

Verantwoordelijkheid

Studenten zijn al vele jaren blootgesteld aan het idee van verantwoordelijkheid, dus deze week ligt de focus op zelfdiscipline. Studenten zullen praten over wat zelfdiscipline is en hoe ze meer zelfdiscipline kunnen cultiveren in hun dagelijks leven. Door middel van grote groepsdiscussies en het bijhouden van een dagboek, zullen studenten evalueren welke strategieën voor zelfdiscipline hen het meest zullen helpen hun verantwoordelijkheid te verbeteren door middel van zelfdiscipline.

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

START
HERE

Zelfdiscipline opbouwen

Deze eerste les laat studenten kennismaken met verantwoordelijkheid en hoe zelfdiscipline een grote rol speelt bij verantwoordelijk en betrouwbaar zijn. Studenten leren over vijf dingen die van invloed zijn op ons vermogen om zelfdiscipline te ontwikkelen en schrijven over een van de dingen waaraan ze willen werken in de Verantwoordelijkheidseenheid. (Zie pagina 3 voor lesdetails.)

Mini lessen

Voor kleine groepen
15 minuten



Zelfdiscipline opbouwen - Scenario's

Lees in groepjes scenario's door waarbij iemand op het punt staat een taak of verantwoordelijkheid op te geven. Bespreek de beste strategie voor zelfdiscipline die ze kunnen gebruiken om de taak af te maken of de volgende keer succesvoller te zijn. Scenario's:

Mario heeft vrijdag een wetenschappelijk project. Het is maandag en hij heeft alles wat hij nodig heeft, maar voelt zich niet gemotiveerd om te beginnen. Hij doet het niet goed in de wetenschap en heeft echt een goed cijfer nodig voor dit project. Wat kan Mario doen om zijn zelfdiscipline te vergroten, zodat hij niet alleen het project uitvoert, maar er ook goed in slaagt?

Samara heeft wekelijkse klusjes in huis; ze moet afstoffen, stofzuigen of vegen en de badkamer schoonmaken. Ze heeft een hekel aan klusjes. Al haar vrienden krijgen een toelage voor werk in huis, maar haar vader zegt dat het gewoon bij het gezin hoort. Ze wacht altijd tot vrijdag om haar werk te doen en moet dan alles tegelijk doen en mist daardoor meestal de vrijdag na school met vrienden uitgaan. Hoe kan Samara meer zelfdiscipline hebben om haar wekelijkse klusjes de hele week door te doen in plaats van ze allemaal te bewaren tot vrijdag wanneer ze met haar vrienden uit wil?

Adyson worstelt met lezen. Ze zou thuis 20 minuten moeten lezen, maar haar moeder werkt dubbele diensten en is pas thuis als Adyson in bed ligt. Haar oma blijft de meeste avonden bij Adyson en is meestal tv aan het kijken

of een dutje aan het doen. Adyson houdt er niet van om alleen te lezen. Ze geeft er gewoon niet om om het te doen. Wat kan Adyson doen om meer zelfdiscipline te hebben om elke dag 20 minuten te lezen, zelfs als ze niemand heeft om met haar te lezen?

Voor Partners

15 minuten



Waarom geven we op?

Bespreek in partners waarom we soms niet afmaken waar we aan beginnen, of opgeven. Wat zorgt ervoor dat we onze verantwoordelijkheden opgeven en wat moeten we doen om ergens aan vast te houden? Welke strategieën gebruikt u om frustratie en wanhoop te overwinnen die ertoe leiden dat u een verantwoordelijkheid niet neemt?

Voor individuen

15 minuten



Mijn strategie voor zelfdiscipline

Wat is een strategie voor zelfdiscipline die je al gebruikt en die goed werkt en wat is een nieuwe strategie die je zou willen proberen? Schrijf hierover een dagboek en over een regelmatige verantwoordelijkheid die je niet leuk vindt en waarvoor je meer zelfdiscipline nodig hebt. Hoe gaat u uw nieuwe strategie gebruiken de volgende keer dat deze verantwoordelijkheid ter sprake komt?

Technologiegericht

15 minuten



Technologie en zelfdiscipline

Op welke manieren helpt technologie ons om meer zelfdiscipline te hebben? Zijn er apps die we gebruiken om gedisciplineerd te blijven? AWe zijn gemotiveerd door onze technologie niet te verliezen dus we doen altijd wat we moeten doen? Op welke manieren leidt technologie ons af en voorkomt het dat we zelfdiscipline hebben?

Zelfdiscipline opbouwen

Deze eerste les laat studenten kennismaken met verantwoordelijkheid en hoe zelfdiscipline een grote rol speelt bij verantwoordelijk en betrouwbaar zijn. Studenten leren over vijf dingen die van invloed zijn op ons vermogen om zelfdiscipline te ontwikkelen en schrijven over een van de dingen waaraan ze willen werken in de Verantwoordelijkheidseenheid.

