

# Zorgzaam

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

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



### 20 vragen

Dit is de eerste week van onze zorgenheid. Studenten zullen zich concentreren op zelfzorg en de concepten van zowel fysieke als mentale zelfzorg verkennen. (Zie pagina 2 voor lesdetails.)

---

## Mini lessen

**Voor kleine groepen**  
15 minuten



### Thuis versus school

Verdeel de klas in groepjes van 6-8. Laat elke groep een T-kaart maken waarin wordt vergeleken hoe ze thuis en op school aan zelfzorg doen, deel deze met de klas en maak een hoofdlijst. Doe indien nodig de eerste meerdere klassikaal. Voorbeelden zijn: ik oefen positieve zelfpraat tijdens toetsen, ik was mijn kleren thuis, enz.

**Voor Partners**  
15 minuten



### Zelfzorg verbeteren

Besprek met uw partner een manier waarop u uw eigen zelfzorg kunt verbeteren. Dit kan fysiek, mentaal, emotioneel enz. zijn. Als er tijd is, schrijf dan uw antwoord op een indexkaart om u te helpen elke dag te onthouden!

**Voor individuen**  
15 minuten



### Zelfzorgonderzoek

Hoeveel tijd besteed jij aan jou? Hoeveel van die tijd wordt besteed aan fysieke verschijning en hoeveel is emotioneel, spiritueel en/of mentaal? Wat kun je doen om je zelfzorg te vergroten zonder je te veel te concentreren op wat anderen van je denken?

**Technologiegericht**  
15 minuten



### Digitale tijdregistratie

Hoeveel tijd besteedt u aan interactie met media, tv, muziek, online en op uw telefoon? Gebruik de meegeleverde tracker om deze media-inventaris te gebruiken om uw gemiddelde mediagebruik in een week te beoordelen. Deel je antwoorden met de klas. Als de tijd het toelaat, maak dan een grafiek van het gemiddelde mediagebruik voor de week. Stel een doel om uw gebruik deze week met 10% te verminderen. (Let op: als je geen online toegang hebt, houd dan je tijd bij met muziek en tv en stel op basis daarvan een doel vast). Link voor telefoon

8e klas

Hele groepsles

# 20 vragen

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

- ☐ Zoemer (of ander signaleringsitem) voor elke groep
- ☐ Potloden
- ☐ Indexkaarten

## 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

In deze unit gaan we verder met het begrip zorg. Dit woord is je op dit punt in je leven niet onbekend; je zorgt al geruime tijd voor jezelf en voor anderen! Voor deze eenheid wordt zorgzaamheid gedefinieerd als zorg verlenen en zorg tonen voor zowel onszelf als de mensen om ons heen.

Wat betekent zelfzorg voor jou? Nodig reacties van leerlingen uit.



## Inspireren

4-6 minuten

Aangezien dit onderwerp niet helemaal nieuw voor ons is, zullen we deze tijd gebruiken om het belang van zelfpraat en hoe belangrijk het is voor onze algehele gezondheid te bespreken.

Nu we onze middelbare schoolervaring beëindigen en ons voorbereiden op de overgang naar de middelbare school, is het cruciaal om te begrijpen welke rol self-talk elke dag speelt in onze algehele houding en levenservaringen. Zelf praten klinkt misschien vreemd als je de term voor het eerst hoort. Praten mensen echt tegen zichzelf? Het simpele antwoord is JA. Veel mensen zijn zich er niet eens van bewust dat hun gedachten invloed hebben op hoe ze zich voelen, handelen en hun dagelijks leven doormaken. We vertellen onszelf echter de hele dag door zowel positieve als negatieve dingen! Laten we, om u te helpen begrijpen hoe dit eruit ziet, een veelvoorkomend voorbeeld bekijken dat vaak resulteert in zelfpraat.

Denk terug aan de eerste keer dat je met een grote angst van jezelf te maken kreeg. Denk terug aan de angst die je voelde. Misschien voelde je je zelfs een beetje in paniek en bang. Angsten onder ogen zien is een enorme uitdaging, zelfs als volwassene. Wanneer je die angst en angst hebt opgebouwd, zal je geest tegen je praten. Het soort self-talk dat je genereert hangt af van of je focus positief of negatief is. Als je aan die activiteit begon met angst en ongerustheid als de leider van je gedachten, was je zelfpraat hoogstwaarschijnlijk negatief: "Ik kan dit niet!", "Dit is te eng/moeilijk voor mij!", of, "Ik kan net zo goed opgeven. Ik zal deze angst nooit overwinnen!" Klinkt een van deze gesprekken voor jezelf een beetje bekend? Dit zijn allemaal voorbeelden van negatieve zelfpraat. Wanneer we ons concentreren op het negatieve, worstelen onze hersenen om het positieve te vinden en het verandert de manier waarop we dingen in onze dag benaderen. Als we negatief blijven denken, veranderen onze hersenen feitelijk FYSIEK in de loop van de tijd en worden de negatieve gedachten onze standaard. We leren het ergste te verwachten en onze zelfpraat is bijna altijd negatief.

