

# Брига о себи Листа 10 најбољих

ЉУБАЗНОСТ Изван учионице™  
ЦЕЛА ГРУПА • ОПЦИЈА 1 • БРИЖАН

Временски оквир лекције

25-30 минс

## Материјали

- ☐ Папир
- ☐ Маркери / бојице
- ☐ Машина за копирање (опционо)
- ☐ Брижни постер (опционо)



## Објави

Разговарајте о томе да брига прво почиње од вас самих! Не можете очекивати да ћете бринути о другима ако се прво не побринете за СЕБЕ.

Дефинишите бригу: БРИГА ЈЕ ОСЕЋАЊЕ И ПОКАЗИВАЊЕ БРИГЕ ЗА СЕБЕ И ДРУГЕ. (Покажите постер Брига ако желите.)

Размислите о начинима на које бринете о себи када се спремате за школу.

- За шта сте сами одговорни?
- Како се бринете о свом уму и телу?

Замолите волонтере да покажу један начин да покажу бригу о себи (бригу о себи) када се ујутро припремате. Циљајте на 2-3 волонтера различитог узраста.



## Инспире

Објасните да ћемо данас направити листу различитих начина да практикујете саопомоћ код куће..

Брига о себи је подељена у 2 категорије:

- **Брига о свом телу:** То може укључивати личну хигијену, мењање одеће, прање зуба итд. За неке од ових ствари сте већ одговорни, док је за друге потребна помоћ.
- **Водим рачуна о вама:** То је оно што називамо менталним здрављем. Брига о свом уму фокусира се на то како мислите и осећате. Када себи кажете љубазне ствари, наспавате се и окружите се пријатељима због којих се осећате добро, ви водите рачуна о свом уму!



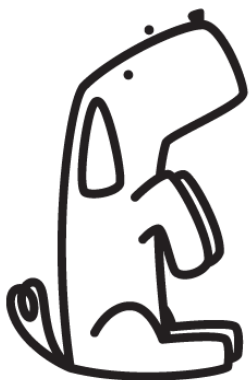
## Оснажити

Поделите групу у редове на основу нивоа разреда. Паушалне оцене заједно ако је потребно (као што су К-1, 2-3, 4-5, итд.)

Објасните да ће велика група радити на стварању листе 10 најбрижнијих о томе како да се бринете о себи код куће. Сваки ниво разреда ће морати да дода бар једну идеју на листу.

Почевши од најмлађих разреда, замолите сваки ред да одговори на следећи упит: **Ја се бавим саопомоћом код куће тако што...** Понављајте све док свака оцена не понуди бар један предлог. Циљ је 10 идеја!

Запишите листу на комад папира). Ако је могуће, направите копије листе и пошаљите је кући да сваки ученик вежба!



## Одразити

Водите цео групни разговор о САМОБРЗИ.

- Шта је брига?
- Шта је брига о себи?
- Зашто је важно да се бринете о себи свакодневно?
- Шта би се могло догодити ако не практикујемо бригу о себи? Како нам то отежава бригу о другима?