

# Perawatan diri Daftar 10 Teratas

KEBAIKAN DI LUAR KELAS™  
KELOMPOK SELURUH • PILIHAN 1 • MERAWAT

Jangka Waktu Pelajaran  
25-30 menit

## Bahan

- ☐ Kertas
- ☐ Spidol/krayon
- ☐ Mesin Fotokopi (opsional)
- ☐ Poster kepedulian (opsional)



## Membagikan

Diskusikan bahwa kepedulian dimulai dari diri sendiri terlebih dahulu! Anda tidak dapat berharap untuk peduli pada orang lain jika Anda tidak terlebih dahulu menjaga ANDA.

Pengertian Peduli: PEDULI ADALAH MERASA DAN MENUNJUKKAN KEPERCAYAAN PADA DIRI SENDIRI DAN ORANG LAIN. (Tunjukkan poster Peduli jika diinginkan.)

Pikirkan cara Anda merawat diri sendiri saat bersiap-siap ke sekolah.

- Apa yang menjadi tanggung jawab Anda sendiri?
- Bagaimana Anda menjaga pikiran dan tubuh Anda?

Minta sukarelawan untuk membagikan salah satu cara untuk menunjukkan perawatan diri (peduli pada diri sendiri) saat bersiap-siap di pagi hari. Bertujuan untuk 2-3 sukarelawan dari berbagai usia.



## Mengilhami

Jelaskan bahwa hari ini kita akan membuat daftar berbagai cara untuk mempraktikkan perawatan diri di rumah..

Perawatan Diri dibagi menjadi 2 kategori:

- **Merawat tubuh Anda:** Ini mungkin termasuk kebersihan pribadi, mengganti pakaian, menyikat gigi, dll. Beberapa hal ini sudah menjadi tanggung jawab Anda, sementara yang lain masih memerlukan bantuan.
- **Merawat pikiran Anda:** Inilah yang kami sebut kesehatan mental. Merawat pikiran Anda berfokus pada bagaimana Anda berpikir dan merasakan. Ketika Anda mengatakan hal-hal baik kepada diri sendiri, cukup tidur, dan mengelilingi diri Anda dengan teman-teman yang membuat Anda merasa baik, Anda menjaga pikiran Anda!



## Memberdayakan

Bagilah kelompok menjadi beberapa baris berdasarkan tingkat kelas. Nilai benjolan bersama jika diperlukan (seperti K-1, 2-3, 4-5, dll.)

Jelaskan bahwa kelompok besar akan bekerja untuk membuat Daftar 10 Teratas Peduli tentang cara mempraktikkan perawatan diri di rumah. Setiap tingkat kelas perlu menambahkan setidaknya satu ide ke dalam daftar.

Dimulai dengan nilai termuda, mintalah setiap baris untuk menjawab pertanyaan berikut: **Saya mempraktikkan perawatan diri di rumah dengan...** Ulangi sampai setiap nilai menawarkan setidaknya satu saran. Tujuannya adalah 10 ide!

Tuliskan daftarnya di selembar kertas). Jika memungkinkan, buat salinan dari daftar tersebut dan kirimkan ke rumah untuk setiap siswa berlatih!



## Mencerminkan

Pandu seluruh percakapan kelompok seputar PERAWATAN DIRI.

- Apa itu peduli?
- Apa itu perawatan diri?
- Mengapa penting untuk mempraktikkan perawatan diri setiap hari?
- Apa yang mungkin terjadi jika kita tidak mempraktikkan perawatan diri? Bagaimana hal itu mempersulit kita untuk memedulikan orang lain?