

Moed om IK te zijn!

Deze eerste les in de module Moed legt de nadruk op vriendelijkheid als de ultieme vorm van moed. Deze les begint met het benadrukken van de moed die nodig is om onszelf te zijn, zelfs als we alleen zijn in onze favoriete bezigheden. Leerlingen zullen één unieke kwaliteit/voorkeur identificeren die ze verlegen of onwillig zijn geweest om met anderen te delen.

Vriendelijkheidsconcept(en)

Moed, vriendelijkheid

Tijdschema van de les

45 minuten

Benodigde materialen

- ☐ Lima bonen sjabloon (zie hieronder)
- ☐ *Een slecht geval van de strepen* door David Shannon
- ☐ Schrijven benodigdheden

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 zullen:

- Identificeer unieke kwaliteiten en interesses over zichzelf.
- Gebruik moed om zichzelf te zijn, zelfs als ze alleen zijn in hun voorkeuren.

Leraarverbinding / zelfzorg

Veel mensen associëren de term 'moed' met sterk zijn, opkomen tegen onderdrukking en vechten voor het goede. Hoewel al deze definities in feite verwijzen naar verschillende soorten moed, is er nog een andere focus die even waardevol is: de moed om vriendelijk te reageren. Deze eenheid zal zich richten op vriendelijkheid als een vorm van moedige actie. Je vermogen om vriendelijkheid in je dagelijkse leven te brengen, is het meest moedige wat je voor jezelf kunt doen. Wanneer je gedachten veranderen, verandert je gedrag, wat uiteindelijk ook leidt tot een positieve verandering in de mensen om je heen. Deze vriendelijke kettingreactie begint bij jou! Schrijf deze week een specifiek vriendelijke gedachte over jezelf op en plak deze op je badkamerspiegel. Herhaal het hardop voor jezelf elke keer dat je het leest. In het begin kan dit ongemakkelijk en onnodig aanvoelen. Hoe meer je vriendelijke woorden hardop hoort, hoe groter de kans dat je ze internaliseert. Hoe kun je vandaag lief zijn voor jezelf?

Tips voor diverse leerlingen

- Laat leerlingen een tekening maken van hun unieke kwaliteit of interesse.
- Koppel leerlingen tijdens de activiteit om hun antwoorden op een kleiner niveau te delen voordat de hele klas ze deelt.



Deel

3-5 minuten

Tijdens onze laatste eenheid hebben we ons gericht op verantwoordelijkheid. Laten we eens kijken hoe verantwoordelijkheid er in verschillende situaties uitziet.

Hoe kunnen we verantwoord...

- In de keuken?
- In onze slaapkamers?
- In de bus?
- Op de speelplaats?
- In de cafetaria?

Als we verantwoorde keuzes maken, tonen we vriendelijkheid voor anderen en onze ruimte!



Inspireren

Wat is moed?

5-7 minuten

Leg uit dat moed betekent dat je moedig bent in nieuwe of moeilijke omstandigheden. Deze eenheid zal zich richten op de moed die nodig is in onszelf, met anderen en in relatie tot onze gemeenschap. We eindigen met het ultieme soort moed: vriendelijkheid! Als we moed gebruiken om aardig te zijn, voelen we ons beter over onszelf en helpen we anderen om zich ook beter te voelen!

- Moed om jezelf te zijn: Het klinkt misschien gek, maar er is moed voor nodig om jezelf te zijn. De meesten van ons denken niet na over hoe we onszelf behandelen, maar vriendelijkheid begint eigenlijk met de dingen die je eerst tegen jezelf zegt en doet! Als je niet aardig voor jezelf kunt zijn, hoe kun je dan verwachten aardig te zijn voor anderen? Dus hoe verhoudt dit zich tot moed? Er is moed voor nodig om altijd JIJ te zijn! Soms zullen anderen het niet leuk vinden wat je leuk vindt of zullen ze je voor de gek houden omdat je er anders uitziet of je anders gedraagt. Je kunt moed gebruiken om trouw te blijven aan je overtuigingen, zelfs als je er misschien niet bij hoort.



