

Ik geef om mijn #Selfie

Leren dat dankbaarheid tonen een manier is om aardig voor onszelf te zijn vanwege het vermogen om stress te verminderen en het algemene moreel te verbeteren, is een zeer belangrijke les. In deze les richten leerlingen zich op het identificeren van de manieren waarop ze voor hun geest en lichaam zorgen, en identificeren ze drie specifieke dingen (over zichzelf) waar ze dankbaar voor zijn.

Zorgzame onder-concept(en)

Medeleven, Vriendelijkheid

Project tijdsbestek

25-30 minuten

Benodigde materialen

- ☐ Je gebruikt de #selfie-tekeningen voor het prikbordidee in Project #1 voor dit onderdeel, dus moedig leerlingen aan om hun best te doen, levendige kleuren te gebruiken en hun naam te ondertekenen.
- ☐ Gedrukte #selfie-werkbladen, één voor elke leerling (zie hieronder)
- ☐ Kleurpotloden, stiften om de selfie in te kleuren

Lesresultaten:

Studenten zullen:

- Identificeer manieren waarop ze voor hun lichaam en geest zorgen.
- Identificeer dingen over zichzelf waar ze dankbaar voor zijn.
- Pas zelfzorgdenken toe op hun leven.

Tips voor diverse leerlingen:

- Moedig de leerlingen aan om hun antwoorden te tekenen als ze niet in staat zijn om ze op te schrijven.
- Laat leerlingen in kleine groepjes werken om ideeën te genereren

DEEL:

Tot nu toe hebben we in deze unit gesproken over wat het betekent om voor onszelf en voor anderen te zorgen door middel van respectvolle communicatie en door het vermijden van het verspreiden van geruchten en roddels. We hebben ook gesproken over wat het betekent om een oprechte of echte verontschuldiging te maken en hoe we iemand kunnen vergeven. Laten we wat reviewen. Gebruik deze tijd voor een snelle controle van het begrip van een grote groep.

- Wat is een gerucht?
- Waarin verschilt een gerucht van roddels?
- Welke drie communicatiemiddelen zijn er?
- Wat zijn de vier stappen om oprechte excuses aan te bieden?
- Wat zijn de vier stappen om vergiffenis?

INSPIREREN:

Een deel van het bieden van zorg aan anderen is echter het vermogen om zorg aan onszelf te bieden. We hebben het er meteen over gehad in de unit. Kan iemand zich herinneren wat we noemen voor onszelf zorgen? Dit noemen we zelfzorg.

Denk er over na. Als je niet voor jezelf zorgt, hoe heb je dan de energie om voor iemand anders te zorgen? Dat doe je niet!

Dus vandaag gaan we nadenken over alle manieren waarop we voor onszelf zorgen en nadenken over de dingen over onszelf die ons speciaal maken. We gaan specifiek kijken naar hoe we voor onze geest en ons lichaam zorgen.

Overweeg om op het whiteboard te brainstormen over verschillende ideeën over hoe we voor onze geest en ons lichaam kunnen zorgen om de leerlingen voor te bereiden om het werkblad zelf te voltooien.

Mind: wees aardig voor anderen, wees dankbaar, slaap voldoende, doe puzzels, ga naar school, lees, haal diep adem, leer iets nieuws, leer een andere taal, speel leerspelletjes, kijk educatieve tv, speel een instrument, spreek de waarheid over onszelf en anderen, stop met roddelen en geruchten, bied je excuses aan, vergeef.

Lichaam: Zorg voor voldoende slaap, lichaamsbeweging, eet gezond voedsel zoals fruit en groenten, dans, help thuis met klusjes, wees actief in de pauze, doe mee aan gymles, ga fietsen, speel een sport, bied je excuses aan en vergeef (ja, er zijn fysieke gezondheidsvoordelen wanneer we dit doen!)

MACHTIGEN:

Deel het werkblad 'Ik geef om mijn #Selfie' uit zodat de leerlingen de instructies op het werkblad kunnen invullen/zien.

Studenten kunnen zelfstandig of in een groep werken voor semi-geleide oefening. Dit zou een interessante manier kunnen zijn om te zien hoe ze wat ze tot nu toe hebben geleerd over de zorg voor anderen, overbrengen naar de zorg voor zichzelf; zweef van groep naar groep om te zien wat ze bespreken.

Overweeg als model om een #selfie-werkblad te hebben dat je voor jezelf hebt ingevuld. Je wilt er sowieso een voor het prikbord.

REFLECTEREN:

Als de leerlingen hun werkblad afmaken, kunt u ze hun werk laten delen of, als u de leerlingen hebt gegroepeerd voor de brainstormsessie, ze in deze groepen laten werken en laten delen wat ze hebben aan het einde van de werkperiode. Deze moeten worden voltooid ten behoeve van het prikbord in Project #1, dus het kan nodig zijn om studenten extra tijd te geven om ze af te maken of om studenten te vragen ze thuis af te maken.

Pas het afsluitende bericht aan, afhankelijk van het feit of leerlingen hun werkblad al dan niet hebben afgemaakt. Herinner de cursisten eraan dat de belangrijkste zorg die ze kunnen geven voor zichzelf is! Ze kunnen niet voor iemand anders zorgen als ze niet eerst voor zichzelf zorgen.



