

# Zorgzaam

In de eerste week van deze unit gaan we dieper in op het begrip zorgzaamheid. Dit onderdeel onderzoekt met name wat het betekent om voor onszelf en de mensen om ons heen te zorgen en zorg te tonen. De komende vier weken staan in het teken van zorgzaamheid, dankbaarheid, empathie en compassie. Om echt om anderen te geven, moeten we echter eerst naar binnen kijken naar hoe we onszelf behandelen. We moeten onszelf respecteren en voor onszelf zorgen voordat we echt voor anderen kunnen zorgen.

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



### Gooi in zelfzorg

Met behulp van een strandbal gaat de klas een gesprek aan over zelfzorg en hoe we aandacht moeten besteden aan zowel fysieke als mentale zorg voor onszelf. (Zie pagina 2 voor lesdetails.)

---

## Mini lessen

**Fof kleine groepen**  
15 minuten



### Zelfzorg Top 5

Verdeel de klas in groepjes van 4-6. Laat de helft van de groepen een top 5-lijst maken van de belangrijkste aspecten van fysieke zelfzorg. De andere helft maakt een top 5-lijst die verband houdt met mentale zelfzorg. Neem de tijd om met de hele klas te delen.

**Fof partners**  
15 minuten



### Mijn prioriteiten

Identificeer met een partner uw belangrijkste fysieke en mentale manier om voor uzelf te zorgen. Hoe zorg jij voor JOU? Deel met elkaar. Als de tijd het toelaat, laat de hele klas delen.

**Fof individuen**  
15 minuten



### Mijn dagelijkse routine

Hoe zorg jij ELKE DAG voor jou? Laat elke leerling met behulp van de onderstaande hand-out een dagelijkse routine maken die laat zien hoe hun dagelijkse zelfzorg eruitziet. Benadruk het belang van zowel fysieke als mentale zelfzorg.

**Technologiegericht**  
15 minuten



### Media zelfzorg

Verdeel de klas in groepjes van 4-6. Laat elke groep apps onderzoeken die gebruikers helpen de schermtijd bij te houden en doelen te stellen op basis van gewenste zelfzorgparameters. Geef elke groep de tijd om hun favoriete app te delen en uit te leggen hoe deze helpt om voor onze geestelijke gezondheid te zorgen.



# Gooi in zelfzorg

Dit is de eerste week van onze zorgenheid. Studenten zullen zich concentreren op zelfzorg en verkennen de concepten van zowel fysieke als mentale zelfzorg.

**Tijdschema van de les**  
30 minuten

**Benodigde materialen**

- ☐ Opblaasbare strandbal
- ☐ Sharpie-markering

**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 hoe ze momenteel blijf geven van zelfzorg, zowel fysiek als mentaal.
- Stel een persoonlijk doel op voor meer zelfzorg als onderdeel van hun dagelijkse routine.

## Leraarverbinding / zelfzorg

Welkom bij de zorgenheid! In deze unit zullen we het hebben over een aantal concepten die verband houden met zorgzaamheid: compassie, empathie en dankbaarheid. Laten we dit hoofdstuk beginnen zoals we het hoofdstuk Respect hebben gedaan en kijken hoe we voor onszelf zorgen. Hoe ziet zelfzorg er voor jou uit? Oefening? Vooruit plannen zodat je minder gestrest bent? Meditatie? Gebed? Tijd met familie en vrienden? Lezen voor de lol? Hoe ziet het eruit op school? Gezond lunchen? Wandelen met studenten tijdens een vrije periode? (Heeft uw school een wandelprogramma? Als dit niet het geval is en dit voedt uw zelfzorg, kunt u er misschien een starten!) Net als respect, als studenten ons niet zien als model voor zelfzorg, zullen ze het zelf niet doen. Denk dus na over hoe je zelfzorg op school kunt modelleren en zet vervolgens een intentie om het ook daadwerkelijk te doen. Communiceer deze intentie met de leerlingen, zodat ze weten dat je aan zelfzorg doet, net zoals je ze gaat vragen om aan zelfzorg te doen.



