

# Постери за само-негу

ЉУБАЗНОСТ Изван учионице™  
СМАЛЛ ГРУПА • ОПЦИЈА 1 • БРИЖАН

Временски оквир лекције  
25-30 минс

## Материјали

- ❑ Постер табла или грађевински папир
- ❑ Основни уметнички прибор
- ❑ Брижни постер (опционо)



## Објави

Као цела група, објасните да брига почиње од ВАС! Морамо да бринемо о себи пре него што можемо да бринемо о другима. Дефинишите бригу: БРИГА ЈЕ ОСЕЋАЊЕ И ПОКАЗИВАЊЕ БРИГЕ ЗА СЕБЕ И ДРУГЕ. (Покажите постер Брига ако желите.) Размислите о начинама на које се свако брине о себи: Како можемо да бринемо о себи пре спавања? У школи? Запишите одговоре на белој табли/папиру за месо ако желите.



## Инспире

Разговарајте о важности бриге о себи сваки дан. Размислите о свим различитим начинама на које практикујете бригу о себи. Постоје два главна начина на које се бринемо о себи:

- **Тело:** Како негујете косу, зубе, кожу итд.? Коју храну бирате да једете? Све ове радње су врсте бриге о себи!
- **на уму:** Које речи говорите себи током дана? Да ли се понашате љубазно према себи? Да ли довољно спавате? Све ове радње су такође део бриге о себи.

Објасните да ћемо данас правити постере за бригу о себи како бисмо се подсетили да брига почиње од вас!



## Оснажити

Групу поделите у мање тимове од 4-5 деце различитог узраста и способности. Уверите се да имате по два ученика који умеју да читају и пишу у свакој групи.

Свака мала група ће радити заједно на креирању постера који истиче једну област бриге о себи (примери укључују прање зуба, здраву исхрану итд.). Ако имате велики програм, можда имате дуплиране теме, што је у реду.

Сваки постер мора да садржи:

- Реч САМОБРГА
- Слика која илуструје један начин практиковања бриге о себи
- Објашњење нацртаног



## Одразити

Нека свака група представи своје постере целој групи.

Водите читав групни разговор о начинама да се практикује САМОБРЗАЊЕ.

- Како свакодневно практикујете бригу о себи?
- Зашто је важно бринути и о свом уму и свом телу?
- Шта би се могло догодити ако не бринемо о себи?