Tijdschema van de les

30 minuten

Benodigde materialen

- ☐ Materiaal voor het maken van dagboeken/aantekeningen

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:

- Begrijp de rol die zelfdiscipline speelt bij verantwoordelijkheid.
- Oefen strategieën om hun zelfdiscipline te verbeteren.

Leraarverbinding / zelfzorg

Als leerkracht heb je veel verantwoordelijkheden tijdens een schooldag. Daarnaast ben je verantwoordelijk voor en voor een aantal mensen. Het kan een uitdaging zijn om iedereen en alles georganiseerd en op schema te houden met wat er van bel tot bel moet worden bereikt. Een manier om ervoor te zorgen dat u aan al uw verantwoordelijkheden voldoet, is door een lijst te maken van alles waarvoor u verantwoordelijk bent en wat u nodig heeft om aan die verantwoordelijkheid te voldoen. Dit helpt je plannen te maken, doelen te stellen en realistische verwachtingen te hebben van wat je op een dag kunt doen. Heb je ooit echt nagedacht over elke dagelijkse verantwoordelijkheid, deze opgesomd en gespecificeerd wat je nodig hebt of prioriteit gegeven aan wat je als eerste moet doen? Probeer het, zo niet. Je zult versteld staan a) voor hoeveel je verantwoordelijk bent, en b) hoe goed het voelt om georganiseerd te zijn. U kunt ook dingen identificeren die u van uw bord kunt halen. Ben je echt verantwoordelijk voor "x", of is dat de taak van iemand anders die je op de een of andere manier hebt geërfd? Misschien is er een mogelijkheid om enkele van uw verantwoordelijkheden te verlichten en wat van uw tijd terug te krijgen.



Deel

5-7 minuten

Welkom bij de afdeling Verantwoordelijkheid! Dit wordt een geweldige eenheid omdat we leren over verschillende elementen van verantwoordelijkheid. Ik weet dat jullie allemaal weten wat verantwoordelijkheid is, toch? Wie kan de verantwoordelijkheid voor ons bepalen? (Nodig reacties van cursisten uit.)



Inspireren

3-5 minuten

De definitie die we van RAK gaan gebruiken, is "betrouwbaar zijn om de dingen te doen die van u worden verwacht of vereist". Ik denk dat een sleutelwoord hier "betrouwbaar" is. Wat komt er in je op als je aan het woord betrouwbaar denkt? (Nodig reacties van cursisten uit.)

Naarmate je ouder wordt, wordt er van je verwacht dat je betrouwbaarder wordt. Naarmate je meer kansen, meer vrijheid, meer levenservaring en meer leeftijd hebt, zullen mensen meer van je verwachten. Ze zullen meer van jou afhankelijk zijn. Bedenk van wie je nu afhankelijk bent. Van wie zijn sommige mensen afhankelijk (zelfs buiten ouders of voogden)? Wie zou er in jouw leven een grote impact hebben als ze niet regelmatig voor je zouden komen opdagen? (Nodig leerlingen uit om te reageren. Moedig ze aan om buiten de gebaande paden te denken. Denk na over het niet komen opdagen van leraren, buschauffeurs, dokters, schoonmakers, managers van supermarkten, enz.)

Verantwoordelijk zijn is de taak van iedereen.



Machtigen

15 minuten

Een ander onderdeel van betrouwbaar en verantwoordelijk zijn, is zelfdiscipline. President Theodore Roosevelt zei ooit: "Met zelfdiscipline is alles mogelijk." Zelfdiscipline hebben betekent dat je jezelf kunt motiveren om te doen wat van je wordt verwacht of verlangd. Je hebt niemand of iets anders nodig om je te motiveren; je kunt jezelf motiveren.

[Voor een teaser zou je de TED Talk van Angela Duckworth aan studenten kunnen laten zien: [Grit: De kracht van passie en doorzettingsvermogen](#) en vraag de leerlingen wat ze van de gepresenteerde ideeën vinden.]

Hoeveel van jullie denken dat je al behoorlijk gedisciplineerd bent? Wie zou bijvoorbeeld opstaan, zich klaarmaken voor school, op tijd hier zijn en al je huiswerk maken zonder dat iemand anders je zegt dat je deze dingen moet doen? (Laat de cursisten hun hand opsteken.)

Hoeveel van jullie zouden willen werken aan een beetje meer zelfdiscipline? (Laat de cursisten hun hand opsteken.)

Goed! Je hebt geluk! Daar gaan we deze week aan werken!

Voor onze eerste activiteit gaan we het hebben over een aantal veelvoorkomende situaties die zelfdiscipline vereisen en we gaan het hebben over enkele specifieke strategieën die we kunnen gebruiken om meer zelfdiscipline te hebben. We hebben allemaal de kracht om zelfdiscipline te hebben, maar we hebben misschien niet de strategieën om het daadwerkelijk te doen. Daar gaan we vandaag aan werken!

