

Hoe ik om me geef!

Deze les gaat dieper in op zelfrespect en hoe jonge kinderen eigenaar kunnen worden van dit concept. Studenten zullen samenwerken om vijf verschillende manieren te identificeren waarop ze zelfzorg kunnen oefenen als een hulpmiddel om respect voor zichzelf te tonen. Vervolgens documenteren ze hun voortgang met behulp van een kaartindeling. Er zijn zowel op technologie gebaseerde als hardcopy-opties.

RespectSubconcept(en)

Zelfzorg, vriendelijkheid

Tijdschema van de les

45 minuten

Benodigde materialen

- ☐ BlancoStaafdiagram
- ☐ Markeringen

Normen kaart

Deze les sluit aan bij CASEL-competenties, National Health Education Standards en Common Core State Standards. Raadpleeg de Normen kaart voor meer informatie.



**AANGEWEZEN DOOR CASEL
ALS EEN AANBEVOLEN PROGRAMMA
VOOR SOCIAAL EN EMOTIEEL LEREN.**
Zie laatste pagina voor details.

Lesdoel

Studenten zullen:

- Leg uit hoe zelfzorg blijk geeft van respect voor zichzelf.
- Volg hun persoonlijke vooruitgang met betrekking tot zelfrespect en zelfzorg met behulp van een staafdiagrammodel. (zie bijvoorbeeld de hand-out hieronder)

Leraarverbinding / zelfzorg

Neem de tijd om jezelf af te vragen: 'Hoe toon ik respect voor mezelf? Hoe oefen ik zelfzorg?' Je moet eerst voltanken voordat je je leerlingen iets te bieden hebt! Probeer elke schooldag één positief doel te stellen met betrekking tot zelfzorg om ervoor te zorgen dat u uw behoeften bovenaan de lijst zet. Enkele voorbeelden kunnen zijn: ik kies ervoor om me alleen te concentreren op eten tijdens mijn lunchpauze (en niet op cijferpapieren!) of ik kies ervoor om elke ochtend een positieve bevestiging op het bord te schrijven om mezelf (en iedereen die het leest) eraan te herinneren dat elke ons is een waardevol lid van onze klas- en schoolgemeenschap.

Tips voor diverse leerlingen

- Voeg eenvoudige afbeeldingen en basistekst toe voor elk type zelfzorgactie dat de groep identificeert.
- Demonstreer hoe u de staafgrafiek kunt gebruiken om zelfzorg bij te houden, zodat alle studenten in staat zijn om de verbinding te maken, ongeacht hun Engelse taalvaardigheid of verbale vaardigheidsniveau.



Deel

3-5 minuten

Laat de leerlingen samenkomen in uw kringtijd of gemeenschapsruimte. Vraag ze een voorbeeld van zelfrespect te geven op basis van de vorige les. Als ze het zich niet herinneren, laat ze dan delen wat ze met hun speeldeeg hebben gemaakt.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



Inspireren

Overzicht van zelfrespect

5 minuten

Leg uit dat de focus vandaag ligt op zelfrespect. Onze klas zal dieper op dit concept ingaan en manieren vinden om elke dag aardig voor onszelf te zijn. Herinner ze aan de definitie van zelfrespect die je voor je klas hebt gemaakt. Hier is het script van de vorige les in dit blok:

Zelfrespect: Respect begint bij jezelf! Vriendelijk en respectvol zijn voor je lichaam en geest zal je helpen om je gelukkig te voelen en bereid te zijn om hetzelfde niveau van respect naar anderen te tonen als je naar school komt. (Eet ontbijt, schone kleren, voldoende slaap, enz.)

T-kaart: zelfrespect

7-10 minuten

Maak met behulp van je interactieve whiteboard of een groot stuk papier een T-kaart met manieren om zelfrespect te tonen, zowel THUIS als op SCHOOL. Laat de leerlingen brainstormen over ideeën voor zelfzorg in beide situaties. Sommige ideeën kunnen zijn: tandenpoetsen, je rugzak meenemen, al je lunch opeten, goed slapen, enz. De lijst kan zo lang en fantastisch zijn als ze willen. Het doel hier is eenvoudig brainstormen om hun ideeën op gang te brengen.



