

# Zorgzaam

Deze maand staan we in het teken van Zorgen. Als je ons volgt op sociale media, hebben we wekelijkse berichten over de zorg voor zowel basis- als middelbare scholieren. Met deze activiteiten kunt u uw klaslokaal desgewenst echter dagelijks bezielen. Al deze activiteiten zijn specifiek ontworpen om te werken in een leeromgeving op afstand.

## Mini lessen

**Hele klas les**  
30 minuten



### Dagelijkse zelfzorg

Werk samen om een poster te maken die één gebied van zelfzorg belicht (voorbeelden zijn ochtendroutine, gezond eten, enz.). Zorg ervoor dat de poster/powerpoint enz. het volgende bevat:

- Het woord ZELFZORG
- 10-15 foto's die een manier illustreren om zelfzorg te oefenen
- Een uitleg van wat er getekend is

Moedig de leerlingen indien mogelijk aan om deze activiteit thuis af te ronden door te onderzoeken hoe ze zelfzorg gebruiken in hun dagelijks leven en verslag uit te brengen tijdens de volgende livesessie.

**Voor kleine groepen**  
15 minuten



### Help een handje

Zoek met uw gezin naar voorwerpen in huis die behulpzaamheid illustreren. Hoe kun je door behulpzaamheid voor anderen zorgen? Nadat je dit thuis hebt besproken, neem je één item mee om met de klas te delen. Wees bereid om uw item uit te leggen en hoe het behulpzaamheid toont.

**Voor Partners**  
15 minuten



### Mashup van dankbaarheid

Werk samen en brainstorm over 10 manieren om dankbaarheid aan iemand te tonen zonder ze persoonlijk te zien. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat we anderen bedanken in deze tijd van social distancing? Hoe laten we zien dat we om elkaar geven zonder fysiek contact zoals high fives en knuffels? (Opmerking voor de leraar: wees voorbereid op enkele uitdagende gesprekken als je hiervoor kiest, maar het is een positieve focus in een moeilijke situatie!)

**Voor individuen**  
15 minuten



### Compassie strip

Gebruik makend van [www.canva.com](https://www.canva.com) of een andere stripgenerator, creëer je eigen verhaal dat mededogen illustreert. Hoe kunnen we medelevend zijn in deze steeds veranderende tijden? Welke invloed hebben mijn woorden en daden op anderen? Deel je strip met de klas als de tijd het toelaat.

**Technologiegericht**  
15 minuten



### Empathie online

Kies een locatie in de Verenigde Staten waar je nog nooit bent geweest en onderzoek hoe het op dit moment met school gaat. Hoe verschilt dit van jouw instelling? Als het anders is, hoe kun je dan empathie gebruiken om je te verhouden tot hun huidige setting? Elke leerling maakt op dit moment iets

nieuws mee. Empathie helpt ons om met hen in contact te komen, ongeacht waar ze zijn of wat ze doen.