

Mijn lichaamshabitat

Deze fundamentele les in de Verantwoordelijkheidseenheid richt zich op zelfdiscipline en hoe verantwoordelijke acties in de eerste plaats onszelf beïnvloeden. Er zal een doorlopend thema in deze unit zijn dat zich richt op verantwoorde besluitvorming en zelfdiscipline op een manier die verantwoordelijkheid toont voor zichzelf, anderen en het milieu. Life science en muziekstandaarden komen aan bod door de studie van habitats en de milieu-impact van geluid. Elke les trekt parallellen met verantwoordelijkheid, zelfdiscipline en uiteindelijk vriendelijkheid. De focus van deze eerste les ligt op het nemen van verantwoorde beslissingen om voor ons fysieke lichaam, geest en hart te zorgen: onze lichaamshabitats.

Vriendelijkheidsconcept(en)

Verantwoordelijkheid, Zelfdiscipline,
Woonplaats, vriendelijkheid

Tijdschema van de les

30-40 minuten

Benodigde materialen

- ☐ Persoonlijke Habitat-handout
- ☐ Voorbeeld hand-out voor de leraar

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:

- Verken verantwoorde en onverantwoorde beslissingen met betrekking tot de zorg voor ons lichaam en onze geest.
- Identificeer delen van de leefomgeving van het lichaam (fysiek lichaam, geest, hart) en evalueer manieren om ze veilig en gezond te houden.
- Ontdek hoe we verantwoorde beslissingen kunnen nemen met betrekking tot ons lichaam en onze geest.

Leraarverbinding / zelfzorg

Als leerkracht ben je verantwoordelijk voor de veiligheid en opvoeding van tientallen kinderen. Hoe bereid jij je elke dag voor op school? Elke leraar is verplicht om een soort lesplannen te verstrekken als bewijs van planning. Effectief plannen gaat veel verder dan dat. Het in kaart brengen van een eenheid op basis van het aantal lesdagen in combinatie met toegewezen tijdsbeperkingen kan de oorspronkelijke les volledig veranderen. Vaak onze planning wordt steeds korter naarmate we langer lesgeven. Elk jaar krijgen we echter een compleet nieuwe lichter leerlingen binnen. Reserveer deze week wat extra tijd om je huidige klas te evalueren. Welke speciale behoeften hebben ze (zowel sterke als zwakke punten) die een andere aanpak vereisen dan de afgelopen jaren? Als dit je eerste jaar lesgeven is, probeer dan je studenten te categoriseren op leerstijl in plaats van op academisch niveau. Misschien begin je elke student wat meer te waarderen, wat er uiteindelijk toe leidt dat een leraar vriendelijk reageert in plaats van gefrustreerd.

Tips voor diverse leerlingen

- Pas de aan *Persoonlijke bewoning* hand-out voor studenten met fysieke beperkingen. Overweeg om online een gratis afdruk te vinden van een persoon in een rolstoel of wat dan ook dat de beperking het beste weergeeft. Misschien wilt u eerst met de student overleggen om te zien welke *Persoonlijke bewoning* hand-out die hij/zij het liefst zou hebben omdat niet kunnen lopen niet betekent dat hij/zij geen benen heeft om voor te zorgen, etc.



Deel

3-5 minuten

We gaan vandaag beginnen met onze Verantwoordelijkheidseenheid. Gedurende alle lessen gaan we praten over verantwoordelijk omgaan met onszelf, met anderen en met het milieu door middel van een discussie over habitats. Weet iemand wat een habitat is?

Pas deze vraag aan, afhankelijk van of je dit jaar al over habitats hebt gesproken of niet. Nodig de reactie van de leerling uit.

Dat klopt! Een habitat is een leefruimte voor mensen, dieren en elk levend organisme, hoe klein ook. We hebben allemaal leefgebieden - sommige hebben we voor onszelf, zoals misschien onze slaapkamers - en sommige delen we met anderen, zoals ons klaslokaal.



Inspireren

7-10 minuten

Wij gaan praten een beetje over wat verantwoordelijkheid betekent. Kan iemand ons een goede definitie van verantwoordelijkheid geven?

Doe een beroep op verschillende studenten om verschillende ideeën op te doen.

Goed! Verantwoordelijkheid betekent betrouwbaar zijn om de dingen te doen die van u worden verlangd of verwacht. Dit kan betekenen dat we ons 's ochtends klaar moeten maken voor school. Misschien betekent het dat je voor een huisdier moet zorgen. Misschien betekent het klusjes doen in huis. Misschien is het zorgen voor onze spullen, zoals ervoor zorgen dat we 's avonds ons huiswerk maken, dat onze jassen goed worden opgehangen in onze kleedruimte en dat onze bureaus georganiseerd zijn. Iedereen heeft wel iets waar hij of zij verantwoordelijk voor is. We zijn allemaal afhankelijk van onszelf en van anderen om het juiste te doen, om te doen wat gevraagd en verwacht wordt, en om te doen wat nuttig is. Dat is wat onze leefgebieden houdtloopt gesmeerd! Het belangrijkste waar jij verantwoordelijk voor bent, ben jij!

