

# Moed

Dit is de derde week van onze Courage-eenheid. Studenten zullen zich concentreren op moed en hoe ze deze kunnen gebruiken om nederigheid te tonen in situaties die vaak trots en arrogantie opwekken.

Begin de module met de les voor de hele klas en streef er vervolgens naar om gedurende de week ten minste twee van de minilessen met uw leerlingen te volgen. Elke miniles is ontworpen om elementen van de hoofdles op nieuwe en boeiende manieren te presenteren.

## Belangrijkste les

**Hele klas les**  
30 minuten



### Klasse nederigheid

Studenten zullen samenwerken om 15 bescheiden uitspraken te onderzoeken en er 3 te selecteren om zich als klas op te concentreren. (Zie pagina 2 voor lesdetails.)

---

## Mini lessen

**Voor kleine groepen**  
15 minuten



### Bescheiden Handelingen

Verdeel de klas in groepjes van 6-8 en geef ze elk een ander scenario (zie hieronder voor de hand-out). De leerlingen moeten een rollenspel maken dat een bescheiden reactie op een uitdagende situatie illustreert. Laat elke groep hun rollenspel voor de klas presenteren als de tijd het toelaat.

**Voor Partners**  
15 minuten



### Nederigheid Bingo

Verdeel de klas in tweetallen. Geef elk paar een stuk blanco papier en laat ze een bingokaart met 9 blokken maken. Elk vierkant moet een soort voorbeeld van nederigheid bevatten. Het middelste vierkant is een vrije plek! Laat elk paar hun kaart hardop delen. Hoeveel overeenkomsten zijn er tussen andere paren?

**Voor individuen**  
15 minuten



### Bescheiden observaties

Schrijf een alinea waarin u ten minste één voorbeeld van nederigheid illustreert dat u de afgelopen maand binnen uw gemeenschap hebt waargenomen. Voorbeelden zijn het opbouwen van anderen, dienstverlenend werk en vriendelijkheid bij boosheid. Zorg ervoor dat u niet alleen uitlegt wat u hebt waargenomen, maar ook de reacties van de mensen om hen heen.

**Technologiegericht**  
15 minuten



### Bescheiden uitdaging

Maak een nagebootste "post" waarin u een prestatie van u deelt met uw vrienden/familie. Hoe kun je nederig blijven in je post terwijl je je goede nieuws deelt?

# Klasse nederigheid

Studenten zullen samenwerken om 15 bescheiden uitspraken te onderzoeken en er 3 te selecteren om zich als klas op te concentreren.

**Tijdschema van de les**  
30 minuten

**Benodigde materialen**

- ☐ Aanplakbord
- ☐ Sharpies

**Normen kaart**

Deze les sluit aan bij CASEL-competenties, National Health Education Standards, International Society for Technology in Education Standards, indien van toepassing, en Common Core State Standards. Raadpleeg de [Normen kaart](#) voor meer informatie.

## Lesdoel

Studenten zullen:

- Krijg een beter begrip van de vriendelijkheid en moed die nodig zijn om nederigheid te omarmen in verschillende situaties.
- Oefen met moed en nederigheid op school en thuis.

## Leraarverbinding / zelfzorg

Soms bestaat de misvatting dat leraren overal experts in moeten zijn. Voel je de druk om nooit een fout te maken, om altijd de antwoorden te hebben, om te allen tijde "in control" te zijn? Zo ja, vergeet dat dan allemaal. Direct. Gooi het gewoon weg. Je hoeft niet alles voor alle mensen te zijn; dat kan je niet zijn. Er is eigenlijk meer moed voor nodig om toe te geven wanneer we niet alles weten, wanneer we niet de volledige controle hebben en wanneer we hulp nodig hebben. Onthoud dat je een mens bent en dat het jouw taak als leraar is om te leiden, te inspireren, te faciliteren, te ontsteken en te dienen. Denk vandaag eens na over hoe je dit hele jaar leiding geeft en hebt geleid door dienstbaarheid: dienstbaarheid aan je leerlingen, aan de school, aan je collega's en aan jezelf. Er zijn weinig dingen moediger dan dat.



## Deel

3-4 minuten

Tot nu toe hebben we het concept van moed onderzocht en hoe het verband houdt met kwetsbaarheid. Deze week introduceren we het concept van nederigheid en hoe er moed voor nodig is om nederig te zijn in ons leven.

Wat betekent het woord bescheiden voor jou? (Nodig reacties van cursisten uit.)

Waar denk je aan bij de term nederigheid? (Nodig reacties van cursisten uit.)



