

# Geef me vijf!

Deze les richt zich op hoe we vriendelijk kunnen reageren, door vooruit te plannen om de hele week met willekeurige tussenpozen vriendelijkheid uit te stralen.

**Subconcept(en) verantwoordelijkheid**  
Zelfdiscipline, vriendelijkheid

**Tijdschema van de les**  
45 minuten

**Benodigde materialen**  
☐ Basisbenodigdheden voor kunstenaars  
☐ Schaar  
☐ Normaal papier

**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 EMOTIONEEL LEREN.**  
Zie laatste pagina voor details.

## Lesdoel

Studenten willen:

- Identificeer manieren waarop kinderen vriendelijk kunnen reageren op anderen in verschillende situaties.
- Oefen vriendelijkheid op school.

## Leraarverbinding / zelfzorg

Het is geen toeval dat de eerste helft van het woord verantwoordelijkheid het woord reactie is. Wij zijn verantwoordelijk voor hoe we op anderen reageren. Hoewel het een worsteling kan zijn, is vriendelijk reageren een echt geschenk dat we de mensen om ons heen kunnen aanbieden. Het mooie van deze reactie is dat het geheel gratis is voor zowel jou als de ontvanger. Een verandering van houding, een aanpassing van uw perspectief, diep ademhalen voordat u reageert: al deze acties stellen u in staat vriendelijk te reageren, ongeacht de situatie. Dat gezegd hebbende, sommige mensen en situaties vereisen misschien dat je wat dieper graaft om de vriendelijkheid op te roepen die nodig is om de toon vrolijk te houden. Wanhoop niet! Je kunt in elke situatie met vriendelijkheid leiden. De sleutel is om vooruit te plannen! Brainstorm deze week over lastige situaties die er vaak toe leiden dat u worstelt met een vriendelijke reactie. Hoe kun je in deze scenario's een vriendelijk woord toevoegen? Hier zijn een paar voorbeelden om je sappen te laten stromen.

1) Als iemand geneigd is te klagen, bouw ze dan op met vriendelijkheid en stel voor dat ze proberen iets te creëren om het probleemgebied op te lossen/aan te passen/te vervangen.

2) Als een teamvergadering vaak eindigt waarbij beide partijen confronterend worden, plan dan vooruit om de bijdragende gedachten van elk lid op te schrijven en markeer vervolgens overeenkomsten binnen de groep om de acceptatie te vergroten. Nu is het jouw beurt. Hoe kun je vriendelijk reageren?

### Tips voor diverse leerlingen

- Laat leerlingen tekeningen maken of de vriendelijke daden op hun uitknipsel dicteren.
- Vergroot de voltooiide met de hand uitgesneden leraar en voeg eenvoudige afbeeldingen toe om begrip en begrip te vergroten.
- Herinner de cursisten elke dag aan het vriendelijkheidsdoel.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

- Vultooi de dagelijkse daad van vriendelijkheid MET leerlingen om vriendelijk gedrag te modelleren.



## Deel

5-10 minuten

We hebben heel hard gewerkt om verantwoordelijke burgers van onze kleuterklas te worden! Laten we eens kijken hoe we deze maand tot nu toe verantwoordelijkheid hebben getoond:

- Hoe heb je zelfdiscipline en verantwoordelijkheid gebruikt om je schoolwerk af te maken tijdens onze zitwerktijd?
- Wat is een verantwoorde keuze die je gisteren op de speelplaats hebt gemaakt? Bij specials?
- Wat is een manier waarop je zelfdiscipline kon gebruiken om op iets te wachten terwijl je het echt wilde?
- Hoe kon je vorige week verantwoordelijk zijn voor onze klas?

Al deze keuzes zijn manieren waarop we vriendelijk kunnen reageren op onszelf, anderen en onze omgeving/ruimte!



## Inspireren

### Vriendelijk reageren

7-10 minuten

Het eerste deel van het woord VERANTWOORDELIJKHEID is eigenlijk RESPONS. Een reactie is een ander woord voor keuze. We kunnen vriendelijk of gemeen reageren. We kunnen vriendelijkheid kiezen of gemeenheid kiezen. Je hebt deze keuze eigenlijk meerdere keren per dag! Laten we terugdenken aan vanmorgen toen we allemaal opstonden en ons klaarmaakten om naar school te gaan. Welke keuzes heb je gemaakt? Hoe konden we thuis vriendelijk reageren? (Ik koos vriendelijke woorden met mijn moeder, ik koos ervoor om mijn kleren op te halen, enz.)

