

# Moed

Dit is de eerste week van onze Courage-eenheid. Studenten zullen zich concentreren op moed en hoe dit verband houdt met het subconcept van kwetsbaarheid wanneer we risico's nemen om trouw te blijven aan onszelf.

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



### Identiteit Round Robin

Studenten zullen de concepten moed en kwetsbaarheid herzien en deze concepten oefenen door steeds moeilijkere vragen over zichzelf te beantwoorden met hun leeftijdsgenoten. (Zie pagina 2 voor lesdetails.)

## Mini lessen

**Voor kleine groepen**  
15 minuten



### Trouw blijven aan JOU

Verdeel de klas in kleine groepjes van 4-6. Laat elke kleine groep aan de hand van de verstrekte scenario's (zie hieronder) een rollenspel maken om te demonstreren hoe ze zowel kwetsbaarheid als moed kunnen gebruiken om trouw te blijven aan zichzelf.

**Voor Partners**  
15 minuten



### Verborgene talenten

Deel met je partner een verborgen talent dat je hebt. Probeer je te concentreren op iets dat veel mensen niet van je weten! Er is moed voor nodig om kwetsbaar te zijn bij het bespreken van wat jou uniek maakt!

**Voor individuen**  
15 minuten



### Angsten onder ogen zien

Maak een lijst van 5 dingen die je bang maken. Wat hebben ze allemaal gemeen (controleverlies, angst voor grote menigten, beoordeeld worden, enz.)? Schrijf een positieve affirmatie om je te helpen deze angsten te bestrijden en moed te gebruiken om vooruit te komen. Hier is een zinsstarter indien nodig: Ik zal \_\_\_\_\_ mij helpen \_\_\_\_\_.

**Technologiegericht**  
15 minuten



### Persoonlijke avatar

Maak je eigen avatar. Veel avatars die we kunnen selecteren in games en programma's zijn super beperkt! Als je een avatar zou kunnen ontwerpen die jouw unieke, unieke bijzonderheid vastlegt, hoe zou die er dan uitzien? Deel je avatar met de klas en leg je keuzes uit.

# Identiteit Round Robin

Studenten zullen de concepten moed en kwetsbaarheid herzien en deze concepten oefenen door steeds moeilijkere vragen over zichzelf te beantwoorden met hun leeftijdsgenoten.

**Tijdschema van de les**

30 minuten

**Benodigde materialen**

- ☐ Voor deze les zijn geen materialen nodig

**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 het verband tussen moed en kwetsbaarheid.
- Onderzoek hoe moed eruitziet in hun eigen leven en hoe ze verschillende moedige momenten kunnen integreren om vooruit te komen.

**Leraarverbinding / zelfzorg**

Welkom bij de Courage unit, de laatste unit van het jaar! Goed gedaan om dit curriculum met je studenten door te nemen! Denk na over alles wat ze hebben geleerd en alle manieren waarop je ze het hele jaar door respect, zorgzaamheid, inclusiviteit, integriteit en verantwoordelijkheid hebt zien tonen. Nu mag je ze laten zien hoe moed en vriendelijkheid eruit zien. Wat een krachtige combinatie! We denken van nature misschien niet samen aan moed en vriendelijkheid, maar in werkelijkheid is vriendelijkheid de ultieme vorm van moed. Het is de moed om aardig te zijn voor onszelf en voor anderen (vooral als we er geen zin in hebben). Heb je op dit moment in het jaar een dosis moed nodig? Wordt het steeds moeilijker om vriendelijk en geduldig te zijn?

Heb je extra druk om alles voor het einde van het jaar af te krijgen? Zou het gemakkelijker zijn om gewoon door mei en juni te varen? Misschien. Maar wees sterk en heb moed; jij gaat het halen en je leerlingen ook. Loop dapper de laatste weken in; schenk een extra mate van vriendelijkheid aan je studenten, vooral degenen die er het hele jaar echt hebben rondgehangen. Ze hebben je kracht nu meer dan ooit nodig. Wees ook extra lief voor jezelf. Je hebt het gehaald. Je doet het. Een nieuw jaar staat bijna in de boeken en je bent er zoveel beter voor. Denk na over alles wat je hebt gedaan, geleerd en ervaren. Let op hoe het uw manier van lesgeven en uw manier van denken heeft veranderd. Hoe ben je vandaag een betere leraar dan aan het begin van het jaar? Er is niemand moediger in je klas dan jij. Omarm het en ga moedig, vriendelijk verder!



## Deel

5-7 minuten

We zijn aangekomen bij onze laatste unit van het jaar: Courage! Nu je de middelbare school naar voltooiing hebt genavigeerd, is je dagelijkse ervaring met de behoefte aan moed exponentieel! Velen van jullie hebben gemerkt dat je moed gebruikt terwijl je opkomt voor waar je in gelooft, anderen helpt die gepest of buitengesloten worden, en zelfs de kracht vindt om de verleiding te weerstaan om deel te nemen aan keuzes die indruisen tegen je eigen overtuigingen of morele code.

Denk eens terug aan een moment waarop je moed kon gebruiken in een van de genoemde situaties. Deel je voorbeeld met een buurman.