Neem nu even de tijd om na te denken, te koppelen, te delen. Ga naar je buurman en praat over de dingen waarvoor je verantwoordelijk bent om voor jezelf te doen - niet voor anderen of voor je familie - maar voor jou, zodat je gezond en gelukkig blijft in je leven. persoonlijke habitat van je lichaam, geest en hart. Enkele voorbeelden zijn het poetsen van je tanden zodat je tanden sterk blijven; een bad nemen of douchen zodat je lichaam schoon blijft; je huiswerk maken zodat je geen achterstand oploopt op school, boeken lezen

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

zodat je geest groeit, vrijwilligerswerk doen om te helpen zodat je hartsterker, of naar de dokter gaan voor regelmatige controles! Deel enkele manieren waarop u verantwoordelijk bent en voor uzelf zorgt.

Nodig de reactie van de leerling uit.

In veel opzichten zijn ons lichaam, ons hart en onze geest van onszelf persoonlijke leefgebieden. Dit zijn de plaatsen waar alleen jij kunt zijn. En we weten dat ons persoonlijk succes afhankelijk is van de gezondheid van onze persoonlijke leefgebieden, ons lichaam, onze geest en ons hart. Niemand anders kan op dezelfde manier voor uw lichaam, hart en geest zorgen als u, dus het is belangrijk dat we de verantwoordelijkheid om voor onszelf te zorgen serieus nemen!



Machtigen

15-20 minuten

We gaan nu een lichaamsdiagram maken dat schetst hoe we voor onze persoonlijke leefomgeving zorgen. Deel de Mijn persoonlijke woonplaats werkbladen.

Ik wil dat je nadenkt over waar we het tot nu toe over hebben gehad in onze andere afdelingen: respect, zorgzaamheid, inclusiviteit en integriteit. Denk na over de belangrijkste ideeën die we hebben geleerd. Teken of schrijf vervolgens in je lichaamsdiagram alle manieren waarop je verantwoorde keuzes maakthoud je persoonlijke leefomgeving (je lichaam, geest en hart) gezond, veilig en gelukkig.

Hier is mijn persoonlijke habitat.

Het is belangrijk om een voorbeeld van deze les te hebben, zodat de leerlingen duidelijk weten wat ze moeten doen. Maak een voorbeeld met behulp van de onderstaande hand-out om uw leerlingen uw persoonlijke leefomgeving te laten zien.

Je kunt zien hoe...Leg het diagram uit en wijs op de verantwoorde beslissingen die u neemt en op welk deel van het lichaam (of geest of hart) deze van invloed zijn.



Reflecteer

5 minuten

Als de tijd het toelaat, laat u de leerlingen hun tekeningen delen met de klas, hetzij met behulp van leerling-vrijwilligers, hetzij nadenken, paren, delen.

Er zijn veel dingen waar we elke dag verantwoordelijk voor zijn die ons helpen gezond, gelukkig, sterk en betrouwbaar te blijven. Als we keuzes maken die niet verantwoordelijk of onzorgvuldig zijn, riskeren we onze persoonlijke leefgebieden. Sommige habitats kunnen worden herbouwd als ze kapot gaan, toch? Als een vogelnest kapot gaat tijdens een storm, kan ze een nieuw nest maken. Als de hut van een bever wordt weggespoeld door een overstroming, kan de bever deze herstructureren. Soms raken onze persoonlijke habitats beschadigd; we breken een ledemaat, krijgen een snee, worden ziek. Gelukkig hebben we ook manieren om ons te helpen de leefomgeving van ons lichaam te herstellen. Maar als we onzorgvuldige

keuzes maken, lopen we het risico onze leefgebieden te schaden. Misschien dragen we bijvoorbeeld onze helm niet als we fietsen; misschien krijgen we niet genoeg slaap of vergeten we onze medicijnen in te nemen zoals we zouden moeten.) Het is een grote klus om verantwoordelijk te zijn, maar we zijn de beste mensen om voor onze persoonlijke leefomgeving te zorgen. Laten we er elke dag aan werken om goede, gezonde en verantwoorde keuzes te maken voor ons lichaam, onze geest en ons hart.



Uitbreidingsideeën

- Stuur diagrammen naar huis met de leerlingen en vraag hen om aan hun ouders/verzorgers uit te leggen hoe de leerlingen verantwoordelijk zijn voor hun lichaamshabitats. Laat vervolgens de ouders/verzorgers ideeën toevoegen over hoe ze hun leerling kunnen helpen om voor zijn/haar persoonlijke leefomgeving te zorgen. Voorbeelden mogenerbij betrekken helpen met medicijnen, gezond eten koken, de student naar doktersafspraken brengen, ervoor zorgen dat de student voldoende beweging krijgt, enz. Als ze klaar zijn, kunnen studenten de diagrammen mee naar de klas nemen om met anderen te delen of in te dienen voor extra punten/erkenning.

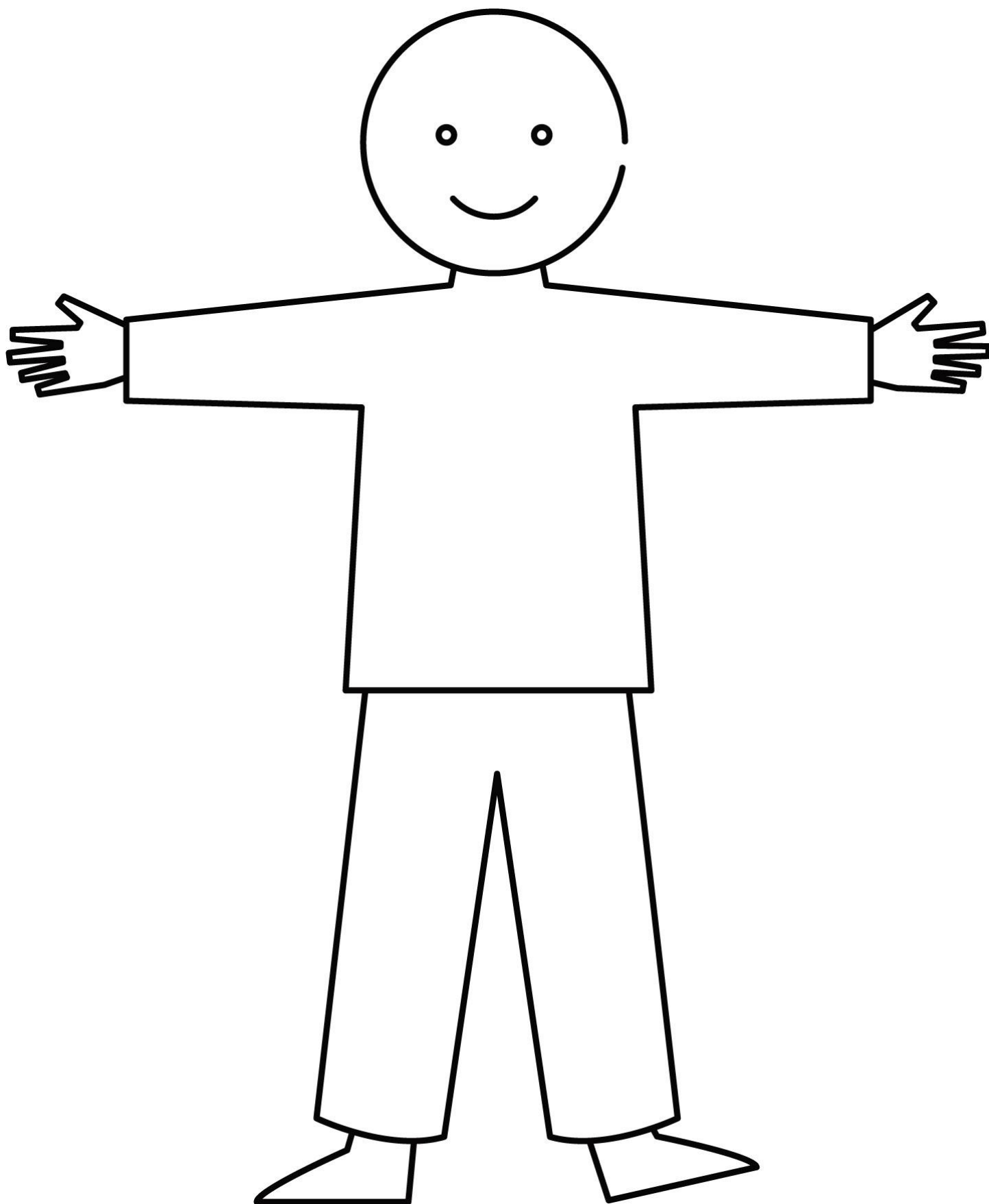


AANGEWEZEN DOOR
CASEL
ALS EEN AANBEVOLEN
PROGRAMMA VOOR
SOCIAAL EN EMOTIONEEL
LEREN.

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/>



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®