- Maak een diagram met 3 kolommen op het whiteboard. Label de secties: Klaslokaal, Speeltuin, Thuis.
- Brainstorm klassikaal over zoveel mogelijk vriendelijke keuzes onder elke rubriek.
- Herinner hen: *We kunnen vriendelijk reageren, zelfs als anderen ervoor kiezen om gemeen of onaardig te zijn! Er is zelfdiscipline voor nodig om vriendelijkheid te tonen, wat er ook gebeurt. We kunnen het!*



## Machtigen

20 minuten

Studenten oefenen de hele week met het kiezen van vriendelijkheid door zich te concentreren op 5 vriendelijke daden. Kijk terug naar je gigantische lijst met vriendelijke keuzes. Kies als klas 5 vriendelijke reacties om deze week op te focussen: 2 in de klas, 2 op de speelplaats en 1 thuis.

Elke leerling tekent zijn hand (met hulp indien nodig), knipt deze uit, en draw/schrijf deze 5 daden van vriendelijkheid op de vingers.

Als klas concentreer je je elke dag op één vriendelijke daad. Zorg ervoor dat u elke vriendelijke actie dagelijks benadrukt en uitlegt, zodat de klas zich gedurende de dag specifieker kan concentreren. Voor thuis, presenteer het op vrijdag en gebruik de lestijd om te brainstormen over de specifieke kenmerken van elke student, zodat ze zich voorbereid voelen om vriendelijk te handelen zodra ze thuiskomen. Kleur elke vinger in nadat je de daad van vriendelijkheid hebt voltooid.

Voorbeeld 5-daagse Reageren met vriendelijkheid-activiteiten:

- Maandag - Vertel een nieuw iemand iets aardigs over zichzelf.
- Dinsdag - Ruim ongevraagd een plek in de klas op.
- Woensdag - Houd de deur voor iemand open als je weggaat of terugkomt van de pauze.
- Donderdag - Pak een speeltje waar je niet mee hebt gespeeld en berg het op.
- Vrijdag - Geef je ouder/verzorger je map ongevraagd.

Elke klas heeft een andere lijst. Veel plezier en vergeet niet om vriendelijk te reageren terwijl uw leerlingen deze vriendelijke daden proberen! Oefening baart kunst.



## Reflecteer

5-10 minuten

Laat uw klas verzamelen in uw kringtijd/gemeenschapsgebied. Bespreek elke dag de activiteit aan de hand van de volgende vragen:

- Hoe voelde het om vandaag vriendelijk te reageren?
- Wat was één ding dat je anders deed om ervoor te zorgen dat je aardig bleef?
- Heb je iets gedaan wat je niet echt leuk vond? Zo ja, hoe bleef u vriendelijk en positief?
- Wat is een andere manier waarop je vriendelijk kunt reageren in de klas/op de speelplaats/thuis?



## Uitbreidingsideeën

- Deze activiteit kan worden aangepast om alle 4-5 specials die uw klas mogelijk heeft op te nemen. Elke dag kan een andere speciale klasse vertegenwoordigen.
- Wanneer ze hun blad hebben ingevuld, mogen leerlingen als beloning een handafdruk toevoegen aan een prikbord 'Kleurrijke handen van vriendelijkheid'. Laat de leerlingen de kleuren die ze hierboven hebben gekozen op hun handpalmen/vingers dippen of schilderen om hun blad te spiegelen. Laat ze het bord naar wens meerdere keren stempelen.
- Deze activiteit kan ook veranderen om WILLEKEURIGE vriendelijke daden als klas te promoten. Hoe kunnen we stiekem andere klassen helpen?



AANGeweZEN DOOR  
CASL  
ALS EEN AANBEVOLEN  
PROGRAMMA VOOR  
SOCIAAL EN EMOTIONEEL  
LEREN.

De Collaborative voor academisch, sociaal en emotioneel leren (CASEL) 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/>