

Självvårdsaffischer

VÄNLIGHET UTOM CLASSROOM™
SMÅ GRUPP • ALTERNATIV 1 • OMTÄNKSAM

Lektionens tidsram

25-30 mins

Material

- ❑ Affischbräda eller konstruktionspapper
- ❑ Grundläggande konstillbehör
- ❑ Omtänksam affisch (valfritt)



Dela med sig

Förklara som en hel grupp att omtanke börjar med DIG! Vi måste ta hand om oss själva innan vi kan ta hand om andra. Definiera omtanke: OMSORG ÄR ATT KÄNNA OCH VISA OMGÅNG FÖR DIG SJÄLV OCH ANDRA. (Visa Caring-affischen om så önskas.) Brainstorma hur vi var och en tar hand om oss själva: Hur kan vi ta hand om oss själva innan vi går och lägger oss? I skolan? Skriv ner svaren på whiteboard/slaktpapper om så önskas.



Inspirera

Diskutera vikten av att ta hand om oss själva varje dag. Tänk på alla olika sätt du utövar egenvård. Det finns två huvudsakliga sätt vi tar hand om oss själva:

- **Kropp:** Hur vårdar du ditt hår, tänder, hud etc.? Vilken mat väljer du att äta? Alla dessa åtgärder är typer av egenvård!
- **Sinne:** Vilka ord säger du till dig själv under dagen? Behandlar du dig själv snällt? Får du tillräckligt med sömn? Alla dessa handlingar är också en del av egenvården.

Förklara att vi idag kommer att skapa egenvårdsaffischer för att påminna oss själva om att omsorg börjar med dig!



Bemyndiga

Dela in gruppen i mindre lag om 4-5 barn i blandade åldrar och förmågor. Se till att du har två elever som kan läsa och skriva i varje grupp.

Varje liten grupp kommer att arbeta tillsammans för att skapa en affisch som belyser ett område av egenvård (exempel inkluderar borsta tänder, äta hälsosamt, etc). Om du har ett stort program kan du ha dubletter av ämnen, vilket är bra.

Varje affisch måste innehålla:

- Ordet SJÄLVVÅRD
- En bild som illustrerar ett sätt att utöva egenvård
- En förklaring av vad som ritas



Reflektera

Låt varje grupp presentera sina affischer för hela gruppen.

Styr ett hel gruppsamtal kring sätt att utöva SJÄLVVÅRD.

- Hur utövar du självvård varje dag?
- Varför är det viktigt att ta hand om både ditt sinne och din kropp?
- Vad kan hända om vi inte bryr oss om oss själva?

