

Zorgzaam

Deze week staan we in het teken van dankbaarheid, wezen dankbaar en waarderen wat je hebt en degenen om je heen. De klas onderzoekt dankbaarheid in relatie tot hun persoonlijke leven, met de nadruk op positiviteit en vriendelijkheid als hulpmiddelen om zorgzaamheid en dankbaarheid te vergroten.

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



Eenvoudige dankbaarheid

De klas zal deelnemen aan een eenvoudige dankbaarheidsactiviteit die erop gericht is om dankbaarheid te tonen aan iemand anders in de klas omdat ze gewoon zichzelf zijn.
(Zie pagina 2 voor lesdetails.)

Mini lessen

Voor kleine groepen
15 minuten



Dankbaarheid Rollenspellen

Hoe toon je dankbaarheid? Verdeel je in kleine groepjes en maak een eenvoudige sketch om een voorbeeld te illustreren van hoe je deze week dankbaarheid hebt getoond.

Voor Partners
15 minuten



Dankbaarheid Sessie

Maak samen met je partner een dankbaarheidskaart voor één volwassene op je school. Zorg ervoor dat uw verklaring persoonlijk is en blijk geeft van trots op uw werk, zodat uw dankbaarheid echt tot uiting komt. Spreek een tijdstip af waarop u uw kaart persoonlijk of anoniem kunt afleveren.

Voor individuen
15 minuten



Dankbaarheid stripverhaal

Gebruik de onderstaande sjabloon (of een online gevonden zoals deze <https://www.storyboardthat.com/storyboard-creator>), maak een stripverhaal dat een tijd laat zien waarin je je dankbaarheid kon uiten jegens iemand in je huiselijke leven. Hoe heb je dankbaarheid kunnen tonen? Als je de kans nog niet hebt gehad, laat je strip dan weerspiegelen wat je KAN doen de volgende keer dat je de kans hebt om dank je wel te zeggen.

Technologiegericht
15 minuten



Technologie voor de overwinning!

Maak als grote groep een T-kaart met aan de ene kant de gebieden waar we het meest dankbaar voor zijn binnen technologie en aan de andere kant uitleggen HOE het je helpt. Het opsommen van 3-5 dankbaarheden is het doel. Zorg ervoor dat jullie dankbaarheid klassikaal wordt afgesproken!

Eenvoudige dankbaarheid

De klas zal deelnemen aan een eenvoudige dankbaarheidsactiviteit die erop gericht is om dankbaarheid te tonen aan iemand anders in de klas omdat ze gewoon zichzelf zijn.

Tijdschema van de les

30 minuten

Benodigde materialen

- ☐ Indexkaarten
- ☐ Potloden

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:

- Ontdek hoe ze momenteel dankbaarheid tonen voor wat ze hebben en de mensen om hen heen.
- Breid hun vermogen uit om ongevraagde dankbaarheid te tonen.

Leraarverbinding / zelfzorg

De wetenschap toont aan dat dankbaarheid onze mentale focus kan verbeteren, onze stress kan verminderen en ons gevoel van eigenwaarde kan verbeteren relaties met anderen. Maar een "houding van dankbaarheid" hebben, is makkelijker gezegd dan gedaan. Denk er deze week aan om, terwijl u de cursisten leert over de voordelen van dankbaarheid, zelf dankbaarheid te betrachten. Wat gaat er nu goed in jouw klas? Wat gaat er goed in je persoonlijke leven? Wat zijn de kleine, alledaagse dingen die je gewoonlijk als vanzelfsprekend beschouwt en die in werkelijkheid een enorme impact zouden hebben als ze er niet meer waren? Wees dankbaar voor hen. Breng dit in de praktijk door elke ochtend voordat je aan je schooldag begint, minstens vijf dingen op te schrijven waar je dankbaar voor bent. Plaats deze op een plek waar je er de hele dag over kunt nadenken en waar studenten ze kunnen zien (als je je lijst liever deelt). Als je leerlingen ziet dat je dankbaarheid beoefent, wordt het voor hen gemakkelijker om het zelf te doen.



Deel

3-5 minuten

Dankbaarheid is gemakkelijk als iemand iets voor de hand liggend of groots doet dat je enorm helpt. Denk terug aan een tijd dat je erg dankbaar was voor iets dat iemand voor je deed dat je echt hielp. (Laat verschillende vrijwilligers hun antwoorden delen.)



Inspireren

4-6 minuten

Vorige week hebben we de noodzaak onderzocht om zowel mentaal als fysiek voor onszelf te zorgen en de gevolgen als we dat niet doen. Deze week verschuift onze focus naar dankbaarheid voor anderen. Voor deze unit zullen we ons begrip baseren op de definitie dat dankbaarheid is: "Dankbaar zijn voor en waarderen wat je hebt en degenen om je heen." Vaak wijvergeten

om dankbaarheid te tonen aan de mensen om ons heen omdat ze gewoon zichzelf zijn en een positief effect op je hebben zonder zelfs maar te proberen!

De grote gebaren zijn geweldig en zijn veel gemakkelijker te herkennen en anderen te bedanken. Naarmate we echter blijven groeien en volwassen worden in ons vermogen om anderen dankbaarheid en vriendelijkheid te tonen, moeten we een bewuste poging doen om dit concept in ons dagelijks denken in te bedden.

Stop en denk terug aan iemand die je vandaag positief heeft beïnvloed door gewoon zichzelf te zijn. Misschien kwam het door hun vriendelijke begroeting vanmorgen, of door het feit dat ze de deur openhielden toen je de klas binnenkwam. Heb je deze persoon erkend? Heb je moeite gedaan om hen op de een of andere manier dankbaarheid te tonen?

Het is dit soort opzettelijk denken dat je kijk op het leven echt kan veranderen van een van "elke dag doorkomen" naar een van positiviteit en dankbaarheid. Het hangt allemaal af van waar je naar op zoek bent!

De keuze is aan jou.



Machtigen

15 minuten

Leg uit dat de klas nu de daad van opzettelijke dankbaarheid in onze klas zal oefenen. Elke persoon in de klas, inclusief de leraar, kiest willekeurig één persoon in de klas en schrijft een dankbetuiging voor hen.

Richtlijnen:

- Laat elke persoon willekeurig een andere persoon in de klas kiezen met behulp van ijslollystokjes met een naam erop (of een andere willekeurige optie), zodat iedereen wordt geselecteerd en er geen duplicaten of "favorieten" worden geselecteerd.
- Geef elke persoon een indexkaart. Schrijf de persoon die ze hebben gekozen op de lege kant en de dankbetuiging op de gelinieerde kant. Onderaan de dankbaarheidsverklaring kunnen ze hun eigen naam ondertekenen of anoniem houden.
- Elke uitspraak moet beginnen met de volgende zinstarter: "Ik ben dankbaar voor _____."
- Elke dankbetuiging moet specifiek zijn voor de gekozen persoon. Voorbeeld: "Ik ben dankbaar voor alle keren dat je je potloden met mij deelt!" maar niet: "Ik ben dankbaar voor je jas!"
- Lees elke dankbaarheid hardop voor als een uitrijbewijs.



Reflecteer

5-7 minuten

Bewaar de kaarten en deel ze uit zodat elke ontvanger ze kan bewaren. Bespreek klassikaal hoe het voelt om dankbaarheid te ontvangen omdat je gewoon JIJ bent. Hoe kun je deze dankbaarheidsketen voortzetten en vriendelijkheid en dankbaarheid naar iemand anders verspreiden nadat je vandaag de les hebt verlaten?

Sjablonen voor stripverhalen

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--