AANGewezen DOOR
CASSEL
ALS EEN AANBEVOLEN
PROGRAMMA VOOR
SOCIAAL EN EMOTIEEL
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®

Ik geef om mijn #Selfie

Neem even de tijd om na te denken over hoe u voor uzelf zorgt en doe dan het volgende:

1. Maak hieronder een foto van je #selfie op het smartphonescherf.
2. Beantwoord de vragen op de volgende pagina over hoe jij voor je #geest en #lichaam zorgt.
3. Beantwoord de vragen over waar je #dankbaar voor bent aan jezelf.
Denk na over de dingen die je kunt doen, die je hebt en die je bent.

Ik geef om mijn #geest. Drie manieren waarop ik voor mijn geest zorg:

1. _____
_____.
2. _____
_____.
3. _____
_____.

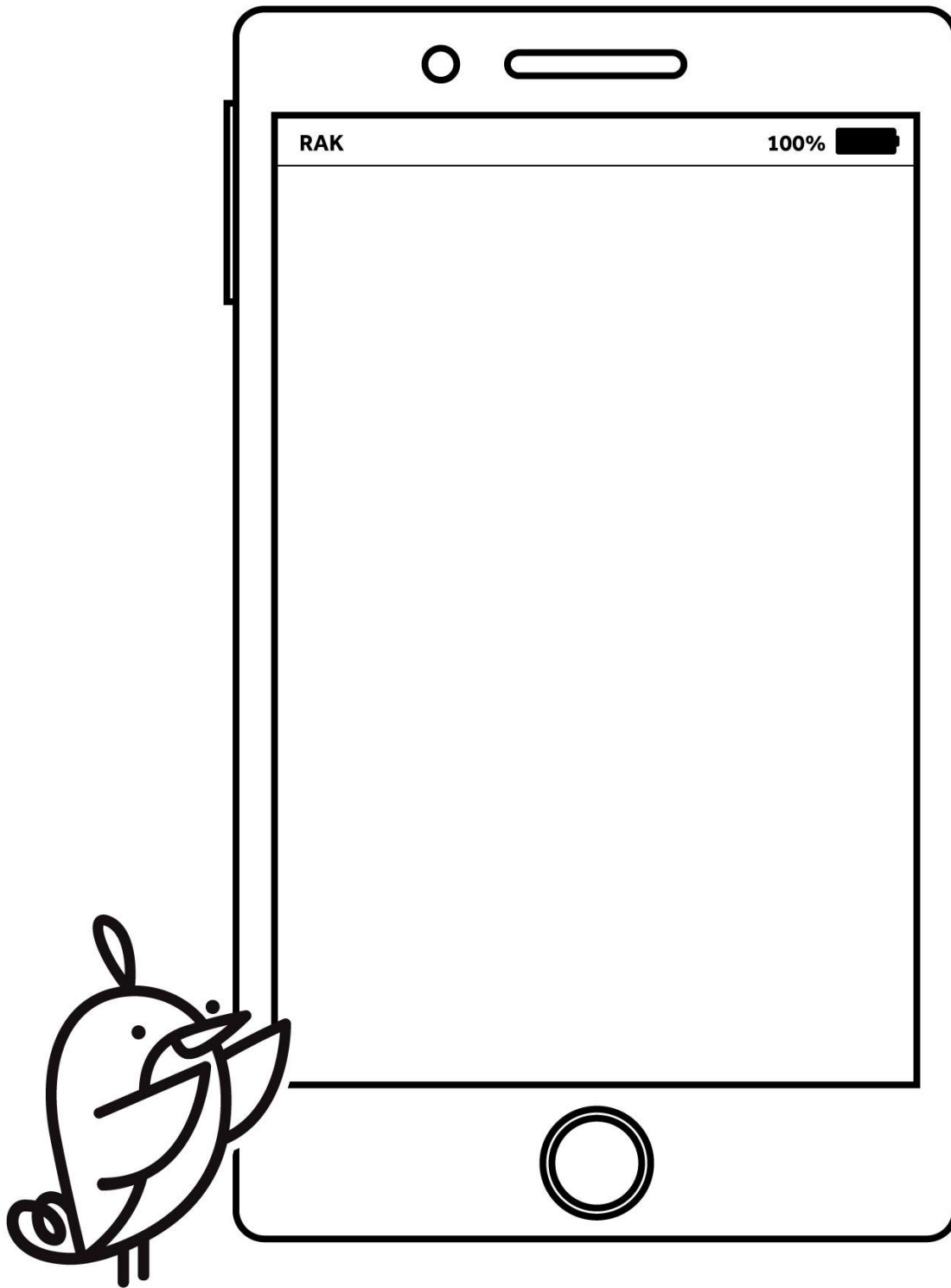
Ik zorg voor mijn #lichaam. Drie manieren waarop ik voor mijn lichaam zorg:

1. _____
_____.
2. _____
_____.
3. _____
_____.

Ik ben dankbaar voor. Drie dingen waar ik dankbaar voor ben aan mezelf:

1. Ik kan _____.
2. Ik heb _____.
3. Ik ben _____.

my#selfie



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®