Voor je geest zorgen:** Dit noemen we geestelijke gezondheid. Het verzorgen van je geest richt zich op hoe je denkt en voelt. Als je vriendelijke dingen tegen jezelf zegt, voldoende slaapt en jezelf omringt met vrienden die je een goed gevoel geven, zorg je voor je geest!



## Machtigen

Verdeel de groep in rijen op basis van leerjaar. Forfaitaire cijfers samen indien nodig (zoals K-1, 2-3, 4-5, etc.)

Leg uit dat de grote groep zal werken aan het maken van een zorgzame top 10-lijst over hoe je thuis voor jezelf kunt zorgen. Elk leerjaar moet ten minste één idee aan de lijst toevoegen.

Begin met de jongste klassen en vraag elke rij om de volgende prompt te beantwoorden: **Ik oefen zelfzorg thuis door...** Herhaal dit totdat elk leerjaar minstens één suggestie heeft gedaan. Het doel is 10 ideeën!

Schrijf de lijst op een stuk papier). Maak indien mogelijk kopieën van de lijst en stuur deze naar huis zodat elke leerling kan oefenen!



## Reflecteer

Leid een heel groepsgesprek rond ZELFZORG.

- Wat is zorg?
- Wat is zelfzorg?
- Waarom is het belangrijk om elke dag aan zelfzorg te doen?
- Wat kan er gebeuren als we niet aan zelfzorg doen? Hoe maakt dat het moeilijker voor ons om voor anderen te zorgen?



