

ملصقات الرعاية الذاتية

اللفظ وراء الفصل ٣
صغير مجموعة . الخيار 1 . رعاية

الإطار الزمني للدرس
25-30 دقيقة

مواد

- لوحة ملصق أو ورقة بناء
- لوازم الفن الأساسية
- (ملصق رعاية) اختياري



يشارك

كمجموعة كاملة ، اشرح أن الرعاية تبدأ معك! يجب أن نهتم بأنفسنا قبل أن نتمكن من رعاية الآخرين. تعريف الرعاية: الرعاية هي الشعور بالاهتمام وإظهار (إذا رغبت في ذلك). عصف ذهني في طرق نعتني بها بأنفسنا: كيف يمكننا الاعتناء بأنفسنا قبل الذهاب إلى Caring القلق لنفسك وللآخرين. (اعرض ملصق الفراش؟ في المدرسة؟ اكتب الإجابات على السبورة / ورق الجزار إذا رغبت في ذلك.



يلهم

ناقش أهمية الاهتمام بأنفسنا كل يوم. فكر في جميع الطرق المختلفة التي تمارس بها الرعاية الذاتية. هناك طريقتان رئيسيتان نعتني بهما بأنفسنا

- **جسم:** كيف تعتني بشعرك وأسنانك وبشرتك وما إلى ذلك؟ ما هي الأطعمة التي تختار أن تأكلها؟ كل هذه الأعمال! هي أنواع من الرعاية الذاتية
- **عقل:** ما الكلمات التي تقولها لنفسك طوال اليوم؟ هل تعامل نفسك بلطف؟ هل تنام جيدا؟ كل هذه الإجراءات هي أيضًا جزء من الرعاية الذاتية

اشرح أننا سنقوم اليوم بإنشاء ملصقات للرعاية الذاتية للمساعدة في تذكير أنفسنا بأن الرعاية تبدأ منك



التمكين

قسّم المجموعة إلى فرق أصغر تتكون من 4-5 أطفال من مختلف الأعمار والقدرات. تأكد من وجود طالبين يستطيعان القراءة والكتابة في كل مجموعة

ستعمل كل مجموعة صغيرة معًا لإنشاء ملصق يبرز مجالًا واحدًا للرعاية الذاتية (تشمل الأمثلة تنظيف الأسنان ، وتناول الطعام الصحي ، وما إلى ذلك). إذا كان لديك برنامج كبير ، فقد يكون لديك مواضيع مكررة ، وهذا أمر جيد

يجب أن يتضمن كل ملصق ما يلي:

- كلمة العناية الذاتية
- صورة توضح طريقة واحدة لممارسة الرعاية الذاتية
- شرح ما يرسم



يعكس

اطلب من كل مجموعة تقديم ملصقاتها إلى المجموعة بأكملها

قم بتوجيه محادثة جماعية كاملة حول طرق ممارسة العناية الذاتية

- كيف تمارس الرعاية الذاتية كل يوم؟
- لماذا من المهم رعاية كل من عقلك وجسمك؟
- ماذا يمكن أن يحدث إذا لم نهتم بأنفسنا؟

