

Moed

Dit is de eerste week van onze Courage-eenheid. Studenten zullen zich concentreren op moed en hoe dit verband houdt met het subconcept van kwetsbaarheid wanneer we risico's nemen.

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



Ooit gedaan dat?

Studenten maken kennis met de concepten moed en kwetsbaarheid en oefenen deze concepten door eigenschappen te delen die hen speciaal en uniek maken. (Zie pagina 2 voor lesdetails.)

Mini lessen

Voor kleine groepen
15 minuten



Beschrijf moed

Verdeel de klas in kleine groepjes van 4-6. Laat elke groep woorden gebruiken om een gedachtenballon te maken die illustreert hoe moed eruitziet. Moedig hen aan om ook voorbeelden van kwetsbaarheid op te nemen! Voorbeelden zijn onder meer voor jezelf opkomen, vriendelijke woorden gebruiken in het aangezicht van haat, enz. Zie hieronder voor een gedachte bellensjabloon indien gewenst.

Voor Partners
15 minuten



Herstellen

Besprek met een partner de volgende vraag en brainstorm 2-3 antwoorden om met de klas te delen: "Hoe kun je "herstellen" als je kwetsbaar bent en de reactie van anderen negatief of kwetsend is?"

Voor individuen
15 minuten



PersoonlijkIdentiteitscirkels

Gebruik cirkels om verschillende aspecten weer te geven van wat jou uniek maakt, en maak een poster om verschillende onderdelen van jezelf te illustreren. Begin met het tekenen van een grote cirkel in het midden van je papier met je naam erin. Voeg rond deze cirkel andere cirkels van verschillende groottes toe die aspecten van je identiteit vertegenwoordigen. Als een component meer isbelangrijk, verhogen de grootte van je cirkel. Evenzo, als het concept minder belangrijk voor je is, maak die cirkel dan kleiner.

Technologiegericht
15 minuten



Moed-emoji

Creëertde een emoji om moed voor jou te vertegenwoordigen. Dit hoeft GEEN gezicht te zijn. Gebruik je creativiteit en kwetsbaarheid om een echt persoonlijke emoji te ontwerpen die illustreert wat moed voor jou betekent.

Leg je emoji en de redenering erachter uit met de rest van de klas als de tijd het toelaat.

Ooit gedaan dat?

Studenten maken kennis met de concepten moed en kwetsbaarheid en oefenen deze concepten door eigenschappen te delen die hen speciaal en uniek maken.

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 het verband tussen moed en kwetsbaarheid
- Onderzoek hoe moed eruitziet in hun eigen leven en hoe ze verschillende moedige momenten kunnen integreren om vooruit te komen

Leraarverbinding / zelfzorg

Welkom bij de Courage Unit, de laatste unit van het jaar! Goed gedaan om dit curriculum met je studenten door te nemen! Denk na over alles wat ze hebben geleerd en alle manieren waarop je ze het hele jaar door respect, zorgzaamheid, inclusiviteit, integriteit en verantwoordelijkheid hebt zien tonen. Nu mag je ze laten zien hoe moed en vriendelijkheid eruit zien. Wat een krachtige combinatie! We denken van nature misschien niet samen aan moed en vriendelijkheid, maar in werkelijkheid is vriendelijkheid de ultieme vorm van moed. Het is de moed om aardig te zijn voor onszelf en voor anderen (vooral als we er geen zin in hebben). Heb je op dit moment in het jaar een dosis moed nodig? Wordt het steeds moeilijker om vriendelijk en geduldig te zijn?

Heb je extra druk om alles voor het einde van het jaar af te krijgen? Zou het gemakkelijker zijn om gewoon door mei en juni te varen? Misschien. Maar wees sterk en heb moed; jij gaat het halen en je leerlingen ook. Loop dapper de laatste weken in; schenk een extra mate van vriendelijkheid aan je studenten, vooral degenen die er het hele jaar echt hebben rondgehangen. Ze hebben je kracht nu meer dan ooit nodig. Wees ook extra lief voor jezelf. Je hebt het gehaald. Je doet het. Een nieuw jaar staat bijna in de boeken en je bent er zoveel beter voor. Denk na over alles wat je hebt gedaan, geleerd en ervaren. Let op hoe het uw manier van lesgeven en uw manier van denken heeft veranderd. Hoe ben je vandaag een betere leraar dan aan het begin van het jaar? Er is niemand moediger in je klas dan jij. Omarm het en ga moedig, vriendelijk verder!