Machtigen

20 minuten

Studenten zullen de T-kaart gebruiken als springplank om een staafdiagram om dagelijks de zelfzorg bij te houden. Bepaal als groep 5 zelfzorgtaken. Dit kunnen zowel thuis- als schoolacties zijn. Zodra de klas heeft gestemd en de taken heeft gekozen, gebruikt u uw interactieve whiteboard of een groot posterbord om uw "Zelfzorg"-staafdiagram in de klas te maken.

- Maak een eenvoudige tekening voor elke geïdentificeerde zelfzorgtaak. Bij het invullen op het interactieve whiteboard kunt u eenvoudige clipart of leeswoorden van laag niveau gebruiken om studenten te helpen elke taak te begrijpen.
- Demonstreer hoe u uw antwoorden kunt volgen. Als het schema op papier staat, kunnen leerlingen een vierkant plaatsen of een vinkje zetten in het vakje boven de taak die ze hebben voltooid. Als de grafiek op het interactieve whiteboard staat, leg dan uit hoe u op het vak klikt om het in te vullen.
- Maak tijdens deze les een proefrit met de hele klas om begrip en begrip te garanderen.
- Wijs deze week elke dag een moment aan waarop leerlingen hun succes op het gebied van zelfzorg kunnen bijhouden. Een optie zou kunnen zijn om studenten 's ochtends als eerste hun zelfzorg te laten bijhouden, als een manier om de dag goed te beginnen met een positieve persoonlijke bevestiging.



Reflecteer

5 minuten

Nadat uw staafdiagram met succes is gemaakt en u een proefrit met de hele klas hebt gemaakt, leidt u een groepsdiscussie met behulp van de volgende vragen:

- Welke zelfzorgtaakis het gemakkelijkst voor jou te verwezenlijken? Waarom?
- Welke zelfzorgtaak is nieuw voor jou? Op welke manieren kunt u het uitproberen?
- Hoe kunt u (voeg hier een zelfzorgtaak toe) thuis zonder hulp?

Als je van plan bent deze activiteit deze week dagelijks te doen, overweeg dan om elke dag minstens één reflectievraag in te vullen.



Uitbreidingsideeën

Deze les bevat wiskunde door de introductie van staafdiagrammen. Dit kan worden uitgebreid met de volgende toevoegingen:

- Laat elke leerling met behulp van het onderstaande uitreikblad zijn eigen persoonlijke staafdiagram voor zelfzorg maken met behulp van afbeeldingen en eenvoudige tekst. Laat ze elke ochtend een zelfzorgcheck doen aan hun bureau nadat ze het klassenoverzicht hebben ingevuld.
- Stuur de zelfzorgkaart naar huis om een gesprek met het gezin aan te moedigen en te volgen voor een thuisverbindingsoptie.
- Tel aan het einde van de week alle stemmen op voor elke zelfzorgtaak. Introduceer meer dan en minder dan wiskundige woordenschat en speel een spel waarbij je twee taken tegelijk vergelijkt. U kunt ook een basistoevoeging introduceren door tellingen voor meerdere taken te combineren.



AANGEWEZEN DOOR
CASL
ALS EEN AANBEVOLEN
PROGRAMMA VOOR
SOCIAAL EN EMOTIEEL
LEREN.

De Collaborative voor academisch, sociaal en emotioneel leren (KASL) beoordeelt sinds 2003 evidence-based SEL-programma's. Vriendelijkheid in de klas[®] voldoet aan CASL's SELECT-programma en is opgenomen in de CASL Gids voor effectieve sociale en emotionele leerprogramma's.

Vriendelijkheid in de klas[®] voldeed of overtrof alle criteria van CASL voor hoogwaardige SEL-programmering. Kindness in the Classroom[®] ontving CASL's hoogste onderscheiding voor hoogwaardige SEL-programmering.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION[®]

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®