## Deel

3-5 minuten

Neem de tijd om na te denken over verschillende manieren om voor jezelf te zorgen. Hoe ziet zelfzorg er voor jou uit?

(Nodig reacties van cursisten uit.)

Uitstekend! Zelfzorg omvat de manier waarop we voor onszelf zorgen, zowel fysiek als mentaal. Vriendelijke woorden EN daden zijn beide nodig om echt voor jezelf te zorgen.



## Inspireren

3-5 minuten

We praten veel over hoe we fysiek voor onszelf kunnen zorgen, zoals goed eten, voldoende slapen en goede hygiëne toepassen. Onze gedachten en woorden die we tegen onszelf zeggen, zijn echter ook een heel belangrijk onderdeel van zelfzorg. Je bent je misschien niet bewust van de gedachten die je de hele dag hebt, maar ze hebben direct invloed op je humeur, hoe je met dingen omgaat en zelfs hoe goed je in staat bent om schoolwerk, sport en andere activiteiten af te ronden.

Laten we eens kijken naar enkele mogelijke opties voor vriendelijke woorden die laten zien hoe goed u voor uzelf zorgt. Dit kan lastig zijn, dus ik begin met een voorbeeld. Als ik me 's ochtends klaarmaak, zeg ik tegen mezelf: "Je bent slim en kunt alles doen waar je zin in hebt!"

Welke vriendelijke woorden zou je tegen jezelf kunnen denken of zeggen?



## Machtigen

15 minuten

Leg uit dat de klas nu een spel gaat spelen om verschillende manieren te ontdekken waarop ieder van ons momenteel aan zelfzorg doet. Laat de strandbal aan de klas zien en leg uit dat op elk deel van de strandbal een vraag staat. Indien gewenst, kunt u elke vraag hardop voorlezen, zodat de klas tijdens het eigenlijke spel mentaal enkele antwoorden kan voorbereiden.

Vragen:

- Hoe toon je zelfzorg in je uiterlijk?
- Hoe toon je zelfzorg met je woorden?
- Wat is een manier waarop je elke ochtend of avond voor jezelf zorgt?
- Wat is een manier waarop je jezelf beter kunt laten voelen als het een zware dag is geweest?
- Hoe kun je voor jezelf zorgen als je je overweldigd voelt?
- Hoe kun je voor jezelf zorgen, zelfs als het tegenzit echt goed in je leven?

Let op: Een standaard opblaasbare strandbal heeft 6 secties. Als je bal meer heeft, voel je vrij om de vragen te herhalen of je eigen vragen toe te voegen.

### Hoe te spelen:

Laat de klas een kring in de kamer vormen door op hun bureau of op de grond te gaan zitten, afhankelijk van je opstelling. Beginnend met de leraar, zal elke persoon de vraag lezen waarop hun rechterduim raakt. Na het beantwoorden van de vraag gooit de persoon de strandbal naar een ander en gaat zitten. Herhaal dit totdat alle cursisten de kans hebben gehad om ten minste één vraag te beantwoorden.

Let op: Indien gewenst kunt u een leerling een andere vraag laten kiezen op de strandbal als hij zich niet op zijn gemak voelt bij de vraag die hij heeft gekregen.



## Reflecteer

5-7 minuten

Bespreek klassikaal waarom zelfzorg soms zo moeilijk kan zijn. Voorbeelden: we hebben het druk en vergeten onszelf, we maken geen tijd om fysiek goed voor onszelf te zorgen. En mentaal zien we de waarde niet, enz.

Maak deze week een toezegging om elke dag 5 extra minuten aan te besteden. *Jij.* Je bent een waardevol lid van onze klas, je gezin en onze gemeenschap. Neem de tijd voor u en breng ons verslag uit over hoe het voelde om bewust tijd vrij te maken.

[illegible]