

自我保健海报

课堂之外的仁慈™
小的团体 • 选项1 • 关怀

课程时间
25-30分钟s

材料
☐ 海报板或建筑用纸
☐ 基本美术用品
☐ 关爱海报(可选)



分享

作为一个整体, 解释一下关怀从您开始! 我们必须先照顾好自己, 然后才能照顾别人。定义关怀: 关怀是对自己和他人的感受和关心。(如果需要, 请出示关爱海报。) 集思广益, 讨论我们每个人照顾自己的方式: 睡前我们如何照顾自己? 在学校? 如果需要, 将答案写在白板/屠夫纸上。



启发

讨论每天照顾自己的重要性。考虑一下您练习自我保健的所有不同方式。我们照顾自己的方式主要有两种:

- 身体: 您如何护理头发、牙齿、皮肤等? 你选择吃什么食物? 所有这些动作是自我保健的类型!
- 头脑: 你一整天都会对自己说些什么? 你善待自己吗? 你睡眠充足吗? 所有这些行为也是自我保健的一部分。

说明今天我们将制作自我护理海报, 以帮助提醒自己, 护理从您开始!



赋能

将小组分成由 4-5 名不同年龄和能力的儿童组成的小组。确保每组中有两名能够读写学生。

每个小组将共同制作一张海报, 突出显示一个自我保健领域(例如刷牙、健康饮食等)。如果您有一个大型程序, 您可能会有重复的主题, 这很好。

每张海报必须包括:

- 自我保健这个词
- 一张图片展示了一种自我保健的方法
- 对所绘制内容的解释



反映

让每个小组向全组展示他们的海报。

围绕实践自我保健的方法引导整个小组进行对话。

- 您每天如何进行自我保健?
- 为什么照顾您的思想和身体很重要?
- 如果我们不照顾自己, 会发生什么?

