

# Kentang Panas Kebaikan

KEBAIKAN DI LUAR KELAS™  
MENINGKATKAN KEBAIKAN • PILIHAN 2 • MERAWAT

## Jangka Waktu Pelajaran

15-20 minS

## Bahan

- ☐ Bola (atau sesuatu yang ringan untuk dilempar)
- ☐ Poster kepedulian (opsional)



## Membagikan

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

Sebagai kelompok, kenali perilaku baik yang menunjukkan bagaimana kita menjaga diri sendiri. Bagaimana kita dapat menunjukkan rasa hormat dan kepedulian terhadap diri sendiri terlebih dahulu? Bagaimana Anda memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan? Minta sukarelawan untuk membagikan satu cara mereka mempraktikkan perawatan diri hari ini sebelumnyayang akan datangke dalam program kami. Bertujuan untuk 2-3 sukarelawan dari berbagai usia.



## Mengilhami

Ketika kita baik kepada diri kita sendiri, kita secara alami lebih mampu merawat dan bersikap baik kepada orang lain. Kita harus baik terhadap tubuh dan pikiran kita. Kata-kata yang kita ucapkan pada diri kita sendiri ("Kamu tampak hebat hari ini, Lisa!") Dan tindakan yang kita pilih (menyikat gigi, makan sehat, dll) membantu kita merasa baik. Ketika kita memilih kata-kata dan tindakan yang tidak baik, kita tidak mempraktekkan perawatan diri. Kita memiliki banyak kesempatan untuk berbaik hati kepada diri sendiri setiap hari. Hari ini kami akan menyoroti berbagai cara untuk mempraktikkan perawatan diri sebagai salah satu cara untuk berbaik hati kepada diri sendiri.



## Memberdayakan

Pandu grup Anda dalam permainan Kebaikan Hot Potato. Mintalah setiap orang membentuk lingkaran besar di dalam ruangan. Dimulai dengan orang dewasa, lempar bola (atau benda ringan lainnya) secara acak ke seluruh lingkaran. Ucapkan lagu, "Hot Potato, Hot Potato, Who's got the Hot Potato?" Di akhir nyanyian, orang yang memegang bola harus menyelesaikan prompt berikut, "**Saya baik pada diri saya sendiri ketika saya ...**"(Ketika saya menyikat gigi, ketika saya cukup tidur, dll.)

Ulangi sampai semua orang dapat berbagi.



## Mencerminkan

Menjaga diri sendiri melalui kata-kata dan tindakan yang baik sama pentingnya dengan menjaga orang lain.

- Apa saja cara Anda mungkin secara tidak sengaja mengabaikan perawatan diri Anda sendiri?
- Bagaimana kita bisa menggunakan kebaikan untuk menjaga diri kita sendiri?
- Bagian mana dari perawatan diri yang lebih sulit bagi Anda?(tidur yang cukup, memilih makanan yang sehat, dll)Mengapa?