Machtigen

20 minuten

Moed verhaal: *Een slecht geval van de strepen* door David Shannon

Voorleeslink: <https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=cKaQXmRvpwv>

Dit verhaal gaat over een meisje genaamd Camilla dat er wanhopig bij wil horen en net als iedereen wil zijn. In haar zoektocht om zoals zij te zijn, verliest ze wat haar uniek en speciaal maakt! Uiteindelijk gebruikt ze moed om zichzelf te zijn door toe te geven dat ze een unieke voorkeur heeft die anderen in haar klas verachten: limabonen! Gebruik na het lezen van het verhaal de volgende vragen om een discussie te leiden:

- Wat vond Camilla van de eerste schooldag? Waar maak je je zorgen over als je aan een nieuwe klas begint?
- Wat was Camilla's belangrijkste focus voor haar eerste schooldag?
- Wat is er met haar gebeurd?
- Wat veroorzaakte haar "geval van de strepen"?
- Hoe kon ze haar geval van de strepen 'genezen'?

NNu we dit verhaal hebben gelezen, laten we nadenken over tijden in ons leven die ook wij hebben had een "slecht geval van de strepen". Als er tijd is, geef dan een persoonlijke ervaring die betrekking heeft op jezelf, toen je opgroeide of als leraar. Hier is een voorbeeld: "Toen ik begon met lesgeven, wilde ik de allerbeste leraar van allemaal zijn. Ik zag dat veel van de andere docenten handbewegingen gebruikten om studenten te helpen nieuwe concepten te onthouden. Ik besloot dat dit de enige manier moest zijn om de "coole" leraar te zijn, dus probeerde ik het uit. Raad eens? Ik was verschrikkelijk! Mijn studenten waren altijd in de war en mijn handbewegingen maakten ze van streek omdat ik niet wist wat ik aan het doen was. Ik had een "slecht geval van de strepen" omdat ik probeerde te zijn zoals alle andere leraren in mijn klas! Ik realiseerde me eindelijk dat mijn speciale talent, en een waar ik in het begin nogal verlegen voor was, was om kleine liedjes te maken om ons allemaal te helpen herinneren. Mijn "limaboon" waren mijn liedjes! Toen ik eenmaal stopte en mijn zangtalent gebruikte, kon ik de beste leraar zijn die ik kon zijn. Er was moed voor nodig om mezelf te zijn, ook al was het anders dan alle andere leraren.

Geef elke leerling een blanco limaboon. Laat ze aan de ene kant een tijd schrijven of tekenen waarop ze een "slecht geval van de strepen" hadden door de menigte te volgen en te doen wat alle anderen wilden, in plaats van wat ze persoonlijk wilden. Schrijf of teken aan de andere kant iets unieks over jezelf; iets dat je leuk vindt of dat je opwindt, maar waardoor je je onderscheidt van je vrienden. (Ik ben dol op wiskunde-snelheidstoetsen, ook al heeft iedereen er een hekel aan!).



Reflecteer

5 minuten

Nadat je de limabonen hebt voltooid, verzamel je ze en lees je ze hardop voor aan de klas. Als de tijd het toelaat, laat de klas dan raden welke unieke eigenschap bij elke leerling hoort.

- Geef positieve feedback voor studenten terwijl ze zichzelf identificeren.
- Herinner hen eraan dat alleen de daad van het delen van een persoonlijke kwaliteit vergt moed!

Naarmate we ouder worden, kan het steeds moeilijker worden om onszelf te zijn. Er is moed voor nodig om jezelf te zijn, zelfs ondanks groepsdruk van onze vrienden. Het zijn echter die unieke eigenschappen die ieder van ons speciaal maken! Wees deze week vriendelijk voor jezelf door moed te gebruiken om op te komen voor waar je in gelooft. Het is oké om anders te zijn!



Uitbreidingsideeën

- Maak een "Courage to Be Me"-prikbord met een reusfoto van de omslag van het verhaal in het midden. Voeg alle limabonen toe aan het prikbord om unieke kwaliteiten in uw klaslokaal te benadrukken.
- INzing een zak bonensoepmix, benadruk hoeveel verschillende soorten bonen deze lekkere soep vormen. Neem de tijd om alle bonen te identificeren met behulp van foto's en boeken en kook dan, indien mogelijk, de soep!

RAK Notebook Prompt (Zie RAK Notebook Project in de Respect-eenheid voor meer details):

- Teken een vierkant in het midden van je notitieblok. Zorg ervoor dat het erg groot is, zodat je erin kunt schrijven.
- Schrijf MOED op de bovenkant van het vierkant.
- Verdeel je vierkant in 3-5 strepen.
- Kleur elke streep een andere kleur.
- Schrijf op elke streep een unieke persoonlijke kwaliteit over jezelf.



