

Dankbaarheid Speurtocht

Deze les laat leerlingen kennismaken met het concept van dankbaarheid en geeft hen de kans om te begrijpen wat dankbaarheid voor hen betekent in het dagelijkse, gewone leven. Het doel van deze activiteit is om leerlingen bewust te maken van de kleine dingen waarvoor ze dankbaar zijn (of misschien zouden moeten zijn) en dat dankbaarheid geen groots gebaar hoeft te zijn; we kunnen zelfs voor gewone dingen dankbaar zijn.

Zorgzame onder-concept(en)

Medeleven, Dankbaarheid, Helpvolheid, vriendelijkheid

Tijdschema van de les

45 minuten

Benodigde materialen

- ☐ Uitdeelboekje speurtocht (bijgevoegd)

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 EMOTIEEEL LEREN.**
Zie laatste pagina voor details.

Lesdoel

Studenten zullen:

- Definieer dankbaarheid.
- Herken verschillende dingen waar ze dankbaar voor zijn.
- Toon dankbaarheid jegens degenen die behulpzaam zijn.

Leraarverbinding / zelfzorg

Behulpzaamheid. Alleen al het woord kan zowel positieve als negatieve beelden oproepen. Ben jij het type dat overal bij helpt? Of ben jij iemand die het helpen vermijdt omdat je de tijd niet lijkt te vinden? Het vinden van een balans als het gaat om behulpzaamheid is essentieel voor zelfbehoud in dit beroep.

Door duidelijke grenzen vast te stellen en te behouden met je team, je school en ja, zelfs je eigen gezin, kun je je tijd beter indelen, waardoor je de hulp die je biedt kunt combineren of tijd kunt vinden om echt meer te doen, gelegenheden. Behulpzaamheid is een geweldige karaktereigenschap, maar kan bij leraren vaak te hoog worden verwacht. Spreek je uit als je belastingplichtig bent.

Niemand houdt van een knorrige helper! Ideeën nodig over HOE nee te zeggen?

Bekijk deze

bron: <http://teacherhabits.com/effectieve-manier-leraren-zeggen-nee/>

Tips voor diverse leerlingen

- Schakel ondertiteling in voor de video voor slechthorende leerlingenbeperkingen.
- Op het uitreikblad is ruimte voor leerlingen om hun ideeën te tekenen als ze er liever niet over schrijven.
- Houd rekening met de sociaal-economische achtergrond van studenten; studenten in armoede vinden het misschien moeilijker om aan alledaagse dingen te denken om dankbaar

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

voor te zijn, dus begeleid de discussie waar nodig om ervoor te zorgen dat alle bijdragen van studenten worden gewaardeerd en resp.geënt

- Houd rekening met de fysieke beperkingen van studenten; als er bijvoorbeeld leerlingen in een rolstoel zijn die niet kunnen lopen, zou het uitdrukken van dankbaarheid voor benen die kunnen lopen en rennen misschien een idee zijn ongevoelig. Zie opmerkingen hieronder.



Deel

5-7 minuten

- Vraag de cursisten wat zij denken dat het woord dankbaarheid betekent. Noteer sleutelwoorden uit hun definities op het bord of project op het smartboard.
- Vertel de leerlingen dat je een definitie van dankbaarheid gaat schrijven op basis van de trefwoorden die je hebt opgeschreven. Begin de definitie als volgt: Dankbaarheid betekent: (dankbaar, blij, dankbaar, blij met wat je hebt).
 - Kies ongeveer drie sleutelementen die u in de definitie kunt opnemen. Houd ze eenvoudig, zodat leerlingen het kunnen onthouden.
 - Koppel dankbaarheid aan houding: dankbaarheid voelen = positieve houding.

In deze les gaan we meer leren over dankbaarheid en de verschillende dingen waar we dankbaar voor zijn, vooral de kleine dingen waarvan we ons niet realiseren dat we er dankbaar voor zijn. Soms noemen we dit iets als vanzelfsprekend beschouwen. We gaan er gewoon van uit dat alle dingen die we nodig hebben en liefde altijd voor ons beschikbaar zullen zijn, en daarom zien we ze niet meer als speciaal. Maar echt, de meeste dingen die we hebben en waarvan we dagelijks genieten, zijn speciaal, en we zouden ze missen als ze er niet meer waren!

Wat zijn sommige dingen die je zou missen als ze nu zouden verdwijnen, of je verdrietig zou voelen?

Nodig de reactie van de leerling uit.

Koppel dankbaarheid aan zorgzaamheid: vaak zijn de mensen en dingen die we waarderen mensen en dingen die op de een of andere manier voor ons en onze behoeften zorgen.



