

Zorgzaam

Deze week richten we ons op dankbaarheid, dat is dankbaar zijn en waarderen wat je hebt en de mensen om je heen. De klas onderzoekt dankbaarheid in relatie tot hun persoonlijke leven, met de nadruk op positiviteit en vriendelijkheid als hulpmiddelen om zorgzaamheid en dankbaarheid te vergroten.

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



Een maaltijd van dankbaarheid

De klas neemt deel aan een eenvoudige snack die op een formele manier wordt gepresenteerd om te benadrukken hoeveel we hebben om dankbaar voor te zijn. Studenten zullen alle mensen bespreken die hebben bijgedragen aan hun snack en vervolgens hun persoonlijke dankbaarheid schriftelijk benadrukken. (Zie pagina 2 voor lesdetails.)

Mini lessen

Voor kleine groepen
15 minuten



Dankbaarheid tonen

Verdeel de klas in groepjes van 4-6. Wijs 1-2 groepen toe om te brainstormen over manieren om dankbaarheid te tonen voor de volgende mensen: leeftijdsgenoten/vrienden, ouders/familieleden en mensen die bijdragen aan de gemeenschap (politie, bibliothecaris, enz.). Laat elke groep 3-5 verschillende manieren noemen om dankbaarheid te tonen voor de toegewezen persoon.

Voor Partners
15 minuten



Dankbaarheid Sessie

Zet een timer op 2 minuten. Verdeel de klas in tweetallen. Elke persoon zal om de beurt zoveel mogelijk 'dankbaarheid' voor de andere persoon geven tijdens hun sessie van 2 minuten. Reset de timer en herhaal met de andere partner. Laat elk paar hun favoriete dankbaarheid delen.

Voor individuen
15 minuten



Ik ben dankbaar voor...

Waar ben jij dankbaar voor in je leven? Maak een lijst met 10 dingen waar je dankbaar voor bent in je dagelijks leven. Voeg illustraties toe als de tijd het toelaat. Laat elke persoon zijn meest ongebruikelijke dankbaarheid met de klas delen.

Technologiegericht
15 minuten



Media gebaseerde dankbaarheid

Verdeel de klas in groepjes van 4-6. Laat elke groep brainstormen over 3 manieren om technologie te gebruiken om gedurende deze week dankbaarheid aan anderen te tonen. Elke persoon kiest één methode en rapporteert over de reactie die ze hebben ontvangen na het geven van dankbaarheid.

Een maaltijd van dankbaarheid

De klas neemt deel aan een eenvoudige snack die op een formele manier wordt gepresenteerd om te benadrukken hoeveel we hebben om dankbaar voor te zijn. Studenten zullen alle mensen bespreken die hebben bijgedragen aan hun snack en vervolgens hun persoonlijke dankbaarheid schriftelijk benadrukken.

Tijdschema van de les

30 minuten

Benodigde materialen

- ☐ Muffins of andere individuele snacks voor de klas op basis van allergiebehoeften
- ☐ Servetten
- ☐ Opruimspullen (spray, doekjes, enz.)
- ☐ Indexkaarten
- ☐ Pennen/potloden

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 dankbaarheid tonen voor wat ze hebben en voor de mensen om hen heen.
- Uitbreiden hun vermogen om ongevraagde dankbaarheid te tonen.

Leraarverbinding / zelfzorg

De wetenschap toont aan dat dankbaarheid onze mentale focus kan verbeteren, onze stress kan verminderen en ons zelfrespect en onze relaties met anderen kan verbeteren. Maar een "houding van dankbaarheid" hebben, is makkelijker gezegd dan gedaan. Denk er deze week aan om, terwijl u de cursisten leert over de voordelen van dankbaarheid, zelf dankbaarheid te betrachten. Wat gaat er nu goed in jouw klas? Wat gaat er goed in je persoonlijke leven? Wat zijn de kleine alledaagse dingen die je normaal gesproken als vanzelfsprekend beschouwt en die in werkelijkheid een enorme impact zouden hebben als ze er niet meer waren? Wees dankbaar voor hen. Breng dit in de praktijk door elke ochtend voordat je aan je schooldag begint, minstens vijf dingen op te schrijven waar je dankbaar voor bent. Plaats deze op een plek waar je er de hele dag over kunt nadenken en waar studenten ze kunnen zien (als je je lijst liever deelt). Als je leerlingen ziet dat je dankbaarheid beoefent, wordt het voor hen gemakkelijker om het zelf te doen.



Deel

3-5 minuten

Vorige week hebben we onderzocht hoe we zowel fysiek als mentaal voor onszelf zorgen. Deze week vershuift onze focus naar dankbaarheid voor hoe anderen voor ons zorgen. Voor deze unit gaan we ons begrip baseren op de volgende definitie van dankbaarheid: "Dankbaar zijn voor en waarderen wat je hebt en de mensen om je heen."

Laten we eens kijken wat dankbaarheid voor ieder van ons betekent. Wat betekent dankbaarheid voor jou? (Nodig reacties van cursisten uit.)



Inspireren

3-5 minuten

Iedereen ervaart en definieert dankbaarheid op een iets andere manier. Denk terug aan een tijd dat je erg dankbaar was voor iets dat iemand voor je deed. Ga naar je buurman en deel je antwoord.

Moedig vrijwilligers aan om hun ervaringen met de klas te delen.



Machtigen

15-20 minuten

Leg uit dat de klas nu zal deelnemen aan een korte 'maaltijd' om ons te herinneren aan al het werk dat in elke maaltijd zit die we nuttigen.

Vraag vrijwilligers om:

- Deel servetten uit aan elke student en de leraar.
- Deel de snack uit.

Instrueer de klas om te wachten tot iedereen zijn snack heeft gekregen (inclusief vrijwilligers) voordat je het opeet.

Terwijl de klas aan het eten is, leidt u ze door het volgende gesprek:

Waar zou deze snack vandaan kunnen komen? (zelfgemaakt, in de winkel gekocht, enz.)

Waar kwamen de ingrediënten vandaan?

Hoe is deze snack op school terechtgekomen?

Wie was zo vriendelijk om je vandaag de snack te serveren?

Nadat alle antwoorden zijn gegeven, legt u uit dat elk van de hierboven genoemde personen deze periode heeft bijgedragen aan het verstrekken van een heerlijk en gezond tussendoortje. Elk van deze mensen zou baat hebben bij uw uitgesproken dankbaarheid!

Hoe kunnen we hen dankbaarheid tonen? (Laat de klas verschillende ideeën bespreken om dankbaarheid te tonen aan zowel de aanwezigen als degenen die ze niet persoonlijk kennen.)



Reflecteer

5-7 minuten

Geef elke leerling een indexkaart. Laat ze een bedankje schrijven voor één persoon die vandaag iets aardigs voor hen heeft gedaan. Geef indien nodig de prompt: "Ik ben dankbaar voor _____ omdat"

Laat elke cursist op de blanco zijde van de indexkaart zijn dankbaarheid illustreren met een eenvoudige illustratie die een aanvulling vormt op hun geschreven notitie.

Verzamel de indexkaarten als uitrijkaart aan het einde van je lestijd. Bewaar de kaarten en lees ze de hele week anoniem voor om dankbaarheid aan te moedigen als een natuurlijke reactie op behulpzaamheid en vriendelijkheid. INDIEN de tijd het toelaat, vraag vrijwilligers om elke dag extra dankbetuigingen te geven.

