

# Autocuidados Lista dos 10 melhores

GENTILEZA ALÉM DA SALA DE AULA™  
TODO GRUPO • OPÇÃO 1 • CUIDADOSO

## Horário da Aula

25-30 minutos

## Materiais

- ☐ Papel
- ☐ Marcadores/Giz de cera
- ☐ Copiadora (opcional)
- ☐ Caring poster (opcional)



## Compartilhar

Discuta que o cuidado começa primeiro com você mesmo! Você não pode esperar cuidar dos outros se primeiro não cuidar de VOCÊ.

Defina cuidar: CUIDAR É SENTIR E DEMONSTRAR PREOCUPAÇÃO COM VOCÊ MESMO E COM OS OUTROS. (Mostre o pôster Caring, se desejar.)

Pense em maneiras de cuidar de si mesmo ao se preparar para a escola.

- Pelo que você é responsável por si mesmo?
- Como você cuida da sua mente e do seu corpo?

Peça aos voluntários que compartilhem uma maneira de demonstrar autocuidado (cuidar de si mesmo) ao se arrumar pela manhã. Aponte para 2-3 voluntários de diferentes idades.



## Inspirar

Explique que hoje criaremos uma lista de diferentes maneiras de praticar o autocuidado em casa..

O autocuidado é dividido em 2 categorias:

- **Cuidando do seu corpo:** Isso pode incluir higiene pessoal, trocar de roupa, escovar os dentes, etc. Algumas dessas coisas você já é responsável, enquanto outras ainda precisam de ajuda.
- **Cuidando da sua mente:** Isso é o que chamamos de saúde mental. Cuidar da sua mente se concentra em como você pensa e sente. Quando você diz coisas gentis para si mesmo, dorme o suficiente e se cerca de amigos que fazem você se sentir bem, você está cuidando da sua mente!



## Empoderamento

Divida o grupo em linhas com base no nível da série. Agrupe classes juntas, se necessário (como K-1, 2-3, 4-5, etc.)

Explique que o grande grupo trabalhará para criar uma lista dos 10 principais cuidados sobre como praticar o autocuidado em casa. Cada nível de série precisará adicionar pelo menos uma ideia à lista.

Começando com as séries mais novas, peça a cada linha para responder ao seguinte prompt: **Eu pratico o autocuidado em casa por...** Repita até que cada nota tenha oferecido pelo menos uma sugestão. A meta são 10 ideias!

Escreva a lista em um pedaço de papel). Se possível, faça cópias da lista e envie para casa para cada aluno praticar!



## refletir

Orienta toda uma conversa em grupo sobre o AUTOCUIDADO.

- O que é cuidar?
- O que é autocuidado?
- Por que é importante praticar o autocuidado todos os dias?
- O que pode acontecer se não praticarmos o autocuidado? Como isso torna mais difícil cuidarmos dos outros?