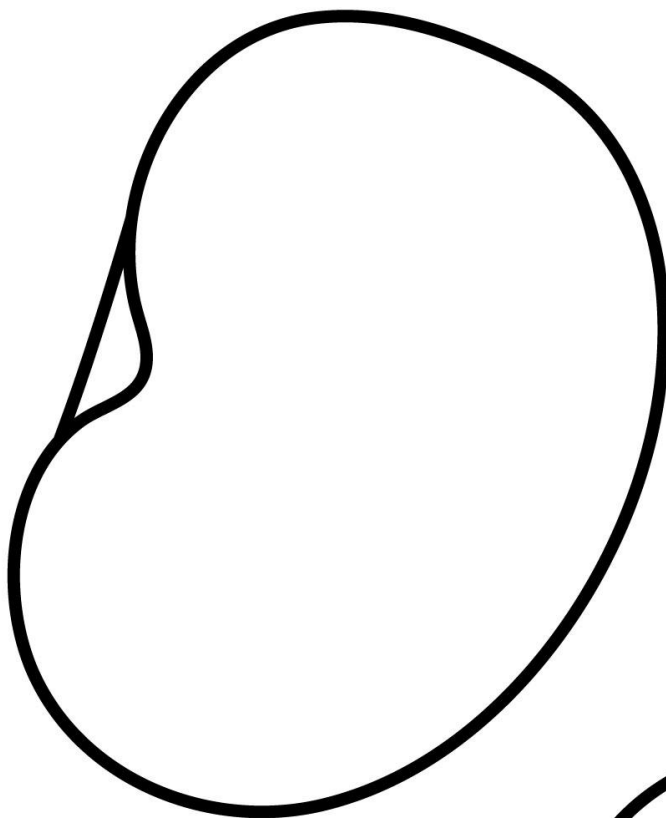
AANGEWEEZEN DOOR
CASL
ALS EEN AANBEVOLEN
PROGRAMMA VOOR
SOCIAAL EN EMOTIEEL
LEREN.

De Collaborative voor academisch, sociaal en emotioneel leren (KASEL) beoordeelt sinds 2003 evidence-based SEL-programma's. Vriendelijkheid in de klas[®] voldoet aan CASL's SELECT-programma en is opgenomen in de CASEL Gids voor effectieve sociale en emotionele leerprogramma's.

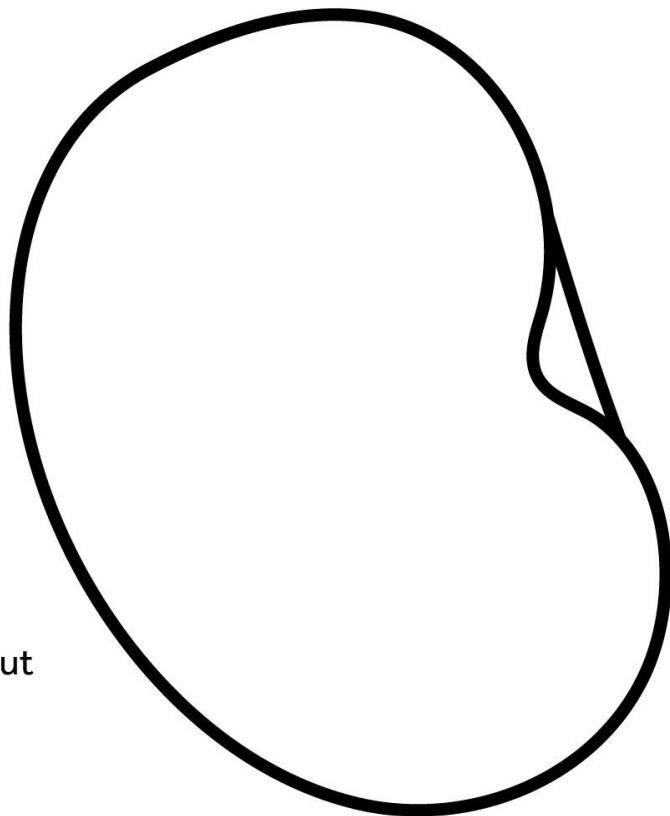
Vriendelijkheid in de klas[®] voldeed of overtrof alle criteria van CASL voor hoogwaardige SEL-programmering. Kindness in the Classroom[®] ontving CASL's hoogste onderscheiding voor hoogwaardige SEL-programmering.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION[®]



Write or draw a time when you had a bad case of the 'stripes' by following the crowd and doing what everyone else wanted, instead of what you personally wanted.



On this side, write or draw something unique about yourself—something you enjoy or that excites you, but might make you stand out from your friends.