Inspireren

5-7 minuten

Bekijk Kid President's 25 Reasons to be Thankful op YouTube [3:46]
-<https://www.youtube.com/watch?v=yA5Qpt1JRE4>

Dit is een leuke video waar kinderen van genieten; Kid President doet goed werk door gewone, dwaze dingen uit te zoeken waar hij dankbaar voor is. Het

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

zet je leerlingen aan het denken over alledaagse dingen waar ze ook dankbaar voor kunnen zijn.

Als je geen toegang hebt tot een smartboard, internet of andere middelen om de video te laten zien, kun je de volgende lijst met alledaagse voorwerpen gebruiken om je leerlingen aan het denken te zetten (of gebruik voorbeelden van leerlingen uit hun antwoorden hierboven):

- Waterfonteinen op school die ons schoon water geven om te drinken wanneer we maar willen.
- Slaap (onze hersenen hebben de kans nodig om opnieuw op te starten! Kun je je voorstellen dat je nooit hebt geslapen?!)
- Tandem (hoe zouden we anders eten?)
- Vingers (Hoe zou het leven anders zijn als je geen vingers had?)
- Kleuren
- Buschauffeurs
- Zilverwerk
- Lievelezingseten
- Weekenden!

Houd bij het opsommen van fysieke eigenschappen waar we dankbaar voor zijn rekening met studenten met fysieke beperkingen, handicaps of verschillen. (Ze zitten bijvoorbeeld in een rolstoel en dus zijn schoenen misschien niet zo belangrijk; of als er een leerling is met een fysieke afwijking aan zijn/haar handen, dan zijn vingers misschien niet geschikt om op te noemen.) Dit is niet om te ontmoedigen andere studenten zonder deze beperkingen niet dankbaar zijn voor hun capaciteiten, maar het is belangrijk om gevoelig te zijn voor alle studenten.



Machtigen

10-15 minuten

Het doel van deze activiteit is om leerlingen bewust te maken van de kleine dingen waar ze dankbaar voor zijn (of misschien zouden moeten zijn).

Dat was een leuke lijst van Kid President, toch? We gaan op dankbaarheid afspeurtocht vandaag. Gebruik het bijgevoegde uitreikblad om aantekeningen te maken van kleine dingen waar je dankbaar voor bent hier op school (of thuis, als dit aan het einde van de dag wordt gedaan). Vink het item af als je iets ziet of ervaart waar je dankbaar voor bent en schrijf op waar je dankbaar voor bent of maak er een snelle foto van. Op (slot- of ochtend)bijeenkomst delen we onze speurtochtontdekkingen!



Reflecteer

5 minuten

Dankbaarheid lijkt veel op wat we in ons vorige blok hebben bestudeerd: RESPECT en VRIENDELIJKHEID. Wist je dat wanneer je je dankbaar of dankbaar voelt, je gelukkiger bent? Wetenschappers hebben aangetoond dat het herkennen van wanneer we dankbaar zijn ervoor zorgt dat onze hersenen zich gelukkig voelen. De wetenschap laat zien dat wanneer we vriendelijke dingen doen voor anderen om hen gelukkig te maken, wanneer we voor hen zorgen, we ook gelukkig zijn. Deze ideeën zijn allemaal met elkaar verbonden! Is dat niet cool?! Is het je opgevallen of je je vandaag gelukkiger voelde terwijl je op zoek was naar dingen waar je dankbaar voor was? Wat als we tijd zouden besteden aan het echt waarderen van alle

dingen die we hebben of gaan ervaren? Hoe kunnen we anderen dankbaar zijn als ze behulpzaam en vriendelijk zijn?



AANGeweZEN DOOR
CASEL
ALS EEN AANBEVOLEN
PROGRAMMA VOOR
SOCIAAL EN EMOTIONEEL
LEREN.

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

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

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

Dankbaarheid = Positieve Houding!

Wat zijn sommige dingen die je vandaag zijn opgevallen waarvan je niet eens beseftte dat je er dankbaar voor was?

Let vandaag op de dingen hieronder!

Merk op hoe je je voelt als je denkt aan dingen waar je dankbaar voor bent.

iets kleins waar je dankbaar voor bent:	iets GROOTs waar je dankbaar voor bent:	Een persoon waar je dankbaar voor bent:	Een kamer waar je dankbaar voor bent:	Een regel die je bent dankbaar voor:
Een geur waar je dankbaar voor bent:	Een schoolgerief waar je dankbaar voor bent:	Een gerecht waar je dankbaar voor bent:	Een dier waar je dankbaar voor bent:	Een schoolvak waar je dankbaar voor bent:
Een kledingstuk waar je dankbaar voor bent:	Een persoon op school waar je dankbaar voor bent:	Een bijzondere plek waar je dankbaar voor bent:	Een vriend waar je dankbaar voor bent:	Een persoon thuis je bent dankbaar voor: