

Neem Vijf

Deze les geeft leerlingen een werkdefinitie van stress en stelt hen in staat om onderscheid te maken tussen negatieve en positieve stress. Het geeft studenten ook de kans om vijf praktische stressverlichtende strategieën te identificeren die ze kunnen gebruiken wanneer ze zich in stressvolle situaties bevinden. Het doel is om studenten real-time zelfzorgstrategieën te geven, zodat ze slechte stress kunnen minimaliseren en zelfrespect kunnen maximaliseren.

Zorg subconcept(en)

Compassie, vriendelijkheid

Tijdschema van de les

25-30 minuten

Benodigde materialen

- ☐ Wit of gekleurd papier - idealiter cardstock - voor studenten traceer hun handen
- ☐ 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:

- Vergelijk/contrast goede en slechte stress.
- Identificeer strategieën om stress te beheersen en het zelfrespect te verbeteren.

Leraarverbinding / zelfzorg

In de eerste unit hebben we gesproken over het belang van zelfrespect als bouwsteen voor respect in onze wereld. In deze unit ligt onze focus op Caring, wat mededogen, behulpzaamheid, dankbaarheid en empathie omvat. Zorgen wordt gedefinieerd als het voelen en tonen van zorg voor jezelf en anderen. Probeer met deze definitie in gedachten te evalueren hoe u voor uzelf zorgt.

Zelfzorg is een essentieel hulpmiddel om ervoor te zorgen dat we tijd hebben om opnieuw op te starten. Het is niet egoïstisch om elke dag tijd vrij te maken om alleen op JOU te focussen. Wat doe je elke dag speciaal voor jou? Als het antwoord moeilijk te vinden is, brainstorm dan enkele ideeën over hoe u dagelijks voor uzelf kunt zorgen. Als je dit proces al bent begonnen, probeer dan je zelfzorg uit te breiden of te verdiepen met langetermijndoelen (zoals sporten of een leuke les volgen). Als u niet om u geeft, hoe kunt u dan verwachten solide zorg voor anderen te bieden?

Tips voor diverse leerlingen

- Wees gevoelig voor studenten die lijden aan medisch gediagnosticeerde stressstoornissen of depressies; we hebben het in deze les niet over dat stressniveau, maar het kan leerlingen ertoe aanzetten hun ervaringen te delen.
- Laat leerlingen met een beperkte taal- of schrijfvaardigheid tekeningen maken van hun "Take Five"-strategieën.



Deel

3-5 minuten

Welkom bij de zorgenheid! Wie herinnert zich het onderwerp van onze laatste unit nog?

Nodig reacties van leerlingen uit.

Juist! Het was eerbied. Respect is erg belangrijk, niet alleen in onze klas, maar in het leven! Als we respect tonen, tonen en tonen we vriendelijkheid. Kan iemand de vier gebieden delen waarop we respect tonen?

Nodig de reactie van de leerling uit. Antwoorden moeten zijn: zelf, anderen, dingen of plaatsen.

Goed! Er wordt van ons verwacht dat we respect en vriendelijkheid tonen voor onszelf, voor anderen, voor dingen en voor plaatsen. Een groot deel van wat ons in staat stelt om respect voor onszelf en voor anderen te tonen, is ons vermogen om te zorgen. Zorgen wordt gedefinieerd als het voelen en tonen van zorg voor anderen. In deze unit gaan we praten over hoe we om onszelf en anderen geven - of gevoelens en bezorgdheid tonen -. Laten we bij onszelf beginnen.

Iets dat kan maken wij vergeten onszelf met zorg behandelen is stress. Kan iemand zijn definitie van stress delen?

Nodig reacties van leerlingen uit

Goed! Stress is voor mij _____. ik voelgestrest wanneer _____ (bied persoonlijke definitie en voorbeeld).

Ga nu naar je buurman en vertel iets waardoor je je gestrest voelt.



Inspireren

5 minuten

Bekijk deze video van 1 minuut over wat stress is en hoe we ermee om kunnen gaan:

<https://www.youtube.com/watch?v=5ypbyD28vDg>



Machtigen

10-15 minuten

Omdat onze eerste taak zou moeten zijn om onszelf te respecteren en voor onszelf te zorgen, moeten we op onze hoede zijn voor dingen die ons bezorgd, angstig of overstuur maken. De dingen die ons doen vergeten onszelf te behandelen met het respect en de vriendelijkheid die we verdienen. Dit zijn de soorten stress die slecht voor ons kunnen zijn. Enige stress - zoals de opwindende adrenaline die we voelen als we gaan meedoen aan een wedstrijd of een instrument bespelen tijdens een recital of een toets maken of een toneelstuk opvoeren - kan heel goed voor ons zijn. Maar zelfs dat soort stress en opwindende adrenaline moet worden beheerst, anders zullen we ons erdoor overweldigd voelen. Weten hoe om te gaan met alle vormen van stress is belangrijk voor onze zelfzorg en zelfrespect!

Dus nu ga je vijf dingen identificeren die je kunt doen om je stress te beheersen of te verlichten. Het heet "Take Five" en je gaat deze strategieën op de omtrek van je hand schrijven. De truc zal zijn dat we slechts een of twee woorden kunnen gebruiken voor uw stressverlichter, zodat ze op uw hand passen en zodat ze gemakkelijk te onthouden zijn. Voordat je dit kunt doen, denk je misschien eerst na over enkele dingen die stress in je leven veroorzaken.

Hier is een voorbeeld:

Stressor: Ik voel me angstig als ik naar het huis van iemand anders moet.

Stressverlichter: adem!

Wat ik op mijn handomtrek zal doen, is ADEM op een van de vingers of op mijn duim schrijven (doe dit als voorbeeld).

Wat zijn enkele andere stressverlichters van één woord die u kunt bedenken?

Voorbeelden kunnen zijn:

- Oefening
- Beweging
- Zingen
- Knijpen
- Bidden
- Gesprek
- Dans
- Ontspan (dit is oké, maar is niet erg specifiek)
- Graaf

OK! Neem dit stuk papier (uitdeelpapier of, beter, cardstock) en trek een van je handen over. Knip het nog niet uit. Schrijf eerst al uw stressverlichtende strategieën op; onthoud, gebruik er slechts vijf en plaats er een op elke vinger en uw duim.

Als je klaar bent, kun je je hand kleuren of versieren. Uiteindelijk zullen we deze verwijderen. Ik wil dat je ze in je locker/vakje legt, in je dagboek/notitieboekje, of op je bureau plakt (dit is misschien niet praktisch

als studenten van kamer wisselen) om jezelf eraan te herinneren wat je kunt doen als je 5" en ontstressen.



Reflecteer

5 minuten

Nodig de cursisten uit om hun strategieën te delen door hun handen te laten zien. Laat eerst je eigen voorbeeld zien en laat het zien waar ze het kunnen zien.

Geef leerlingen één minuut de tijd om hun uitgesneden hand op een plek te plaatsen waar ze stressbeheersingsstrategieën het meest nodig hebben.



Uitbreidingsideeën

- Nodig ouders uit om een Family Take 5 te maken om thuis op de post te doen voor het huishouden om stress te helpen beheersen.
- Laat leerlingen werken aan een "handboek" in de klas over zelfzorg, zelfrespect en stressmanagement. Het zou kunnen dienen als een toekomstig "wekelijks artikel", waarin u elke week een nieuwe techniek voor stressbeheersing belicht en studenten aanmoedigt om deze die week te gebruiken wanneer ze zich overweldigd voelen. Of leid studenten gezamenlijk in een stressbeheersingsactiviteit voorafgaand aan een grote test of project.
- Laat leerlingen (op school of thuis) stressballen maken: <https://copingskillsforkids.com/blog/homemade-stress-balls>



AANGeweZEN DOOR
CASSEL
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/>