

# Poster Perawatan Diri

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

## Jangka Waktu Pelajaran

25-30 menit

## Bahan

- ❑ Papan Poster atau Kertas Konstruksi
- ❑ Perlengkapan Seni Dasar
- ❑ Poster kepedulian (opsional)



## Membagikan

Sebagai satu kelompok, jelaskan bahwa kepedulian dimulai dari ANDA! Kita harus memperhatikan diri kita sendiri sebelum kita dapat memperhatikan orang lain. Pengertian Peduli: PEDULI ADALAH MERASA DAN MENUNJUKKAN KEPERCAYAAN PADA DIRI SENDIRI DAN ORANG LAIN. (Tunjukkan poster Kepedulian jika diinginkan.) Pikirkan cara-cara kita masing-masing menjaga diri kita sendiri: Bagaimana kita dapat merawat diri sendiri sebelum tidur? Di sekolah? Tulis jawaban di papan tulis/kertas daging jika diinginkan.



## Mengilhami

Diskusikan pentingnya merawat diri sendiri setiap hari. Pikirkan tentang berbagai cara Anda mempraktikkan perawatan diri. Ada dua cara utama kita menjaga diri kita sendiri:

- **Tubuh:** Bagaimana Anda merawat rambut, gigi, kulit, dll? Makanan apa yang Anda pilih untuk dimakan? Semua tindakan ini adalah jenis perawatan diri!
- **Pikiran:** Kata-kata apa yang Anda ucapkan kepada diri sendiri sepanjang hari? Apakah Anda memperlakukan diri sendiri dengan baik? Apakah kamu cukup tidur? Semua tindakan ini juga merupakan bagian dari perawatan diri.

Jelaskan bahwa hari ini kami akan membuat poster perawatan diri untuk membantu mengingatkan diri kami sendiri bahwa kepedulian dimulai dari Anda!



## Memberdayakan

Bagilah kelompok menjadi tim-tim kecil yang terdiri dari 4-5 anak dengan berbagai usia dan kemampuan. Pastikan Anda memiliki dua siswa yang dapat membaca dan menulis di setiap kelompok.

Setiap kelompok kecil akan bekerja sama untuk membuat poster yang menyoroti satu bidang perawatan diri (contohnya termasuk menyikat gigi, makan sehat, dll). Jika Anda memiliki program besar, Anda mungkin memiliki topik rangkap, dan itu tidak masalah.

Setiap poster harus mencantumkan:

- Kata PERAWATAN DIRI
- Sebuah gambar yang mengilustrasikan salah satu cara untuk mempraktikkan perawatan diri
- Penjelasan tentang apa yang digambar

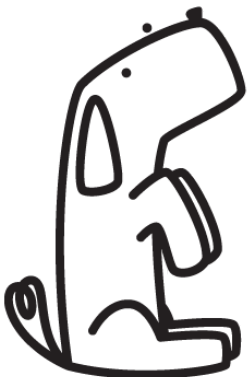


## Mencerminkan

Mintalah setiap kelompok mempresentasikan poster mereka kepada seluruh kelompok.

Pandu seluruh percakapan kelompok seputar cara mempraktikkan PERAWATAN DIRI.

- Bagaimana Anda mempraktikkan perawatan diri setiap hari?
- Mengapa penting untuk merawat pikiran dan tubuh Anda?



- Apa yang mungkin terjadi jika kita tidak peduli pada diri kita sendiri?