Deel

3-5 minuten

Denk eens terug aan een moment waarop je moed kon gebruiken in een van de genoemde situaties. Deel je voorbeeld met een buurman. (Nodig de antwoorden van de cursisten uit.) Al deze scenario's vereisen veel moed. Deze middelbare jaren zijn vol kansen om moed te oefenen terwijl we onze tijd buiten onze familie blijven verlengen en onze sociale kringen uitbreiden

naar een grotere verscheidenheid aan mensen die andere overtuigingen en perspectieven delen dan wijzelf.



Inspireren

4-6 minuten

We zijn aangekomen bij onze laatste unit van het jaar: Courage! Nu je bijna twee volle jaren op de middelbare school hebt gezeten, is je dagelijkse ervaring met de behoefte aan moed zeker uitgebreid! Velen van jullie hebben gemerkt dat je moed gebruikt terwijl je opkomt voor waar je in gelooft, anderen helpt die gepest of buitengesloten worden, en zelfs de kracht vindt om de verleiding te weerstaan om deel te nemen aan keuzes die indruisen tegen je eigen overtuigingen of morele code.

Een onderdeel waar veel mensen mee worstelen onder de noemer moed is het begrip kwetsbaarheid. Hoewel de focus van de middelbare school vaak is om erachter te komen hoe je 'erbij kunt horen', is er moed voor nodig om bereid te zijn 'uit te steken' of jezelf kwetsbaar te maken voor wat anderen zouden kunnen denken en zeggen. Kwetsbaarheid is de wereld je ware aard laten zien, wat jou speciaal en uniek maakt, zelfs als het misschien niet direct overeenkomt met anderen om je heen. Dit omvat zowel interne als externe componenten van jezelf. Je overtuigingen, je moraal, je persoonlijke beslissingen in verschillende situaties en zelfs de bereidheid om iets te proberen als anderen onwillig zijn, zijn allemaal verschillende aspecten van kwetsbaarheid. U bent bereid het risico te nemen dat anderen negatief reageren op uw beslissingen, maar u bent moedig genoeg om u trouw te blijven, ongeacht wat anderen denken of zeggen!

Denk aan een tijd waarin je opkwam voor waar je in gelooft, ook al was dat niet de populaire mening. Hoe voelde je je daarbij? Je hebt jezelf toegestaan kwetsbaar te zijn. De meeste moedige daden vereisen een zekere mate van kwetsbaarheid!



Machtigen

15 minuten

Leg uit dat de klas nu een raadspel gaat spelen genaamd Wie ben ik? Om zowel moed als kwetsbaarheid te oefenen terwijl elke persoon drie positieve dingen over zichzelf benadrukt.

Routebeschrijving:

- Leg uit dat elke leerling (en de leraar!) een indexkaart krijgt.
- Op de gelinieerde kant van de indexkaart schrijft elke persoon 3 positieve dingen over zichzelf.
- Opmerking: probeer jezelf te omschrijven met eigenschappen en kenmerken die uniek zijn voor jou MAAR ook niet al te voor de hand liggend voor de rest van de klas! Dit is je kans om kwetsbaarheid te oefenen terwijl je besluit wat je wilt delen!
- Laat je kaart anoniem.
- Nadat iedereen zijn kaart heeft ingevuld, verandert hij deze in de leraar.
- De leerkracht leest elke kaart hardop voor en laat de klas raden welke persoon ze beschrijven.
- Herhaal totdat alle kaarten zijn gelezen.



Reflecteer

5-7 minuten

Leid een gesprek over hoe het voelde om persoonlijke dingen met de rest van de klas te delen.

- Welk aspect van deze activiteit was het moeilijkst?
- Hoe getuigt het van moed om kwetsbaar te zijn?

Benadruk het belang van kwetsbaarheid als subconcept of 'partner' met moed. Of je nu de eerste bent die iets probeert, een vrijwilliger bent voor iets onbekends, of de persoon bent die opkomt voor onrecht, je staat jezelf toe kwetsbaar te zijn.

Daag jezelf deze week uit om op een bepaald gebied van je leven uit je comfortzone te stappen. Neem een risico en gebruik moed om jezelf een beetje kwetsbaar op te stellen wanneer je ergens voor opkomt, iets nieuws probeert of vrijwilligerswerk doet op een nieuw gebied. Elke daad van moed stelt je in staat om vooruit te gaan en door te gaan met het overwinnen van angsten en het uitdagen van onrecht.



Een berg beklommen?



Een gevecht verbroken?



Exotisch of onbekend voedsel geprobeerd?



Voor een grote groep mensen (25+) gesproken?



Een nieuwe sport uitgeprobeerd?



Heb je meegedaan aan een academische competitie zoals de wetenschapsbeurs of 4-H?



Opgekomen tegen een pestkop?



Heb je jezelf voorgesteld aan een nieuwe leerling op school?