(Geef tijd om te delen.)



## Inspireren

4-6 minuten

Deze middelbare jaren zijn vol kansen om moed te oefenen terwijl we onze tijd buiten onze familie blijven verlengen en onze sociale kringen uitbreiden naar een grotere verscheidenheid aan mensen die andere overtuigingen en perspectieven delen dan wijzelf.

Een onderdeel waar veel mensen mee worstelen onder de noemer moed is het begrip kwetsbaarheid. Hoewel de focus van de middelbare school vaak is om erachter te komen hoe je 'erbij hoort', is er moed voor nodig om bereid te zijn 'uit te steken', waardoor je kwetsbaar wordt voor wat anderen zouden kunnen denken en zeggen. Kwetsbaarheid is de wereld je ware aard laten zien, wat jou speciaal en uniek maakt, zelfs als het misschien niet direct overeenkomt met anderen om je heen. Dit omvat zowel interne als externe componenten van jezelf. Je overtuigingen, je moraal, je persoonlijke beslissingen in verschillende situaties en zelfs de bereidheid om iets te proberen als anderen onwillig zijn, zijn allemaal verschillende aspecten van kwetsbaarheid. U bent bereid het risico te nemen dat anderen negatief reageren op uw beslissingen, maar u bent moedig genoeg om u trouw te blijven, ongeacht wat anderen denken of zeggen!

Denk aan een tijd dat je trouw aan jezelf bleef; misschien was het een modekeuze, een sport of activiteit die niemand anders deed, of een beslissing die niet overeenkwam met wat anderen deden. Hoe voelde het om zo kwetsbaar te zijn? Reageerden anderen negatief? Zo ja, hoe gebruikte u moed om u trouw te blijven?



## Machtigen

15 minuten

Leg uit dat de klas nu het spel 'Identity Round Robin' gaat spelen om zowel moed als kwetsbaarheid te oefenen terwijl elke persoon persoonlijke informatie deelt met de rest van de klas. Vragen beginnen gemakkelijk en worden kwetsbaarder naarmate de rondes vorderen.

Routebeschrijving:

- Verdeel de klas in twee even grote groepen. Als er een extra leerling is, kan de leerkracht meedoen.
- Laat een groepje een kring vormen met het gezicht naar buiten. Laat de andere groep een kring om zich heen vormen en met het gezicht naar de binnenste kring gaan staan. Elke persoon moet iemand van de andere groep tegenover zich hebben.
- Leg uit dat de leerkracht elke vraag hardop zal voorlezen. Elke persoon heeft 10-20 seconden om zijn of haar te delen/antwoorden met de andere persoon ervoor. De andere persoon deelt dan ook zijn antwoord. Onthoud dat dit je kans is om te oefenen met moed en eerlijkheid door je kwetsbaar op te stellen. De vragen lijken in het begin gemakkelijk te beantwoorden, maar naarmate we verder komen, worden ze kwetsbaarder.
- Nadat iedereen de kans heeft gehad om de vraag met hun partner te beantwoorden, schuift de buitenste cirkel één persoon naar rechts.
- Herhaal de activiteit met de volgende vraag.

Vragen:

- Noem je favoriete eten en waarom.
- Noem je favoriete sportteam en waarom.
- Noem je favoriete band en waarom.
- Beschrijf een moment waarop je trots was om deel uit te maken van een culturele groep.
- Beschrijf een gewoonte of traditie die belangrijk voor je is.
- Beschrijf een moment waarop u werd gediscrimineerd.
- Beschrijf hoe dit deel van uw identiteit een recente beslissing of keuze heeft beïnvloed.
- Welke verantwoordelijkheden heb je tegenover je familie of vrienden?
- Beschrijf hoe uw familie uw identiteit of wie u bent heeft beïnvloed.
- Wat is iets aardigs dat iemand over je heeft gezegd?
- Beschrijf een andere persoon of personen die uw identiteit hebben beïnvloed.
- Je kunt desgewenst ook klasspecifieke vragen schrijven!



## Reflecteer

5-7 minuten

Stel na afloop van de activiteit de volgende vragen:

- Heb je iets nieuws geleerd over iemand die je nog niet eerder kende?
- Heeft iets wat je tegen iemand anders zei je verrast?
- Was het moeilijk om een van de vragen te beantwoorden? Waarom of waarom niet?
- Hoe gebruikte je moed om vragen te beantwoorden die moeilijker waren dan andere?
- Op welke manieren kunnen we de identiteit van andere mensen respecteren?
- Hoe helpt het leren over andere mensen ons om ons meer op ons gemak te voelen bij het zelf kwetsbaar zijn?

Daag jezelf deze week uit om op een bepaald gebied van je leven uit je comfortzone te stappen. Neem een risico en gebruik moed om jezelf een beetje kwetsbaar op te stellen wanneer je ergens voor opkomt, iets nieuws probeert of vrijwilligerswerk doet op een nieuw gebied. Elke daad van moed stelt je in staat om vooruit te gaan en door te gaan met het overwinnen van angsten en het uitdagen van onrecht.