## Inspireren

4-6 minuten

Mensen schrijven het concept nederigheid vaak in een negatief daglicht en verbinden het met het woord vernedering. Een voorbeeld hiervan zou kunnen zijn: "Ik was vernederd toen mijn ouders me dwongen om die lelijke outfit in het openbaar te dragen!" Echter, nederigheid in relatie tot de daad van nederig zijn, is eigenlijk een buitengewoon positieve en vriendelijke karaktereigenschap die veel moed vereist om te omarmen.

Nederigheid is wanneer we bescheiden zijn over onze capaciteiten en bereid zijn het welzijn van anderen boven onze eigen verlangens te stellen.

Hoe ziet dit eruit? Denk aan een keer dat je heel hoog scoorde op een test of een prijs of belangrijke wedstrijd won: hoe reageerde je? Als je nederig reageert, concentreer je je op de actie en het werk dat nodig was om je doel te bereiken, in plaats van hoe je het deed in vergelijking met anderen. Het kan heel verleidelijk zijn om trots te worden op je prestaties: kijk naar mij, kijk hoe goed ik ben! Er is echter moed voor nodig om uw team als geheel in de schijnwerpers te zetten of anderen eraan te herinneren dat u uw doel hebt bereikt door hard te werken en doorzettingsvermogen.



## Machtigen

15 minuten

Leg uit dat de klas nu veelgebruikte uitspraken over nederigheid zal doornemen en een klasspecifieke lijst zal maken van 3 onderwerpen waarop we ons het hele jaar zullen concentreren om onze nederigheid te vergroten. Het doel van deze activiteit is om enkele lastige concepten te onderzoeken en de moed te benadrukken die nodig is om nederigheid te omarmen, zelfs als dat niet het geval is. een gemakkelijke keuze.

Stap 1: Lees de volgende 10 uitspraken hardop voor. Deel indien mogelijk een kopie van deze checklist uit of projecteer hem op het bord zodat iedereen het kan volgen. Neem de tijd om ze allemaal uit te leggen en verken ze klassikaal.

1. Spreek zo min mogelijk over jezelf.
2. Houd je bezig met je eigen zaken en niet met die van anderen.
3. Markeer prestaties in plaats van persoonlijke eigenschappen.
4. Bemoei je niet met de zaken van anderen.
5. Accepteer kleine irritaties met een goed humeur.
6. Blijf niet hangen in de fouten van anderen.
7. Wees hoffelijk en delicaat, zelfs als iemand je uitdaagt.
8. Probeer niet overdreven bewonderd en geliefd te worden.
9. Geef soms toe in discussies, zelfs als je gelijk hebt.
10. Kies altijd de moeilijkere taak.

Stap 2: Stem na het lezen en bespreken van elk punt op welke drie punten u zich de rest van het jaar als klas wilt concentreren.

Stap 3: Gebruik een posterbord om de 3 stellingen op te schrijven en op de deur te plakken zodat elke leerling het kan lezen als ze uw klas binnenkomen!



## Reflecteer

5-7 minuten

Begeleid de klas bij een bespreking over nederigheid.

- Wat maakt dit concept zo moeilijk?
- Hoe is er moed voor nodig om de schijnwerpers van jou af te leiden en op anderen te richten?
- Hoe is er moed voor nodig om anderen te laten schitteren als je in de verleiding komt om in te grijpen en het roer over te nemen?

Als dit concept extreem moeilijk aanvoelt, heb je gelijk! Veel, veelvolwassenen worstelen met dit concept en u kunt zelfs anderen in uw

leven tegenkomen die weinig of geen positieve waarde hechten aan deze eigenschap. Maar door nederig en vriendelijk te zijn in plaats van trots en arrogant te zijn, kunnen de mensen om je heen zich beter voelen over zichzelf en de algehele stemming van je groep, school en zelfs de gemeenschap verbeteren! Gebruik deze week moed om nederigheid te oefenen in ten minste één situatie. In het begin is het misschien moeilijk, maar oefening baart kunst.

# Humble Acts-lessscenario's

Je team heeft het staatskampioenschap gewonnen. Jij scoorde het winnende doelpunt. Iedereen feliciteert je.

Hoe kun je nederig reageren?

Je hebt een 100% op het einde van het jaar wiskundetoets. Het grootste deel van de klas slaagde niet voor de test. Mensen beginnen je een genie te noemen en willen je hulp bij hun wiskundehuiswerk.

Hoe kun je nederig reageren?

Je bent geselecteerd om dit jaar de hoofdrol te spelen in het toneelstuk op school. Verschillende van je vrienden hebben helemaal geen rol gekregen.

Hoe kun je nederig reageren?

Je krijgt ruzie met je vriend voor de hele lunchroom. Je merkt dat mensen je beginnen aan te moedigen om meer ruzie te maken.

Hoe kun je nederig reageren?