Dus volgens onderzoek kunnen de volgende dingen ons helpen het vermogen van onze hersenen op te bouwen om meer zelfdiscipline te hebben. Het blijkt dat zelfdiscipline iets is dat ons brein ons automatisch kan helpen als we het trainen. Dus, hier is wat rzeggen onderzoekerszal ons

helpen onze hersenen te trainen om meer zelfdiscipline te hebben: [De volgende strategieën zijn ontleend aan de [Wanderlust Worker-blog](#) en op maat gemaakt voor leerlingen van groep 8.]

- **Dankbaarheid:** Dit lijkt misschien niet logisch, maar als onze hersenen constant meer willen of willen wat iemand anders heeft, kunnen we niet echt waarderen wat we al hebben. En als we niet kunnen waarderen wat we hebben, raken onze hersenen en ons lichaam in een staat van stress en wordt het erg moeilijk om de zelfdiscipline te hebben die we nodig hebben om aan onze doelen te werken. We zijn te verdrietig of te jaloers of te boos dat we niet hebben wat iemand anders heeft. Als we echter oefenen om dankbaar te zijn, kunnen we onze hersenen de kans geven om meer zelfdiscipline te hebben door naar een nieuw doel te streven in plaats van boos te worden op wat we niet hebben.
- **Vergiffenis:** Net als bij dankbaarheid, kunnen we nooit verder komen als we onze tijd besteden aan boosheid op of iemand kwalijk nemen voor iets. We blijven in het verleden hangen en realiseren ons niet dat we grotere en betere dingen te bereiken hebben. Er is geen zelfdiscipline voor nodig om boos te blijven, maar er is veel voor nodig om te vergeven en verder te gaan. Dit helpt op zijn beurt de hersenen om nieuwe neurale paden te creëren, net als met dankbaarheid, voor zelfdiscipline.
- **Doelstelling:** We realiseren ons misschien pas wat we willen bereiken als we daadwerkelijk doelen stellen en ernaar toe werken. We realiseren ons misschien ook niet dat we moeten werken aan wat we willen. Dingen zullen niet op magische wijze uit de lucht vallen en in onze schoot vallen. Als we willen dat er goede dingen gebeuren in ons leven, moeten we er actief aan werken om ze te laten gebeuren. Het stellen van SMART-doelen kan helpen en het gebruiken van zelfdiscipline om die doelen na te streven zal echt helpen!
- **Eet gezond, krijg voldoende slaap en beweeg!:** Dit is zo basaal dat we deze dingen misschien niet beschouwen als nuttig voor zelfdiscipline, maar dat zijn ze wel! Als ons lichaam niet gezond is, willen we geen andere dingen doen die goed voor ons zijn. Om onze hersenen gemotiveerd te houden, moeten we ook ons lichaam gemotiveerd houden.
- **Blijf georganiseerd en wees volhardend:** Als je je zelfdiscipline wilt vergroten, moet je georganiseerd zijn in wat je wilt doen en volhardend zijn als dingen niet goed of niet goed gaan. Dat iets de eerste keer niet werkt, betekent niet dat het de tweede keer niet werkt. Opgeven is een GROTE moordenaar van zelfdiscipline. Zo ook chaos. Als je niets in je kluisje kunt vinden, of als je nooit weet welke dag het is of wat je aan het doen bent, voel je je uitgeput. Je zult dingen verliezen, dingen vergeten en gestrest raken. Dit alles beperkt je vermogen om gefocust en zelfdiscipline te blijven.

Laten we dus eens kijken - om onze vaardigheden op het gebied van zelfdiscipline te GROEIEN, moeten we:

- 1) Wees dankbaar
- 2) Vergeven
- 3) Stel doelen
- 4) Heb een gezond lichaam
- 5) Wees georganiseerd en volhardend; probeer, probeer het opnieuw!

Ik wil dat jullie allemaal ÉÉN van deze dingen kiezen en ze nu meteen oefenen. Schrijf in je dagboek [of op een stuk papier] over het gebied dat je

hebt uitgekozen en hoe je daaraan wilt werken in deze Verantwoordelijkheidseenheid. Probeer uw idee in te kaderen als een SMART-doel (een doel dat specifiek, uitvoerbaar in de komende vier weken en realistisch is). We zullen allemaal onze vaardigheden voor zelfdiscipline moeten ontwikkelen en dit is het moment om te beginnen! Je verandert misschien niet van de ene op de andere dag, maar als je weet aan welk gebied je wilt werken, kun je beginnen met het opbouwen van je spieren voor zelfdiscipline.

Laat de leerlingen een dagboek/schrijfsessie van 5-7 minuten maken over het ene gebied waaraan ze willen werken en verzamel vervolgens hun ideeën. Gebruik de informatie die u verzamelt om de komende maand periodiek met hen in te checken. Moedig ze aan als je ziet dat ze goede keuzes maken in de richting van hun doel van zelfdiscipline.



Reflecteer

5-7 minuten

Laat leerlingen hun reflecties delen als ze dat willen en als er tijd is. Verzamel de reflecties en gebruik ze later in de unit om studenten aan te moedigen in hun ontwikkeling van zelfdiscipline.