Ga terug naar ons voorbeeld van het onder ogen zien van een angst die je hebt. Denk terug aan die angst en paniek die je aanvankelijk voelde. Wanneer je je focus verschuift van negatief naar positief, zal je zelfpraat ook veranderen. Als je aan deze activiteit begint met angst, ongerustheid EN de energie om deze emoties te overwinnen, zal je zelfpraat weerspiegelen dat: "Ik zal dit doen, ook al beangstigt het me!", "Dit is erg moeilijk, maar ik zal blijf proberen!", en: "Ik ben zo ver gekomen, ik kan net zo goed doorgaan!" Dit zijn allemaal voorbeelden van positieve zelfpraat in het midden van een moeilijke situatie. Positieve zelfpraat leidt tot positieve interacties in je leven, wat op zijn beurt je positieve interacties met anderen vergroot, terwijl ze anders misschien negatief zouden zijn geweest!

Onthoud dat wat u denkt van invloed is op hoe u zich voelt, wat uiteindelijk van invloed is op hoe uw dag zal verlopen. Je hebt niet alles om je heen onder controle, maar je kunt wel je gedachten en reacties op die dingen beheersen!



## Machtigen

15 minuten

Leg uit dat de klas nu een spel gaat spelen om het gebruik van zelfpraat te oefenen in verschillende situaties waarmee we in onze dagelijkse routine worden geconfronteerd. Verdeel je klas in 3 teams. Voorzie elk team van een zoemer, vliegenmepper of ander item dat ze kunnen gebruiken om het juiste antwoord te "zoemen". Bekijk de spelregels:

- We spelen een versie van 20 vragen.
- De leerkracht stelt een vraag over zelfpraat.
- Het is de taak van je team om een voorbeeld van positieve zelfpraat te bedenken dat kan worden gebruikt om deze vraag te beantwoorden.
- Voorbeeld: "Wat kun je zeggen als je op het punt staat een presentatie te geven in de klas en je nerveus bent?" Een mogelijk antwoord is: "Je hebt dit; ga naar boven en rock deze presentatie!"
- Elke persoon van uw team rouleert door en krijgt de kans om de leider te zijn en het antwoord op elke vraag te geven.
- Het team dat als eerste de vraag beantwoordt, krijgt 3 punten.
- Als het antwoord van het eerste team niet wordt geaccepteerd, of als ze geen tijd meer hebben nadat ze hebben ingezoemd, laat de leraar de andere twee teams antwoorden. Elk antwoord is dan 1 punt waard.
- Het team met de meeste punten wint! (Je hoeft geen punten toe te kennen als je een te competitieve klas hebt.)

20 Self Talk-vragen:

- 1) Wat kun je tegen jezelf zeggen als je laat wakker wordt voor school?
- 2) Wat kun je tegen jezelf zeggen als je je realiseert dat je je wiskundehuiswerk bent vergeten?
- 3) Wat kun je tegen jezelf zeggen als je in de bus stapt en je beste vriend er niet is?
- 4) Wat kun je tegen jezelf zeggen als je een nieuwe puist opmerkt terwijl je je klaarmaakt voor school?
- 5) Wat kun je tegen jezelf zeggen als je op het punt staat een presentatie te geven en je erg zenuwachtig bent?
- 6) Wat kun je tegen jezelf zeggen als je voor de hele lunchroom struikelt?
- 7) Wat kun je tegen jezelf zeggen als je de laatste bent die wordt uitgekozen in de gymzaal?
- 8) Wat kun je tegen jezelf zeggen als je een werkstuk terugkrijgt en het een lager cijfer heeft dan je had verwacht?
- 9) Wat kun je tegen jezelf zeggen als je samenwerkt met een partner die niet meewerkt aan het project?
- 10) Wat kun je tegen jezelf zeggen als je merkt dat je hetzelfde shirt draagt als iemand anders?
- 11) Wat kun je tegen jezelf zeggen als je je realiseert dat je vandaag geen vrienden hebt tijdens de lunch?
- 12) Wat kun je tegen jezelf zeggen als je geen tijd meer hebt voor een toets en je niet alle opgaven hebt afgemaakt?
- 13) Wat kun je tegen jezelf zeggen als je een antwoord geeft aan de leraar voor de klas en het is fout?
- 14) Wat kun je tegen jezelf zeggen als je met de nieuwe jongen/het nieuwe meisje probeert te praten en ze je negeren?

- 15) Wat kun je tegen jezelf zeggen als een pestkop je plaagt met je nieuwe kapsel?
- 16) Wat kun je tegen jezelf zeggen als je je eenzaam of buitengesloten voelt?
- 17) Wat kun je tegen jezelf zeggen als je niet bent uitgenodigd voor een feest waar al je vrienden heen gaan?
- 18) Wat kun je tegen jezelf zeggen als je in de problemen komt voor iets dat een broer of zus heeft gedaan?
- 19) Wat kun je tegen jezelf zeggen als je je verontschuldigen aanbiedt aan een vriend en zij besluiten je excuses niet te accepteren?
- 20) Wat kun je tegen jezelf zeggen als je een grote vlek op je jas opmerkt als je naar school gaat?



## Reflecteer

5-7 minuten

Geef elke persoon een indexkaart. Laat ze 3-5 positieve dingen opschrijven die ze elke dag tegen zichzelf kunnen zeggen nadat ze wakker zijn geworden om de toon voor hun dag te zetten. Moedig ze aan om hun kaart mee naar huis te nemen en deze in de badkamer of naast hun bed op te plakken en deze activiteit deze week elke dag te oefenen. Positieve zelfpraat is verslavend als je het dagelijks doet!