

Zorgzaam

Deze week staan we in het teken van dankbaarheid, wat is zijn dankbaar en waarderen wat je hebt en degenen 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

START
HERE

Dankbaarheid op school

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. (Zie pagina 2 voor lesdetails.)

Mini lessen

Voor kleine groepen
15 minuten



Dankbaarheid voor het land

Verdeel de klas in groepjes van 6-8 en laat elke groep bespreken waarom ze dankbaar zijn voor hun land. Erken dat het, afhankelijk van het huidige klimaat, moeilijk kan zijn om iets te bedenken, maar dat het soms belangrijk is om creatief te zijn met onze dankbaarheid om onze vriendelijke focus te behouden, zelfs als anderen dat niet zijn!

Voor Partners
15 minuten



Bedankkaartjes

Verdeel de klas in willekeurige partners. Laat elk tweetal een bedankbriefje schrijven aan een volwassene op school waar ze het meest dankbaar voor zijn. Moedig hen aan om specifiek te zijn met hun dankbaarheid!

Voor individuen
15 minuten



Je dankbaarheid uitrekken

Journal: Hoe uit je dankbaarheid jegens de mensen met wie je samenleeft? Identificeer de persoon met wie je het meest worstelt en brainstorm over 3 verschillende manieren om deze week dankbaarheid te tonen.

Technologiegericht
15 minuten



Technologische hulp

Hoe helpt technologie jou bij je schoolwerk? Deel 1-2 bedankjes rond dit onderwerp met een partner. Bespreek, als er tijd is, uw antwoorden klassikaal.

Dankbaarheid op school

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 zorg te vergroten en dankbaarheid.

Tijdschema van de les

30 minuten

Benodigde materialen

- ☐ Groot slagpapier
- ☐ Basis kunstbenodigdheden
- ☐ Plakband

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.
- Breid hun vermogen uit om gedurende de dag ongevraagde dankbaarheid te tonen.

Leraarverbinding / zelfzorg

De wetenschap toont aan dat dankbaarheid onze mentale focus kan verbeteren, onze stress kan verminderen en ons gevoel van eigenwaarde kan verbeteren relaties met anderen. 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

2-3 minuten

Denk eens terug aan ons onderwerp zelfzorg. Wat is een manier waarop je je zelfzorg thuis hebt kunnen vergroten? Nodig reacties van leerlingen uit.



Inspireren

3-5 minuten

Vorige week hebben we de noodzaak onderzocht om voor onszelf te zorgen door middel van positieve zelfpraat en de gevolgen als we dat niet doen. Deze week verschuift onze focus naar dankbaarheid voor anderen en voor wat we hebben. Voor deze unit zullen we ons begrip baseren op de definitie dat dankbaarheid is: "Dankbaar zijn voor en waarderen wat je hebt en degenen om je heen." Vaak vergeten we dankbaarheid te tonen voor wat we hebben en wat ons wordt geboden, omdat we deze items en plaatsen gewoon zijn gaan verwachten.

Dankbaarheid is gemakkelijk als je iets voor de hand liggends of enorms ontvangt dat je vreugde brengt of je enorm helpt. Dit kan een verrassing zijn van een dierbare of iets nieuws en nuttigs van je leraar dat je schooldag minder ingewikkeld maakt. Denk terug aan een tijd dat je erg dankbaar was voor iets dat je cadeau kreeg of dat je echt hielp in een moeilijke tijd. (Nodig reacties van cursisten uit.)

De grote geschenken zijn geweldig en zijn veel gemakkelijker te identificeren en dankbaar voor te zijn. Naarmate we echter blijven groeien en volwassen worden in ons vermogen om anderen dankbaarheid en vriendelijkheid te tonen, moeten we een bewuste poging doen om dit concept in ons dagelijks denken in te bedden.

Stop en denk terug aan alle dingen en plaatsen die je vandaag hebt en gebruikt. Je kleding, je schoolspullen, het eten dat je hebt, de mogelijkheid om naar school te komen, enz. Erken je deze dagelijkse geschenken met enige vorm van dankbaarheid? Het is duidelijk dat deze dingen en plaatsen geen dankbaarheid in de traditionele zin kunnen "ontvangen". Uw acties en hoe u ze behandelt, tonen echter uw dankbaarheid. Houdt u uw kamer schoon en vrij van oude etenswaren en vuile was? Helpt u door uw toedoen mee om de school schoon te houden? Ben je trots op de manier waarop je met je kleding, schoolspullen enz. omgaat? Al deze acties tonen dankbaarheid voor de dagelijkse dingen en plaatsen in ons leven.

Het is dit soort opzettelijk denken dat je kijk op het leven echt kan veranderen van een van "elke dag doorkomen" naar een van positiviteit en dankbaarheid. Het hangt allemaal af van waar je naar op zoek bent!

De keuze is aan jou.



Machtigen

15 minuten

Leg uit dat de klas nu de daad van opzettelijke dankbaarheid zal oefenen met betrekking tot onze school door een spandoek van School Dankbaarheid te maken om bij de ingang van de school te hangen. Het kan gemakkelijk zijn om alle tekorten binnen onze school op te merken. Misschien zijn er dingen die gerepareerd moeten worden, of zijn de muren niet zo "mooi" en gedecoreerd als we denken dat ze zouden moeten zijn. Vandaag focussen we op alle POSITIVES binnen onze school. Heel veel tieners over de hele wereld hebben geen fysiek gebouw om naar school te gaan. Velen van hen hebben niet eens de mogelijkheid om een opleiding te volgen! Laten we ons concentreren op waar we dankbaar voor zijn binnen onze school. Als wij als leiders van de school de toon zetten, volgen groep 6 en 7.

Richtlijnen:

- Rol een groot stuk slagerpapier uit dat groot genoeg is om elke leerling een plaats te geven om hun dankbaarheid te schrijven/tekenen. (Let op: als dit niet mogelijk is, kun je in plaats daarvan posters maken.)
- Elke leerling moet een dankbaarheid voor de school opschrijven en/of tekenen.
- Voorafgaand aan het toevoegen aan de banner, moet elke student zijn dankbaarheid aankondigen. Dwaze of negatieve antwoorden worden niet geaccepteerd. Benadruk hoe belangrijk het is om dit project serieus te nemen, zodat anderen net als wij trots kunnen zijn op onze school.
- Laat de leerlingen een gedeelte van de banner zoeken.
- Geef de leerlingen 10 minuten de tijd om hun onderdeel af te maken.
- Hang de banner voor de school. Als de ruimte het toelaat, nodig dan de rest van de school uit om iets toe te voegen aan de banner als blijk van dankbaarheid voor hun school.



Reflecteer

5-7 minuten

Dankbaar zijn voor de dagelijkse mensen, dingen en plaatsen in je leven is een bewuste keuze. Als je er niet voor kiest om je op het goede te concentreren, realiseer je je misschien niet hoeveel positieve dingen er zijnvoorkomen in jouw leven. Kies er vandaag voor om naar het goede te zoeken. Daag jezelf uit om dankbaarheid te vinden in situaties die routinematig of saai lijken.

Als u de les verlaat, vraagt u elke leerling: "Waar ben je vandaag dankbaar voor?"