

Onszelf kennen en respecteren

Deze les stelt studenten in staat om het concept van respect op persoonlijk niveau te verwerken door een korte set regels vast te stellen die helpen bepalen hoe ze hun geest, lichaam en hart elke dag behandelen, zowel thuis als op school.

Respecteer subconcept(en)

Zelfzorg, vriendelijkheid

Tijdschema van de les

45 minuten

Benodigde materialen

- ☐ Studentendagboeken (als dit geen deel uitmaakt van je curriculum, zou elk notitieboekje werken) voor ideeën voor zelfrespect
- ☐ Papier (bij voorkeur stevig karton) voor zelfrespectregels
- ☐ Schrijfgerei - kunnen markeringen zijn om leerlingen aan te moedigen hun werk te tekenen of te versieren
- ☐ Plakband

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.

Lesdoel

Studenten zullen:

- Definieer respect en zelfrespect.
- Ontwikkel een reeks persoonlijke regels rond zelfrespect.

Leraarverbinding / zelfzorg

Het is uiterst belangrijk om aardig te zijn voor jezelf als leraar voordat je kunt verwachten dat je hetzelfde niveau van respect deelt in je klas. Hoe oefen je persoonlijk zelfrespect? Je lichaam van brandstof voorzien, zorgen voor een goede nachtrust en elke dag wat rustige tijd vrijmaken, zijn allemaal geweldige opties om aardig voor jezelf te zijn ter voorbereiding op je klas elke dag.

Tips voor diverse leerlingen

- Moedig leerlingen aan om hun ideeën te tekenen als ze beperkte schrijfvaardigheid hebben.
- Dwing niet alle leerlingen om hun ideeën te delen als ze zich ongemakkelijk voelen.
- Je kunt leerlingen koppelen of in kleine groepjes plaatsen als leerlingen moeite hebben met het zelf bedenken van ideeën en regels voor zelfrespect.
- Gebruik computers (indien beschikbaar) voor leerlingen om hun lijst met regels te maken om typoeeningen en maatwerk te bevorderen.



**AANGEWEZEN DOOR CASEL
ALS EEN AANBEVOLEN
PROGRAMMA
VOOR SOCIAAL EN
EMOTIEEL LEREN.**

Zie laatste pagina voor details.



Deel

3-5 minuten

We beginnen dit jaar met een unit over Respect. Ik weet dat je deze term eerder hebt gehoord. Kan iemand zijn definitie van het woord respect delen? Nodig reacties van leerlingen uit; zet de belangrijkste termen op het bord.

Hoe weet je dat iemand je respect toont? Nodig reacties uit; aantekeningen maken op het bord.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Hoe toon je op je beurt respect voor iemand? Nodig reacties uit; let op de overeenkomsten tussen hoe leerlingen respect observeren en hoe ze respect geven.

Als je door iemand anders wordt gerespecteerd, hoe voel je je dan?
Nodig reacties van leerlingen uit.



Inspireren

5-7 minuten

Voor deze unit gaan we op verschillende manieren naar respect kijken. We zullen kijken naar hoe we anderen respecteren, en hoe we respecteren wat we hebben en waar we naartoe gaan. We zullen het ook hebben over wat het betekent om respectvolle gesprekken te voeren en hoe je met respect naar anderen kunt luisteren. We beginnen echter met te praten over wat het betekent om onszelf te respecteren.

*Zelfrespect is een van de krachtigste vormen van respect en vriendelijkheid. Waarom denk je dat dit is? ** Nodig reacties van leerlingen uit; herinner de cursisten eraan dat het moeilijk is om respectvol en aardig voor anderen te zijn als we niet eerst respectvol en aardig voor onszelf zijn. We kunnen niet weggeven wat we niet bezitten.

Ik wil dat iedereen zijn dagboek openslaat [indien van toepassing; zo niet, pak dan een stuk papier] en schrijf deze drie woorden op:

VERSTAND
LICHAAM
HART

Schrijf of teken achter elk van deze woorden ten minste drie manieren waarop je respect hebt voor en vriendelijk bent voor je geest, je lichaam en je hart. Ik zal enkele voorbeelden geven om uw ideeën op gang te brengen:

MIND - Ik ga naar school zodat ik elke dag meer kan leren!

LICHAAM - Ik eet gezond zodat ik sterk blijf en groei.

HART - Ik help anderen en dat geeft me een goed gevoel.

Geef de leerlingen 3-5 minuten om te schrijven/tekenen.



Machtigen

7-10 minuten

Normaal gesproken beginnen we elk schooljaar met het opschrijven of leren van klasregels. Een van die regels is om anderen en de klas te respecteren. Wat ik wil dat je nu doet, is drie tot vijf persoonlijke regels opschrijven voor dit jaar voor zelfrespect. Wat zijn drie tot vijf dingen die je voor jezelf gaat doen of over jezelf denkt die je eraan zullen herinneren om jezelf altijd met vriendelijkheid en respect te behandelen?

Neem de tijd en doe goed werk door duidelijk te schrijven of een tekening te maken om uw regels voor zelfrespect weer te geven. Ik wil dat je deze in je dagboek plakt, in of op je bureau, of in je kleedkamer; overal kun je elke dag worden herinnerd aan de manieren waarop je dit jaar voor jezelf gaat

zorgen. U kunt de ideeën die u zojuist in uw dagboeken/stukjes papier heeft gegenereerd, gebruiken om u op weg te helpen.

Deel indien mogelijk stevig karton uit om de levensduur van het papier te bevorderen (zodat het niet gemakkelijk scheurt); overweeg lamineren als een gratis optie beschikbaar is op uw school.



Reflecteer

5 minuten

Vraag de cursisten een van hun regels van zelfrespect te noemen.

Herinner de cursisten eraan dat ze, om anderen te respecteren, eerst zichzelf moeten respecteren. Je zult ze het hele jaar door in de gaten houden om ervoor te zorgen dat ze hun eigen regels volgen en voor hun geest, lichaam en hart zorgen.



Uitbreidingsideeën

- Op school: Overweeg observatie van zelfrespect te gebruiken als onderdeel van toekomstige ochtendbijeenkomsten of uitrijkaarten; vestig de aandacht op studenten die hun regels volgen en goede keuzes maken rond zelfrespect. Prijs de leerlingen omdat ze voor zichzelf zorgen.

Kopieer elk van hun regels voordat leerlingen ze op hun speciale plek leggen, zodat u ze kunt helpen verantwoordelijk te zijn voor wat ze aan het begin van het schooljaar hebben vastgesteld. Dit zou een geweldige manier kunnen zijn om de voortgang op dit gebied te volgen! Je kunt hun blad met "regels" in hun studentenmappen stoppen en ze gebruiken als gespreksonderwerpen op herfstconferenties.

- Thuis: plaats een kopie van de zelfrespectregels van elke leerling in zijn/haar dossier om te delen met ouders tijdens de najaarsconferenties of stuur een kopie naar huis met leerlingen om te delen met ouders; deze regels dienen zowel thuis als op school te worden nageleefd. Zend de begeleidende ouderbrief "Respect Unit", om de unit te introduceren en alle komende lessen te overzien, zodat ouders de boodschappen thuis kunnen versterken.



AANGEWZEN DOOR
CASSEL
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 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/>