

Selbstpflege Top-10-Liste

Freundlichkeit jenseits des Klassenzimmers™
GANZE GRUPPE • OPTION 1 • FÜRSORGLICH

Zeitraumen der
Unterrichtsstunde
25-30 MinS

Materialien

- ☐ Papier
- ☐ Marker/Buntstifte
- ☐ Kopiergerät (optional)
- ☐ Fürsorgliches Poster (optional)



Aktie

Besprechen Sie, dass Fürsorge zuerst bei Ihnen selbst beginnt! Sie können nicht erwarten, dass Sie sich um andere kümmern, wenn Sie sich nicht zuerst um SIE selbst kümmern.

Definieren Sie Fürsorge: Fürsorge bedeutet, sich um sich selbst und andere zu kümmern und Sorge zu zeigen. (Zeigen Sie bei Bedarf das Caring-Poster.)

Überlegen Sie, wie Sie für sich selbst sorgen, wenn Sie sich auf die Schule vorbereiten.

- Wofür sind Sie selbst verantwortlich?
- Wie kümmern Sie sich um Ihren Geist und Körper?

Bitten Sie die Freiwilligen, eine Möglichkeit zu nennen, wie Sie beim morgendlichen Zubereiten Selbstfürsorge (für sich selbst sorgen) demonstrieren können. Streben Sie 2-3 Freiwillige unterschiedlichen Alters an.



Inspirieren

Erklären Sie, dass wir heute eine Liste mit verschiedenen Möglichkeiten erstellen werden, wie Sie die Selbstfürsorge zu Hause praktizieren können..

Selbstfürsorge ist in zwei Kategorien unterteilt:

- **Kümmere dich um deinen Körper:** Dazu kann die persönliche Hygiene, das Wechseln der Kleidung, das Zähneputzen usw. gehören. Für einige dieser Dinge sind Sie bereits verantwortlich, während für andere noch Hilfe erforderlich ist.
- **Kümmere dich um deinen Geist:** Das nennen wir psychische Gesundheit. Die Pflege Ihres Geistes konzentriert sich darauf, wie Sie denken und fühlen. Wenn Sie nette Dinge zu sich selbst sagen, ausreichend schlafen und sich mit Freunden umgeben, die Ihnen ein gutes Gefühl geben, kümmern Sie sich um Ihren Geist!



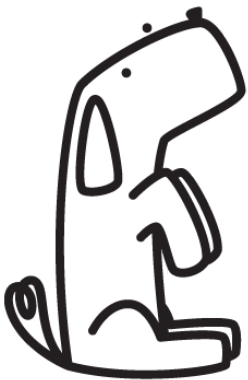
Ermächtigen

Teilen Sie die Gruppe je nach Klassenstufe in Reihen ein. Fassen Sie die Noten bei Bedarf zusammen (z. B. K-1, 2-3, 4-5 usw.).

Erklären Sie, dass die große Gruppe daran arbeiten wird, eine Caring Top 10-Liste darüber zu erstellen, wie man zu Hause Selbstfürsorge praktiziert. Jede Klassenstufe muss der Liste mindestens eine Idee hinzufügen.

Beginnen Sie mit den jüngsten Klassen und bitten Sie jede Reihe, die folgende Frage zu beantworten: **Ich übe Selbstfürsorge zu Hause, indem ich...** Wiederholen Sie dies, bis jede Note mindestens einen Vorschlag gemacht hat. Das Ziel sind 10 Ideen!

Schreiben Sie die Liste auf ein Blatt Papier. Erstellen Sie nach Möglichkeit Kopien der Liste und schicken Sie sie jedem Schüler zum Üben nach Hause!





Reflektieren

Führen Sie ein Gruppengespräch zum Thema SELBSTPFLEGE.

- Was ist Fürsorge?
- Was ist Selbstfürsorge?
- Warum ist es wichtig, jeden Tag Selbstfürsorge zu praktizieren?
- Was könnte passieren, wenn wir keine Selbstfürsorge praktizieren? Inwiefern fällt es uns dadurch schwerer, uns um andere zu kümmern?