

# Vriendelijke post

Deze tweede les in de module Moed richt zich op de moed om aardig te zijn voor anderen door een week lang elke dag vriendelijkheidsbrieven te maken voor een andere persoon!

## Moed subconcept(en)

Vriendelijkheid

## Tijdschema van de les

45 minuten.

## Benodigde materialen

- ☐ Basis kunstbenodigdheden
- ☐ Gigantische manilla envelop of schoenendoos ingericht als brievenbus
- ☐ 5 Kindness Mail-bladen voor elke student
- ☐ 5 basic witte enveloppen voor elke student
- ☐ *Sheila Rae de Dappere* door Kevin Henkes

## Normen kaart

Deze les sluit aan bij CASEL-competenties, National Health Education Standards en Common Core State Standards. Raadpleeg de [Normen kaart](#) voor meer informatie.



**AANGEWEZEN DOOR CASEL  
ALS EEN AANBEVOLEN PROGRAMMA  
VOOR SOCIAAL EN EMOTIEEL LEREN.**  
Zie laatste pagina voor details.

## Lesdoel

Studenten willen:

- Maak 5 gepersonaliseerde vriendelijkheidsbrieven om moedig vriendelijkheid te verspreiden onder anderen in de klas.
- Leg uit dat er moed voor nodig is om aardig te zijn voor anderen.

## Leraarverbinding / zelfzorg

Heb je ooit de uitdrukking "pay it forward" gehoord? Het verwijst naar de actie van een persoon die een niet-erkende goede daad doet voor een vreemde, ervan uitgaande dat de ontvanger op zijn beurt "het vooruitbetaalt" door een goede daad voor iemand anders te doen. Misschien heeft de persoon voor je je koffiebestelling al betaald of lag er een positief briefje op je bureau.

Dit zijn beide geweldige voorbeelden van dit eenvoudige, maar krachtige concept. Zoek deze week naar manieren om vriendelijk te reageren door drie verschillende manieren te identificeren om het op de een of andere manier aan collega's te betalen. Besteed wat tijd aan het brainstormen over kleine verrassingen voor de mensen om je heen, voeg een klein briefje toe met de goede daad die hen aanmoedigt om de ketting draaiende te houden door ook een beetje vriendelijkheid aan een ander door te geven.

## Tips voor diverse leerlingen

- Laat de leerlingen een tekening maken en vervolgens het schrijfstuk dicteren voor elke brief die ze sturen.
- Zorg voor zinstarters voor elke affirmatie om het begrip te vergroten.
- Moedig leerlingen van een hoger niveau aan om 2-3 zinnen na de zinstarter te schrijven over hoe aardig de andere persoon was.
- Als je vriendelijkheid met de klas bespreekt, leid ze dan in een somatosensorische 'betaal het vooruit' cirkeltijdactiviteit. De leerlingen zitten in een kring en houden elkaars hand vast. De leraar zal een handdruk initiëren en hen vragen om het rond de cirkel te geven. De docent kan een ritmisch gezang geven om de aandacht vast te houden en structuur aan te brengen.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

(HOUD DE VRIENDELIJKHEID VAN UW HAND NAAR DE MIJNE STROOMT. WANNEER JE EEN KRUK VOELT, GA DAN DOOR.)  
Leg uit hoe moedig het is om 'vooruit te betalen' en goede daden te doen voor anderen.



## Deel

5 minuten

Speel "Mijn favoriete dingen":

- Zet iedereen op een rij aan de rechterkant van de kamer. Selecteer willekeurig één leerling om aan de linkerkant van de kamer te gaan staan. Stel de leerling de volgende vragen:

*Wat is je favoriete eten?*

*Wat is je favoriete vak op school?*

*Wat is je favoriete kleur?*

*Wat is je favoriete spel om in de pauze te spelen?*

- Laat na elke vraag anderen die hetzelfde voelen zich bij de persoon aan de andere kant van de kamer voegen.
- Herhaal dit met nog 2-3 leerlingen als de tijd het toelaat.

Er is moed voor nodig om ons uit te spreken over onze voorkeuren. Als we dat doen, leren we dat anderen om ons heen er soms ook zo over denken!



## Inspireren

5 minuten

### De moed om aardig te zijn voor anderen

Bekijk de uitleg over vriendelijkheid voor anderen die u in de vorige les hebt geïntroduceerd:

*Vriendelijkheid voor anderen: Soms kan het heel moeilijk zijn om anderen vriendelijk te behandelen. Je kunt dapper zijn en moed gebruiken om je woorden en daden in elke situatie op vriendelijkheid te richten. Zelfs als anderen gemeen zijn, kun je ervoor kiezen om moed te tonen door vriendelijkheid. Het zal je misschien verbazen hoe snel anderen veranderen als je ze met vriendelijkheid overlaadt!*

Lees hardop Sheila Rae de *Dapperedoor* Kevin Henkes  
YouTube-link: [www.youtube.com/watch?v=JTU6c9yAssY](https://www.youtube.com/watch?v=JTU6c9yAssY)

*Hoe ziet moedig zijn en moed tonen eruit volgens jou?*

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

Sheila Rae denkt dat groot, sterk en onbevreesd zijn het enige is om moed te hebben. Haar kleine zusje laat haar echter zien dat er moed voor nodig is om ook aardig te zijn.

Gebruik na het verhaal de volgende vragen om een discussie te leiden:

- Hoe gebruikt Sheila Rae elke dag moed?
- Hoe ziet dapper eruit volgens haar?
- Hoe behandelt ze haar zus als ze zegt dat ze bang is?
- Hoe gebruikt haar zus vriendelijkheid om haar uiteindelijk te helpen?
- Vind je dat Sheila de vriendelijkheid van haar zus verdiende? Waarom of waarom niet?



## Machtigen

15 minuten

Leg uit dat iedereen deze week vriendelijkheidsmail gaat maken voor anderen in de klas. Elke persoon ontvangt dagelijks een nieuw vriendelijkheidsbericht, die door de leerkracht wordt voorgelezen en aan het einde van de schooldag aan de leerling wordt overhandigd. Aan het einde van de week heeft iedereen 5 vriendelijke post ontvangen!

Instructies:

- Wijs een manilla-envelop of schoenendoos toe als uw vriendelijke brievenbus. Bewaar het op het bureau van de leraar om gluren te ontmoedigen, wat erg verleidelijk zal zijn, wetende dat er voor elke leerling een brief in zit! Studenten van deze leeftijd vinden het geweldig om post te krijgen.
- Leg uit hoe u het onderstaande vriendelijkheidsformulier moet invullen. Oefen het invullen met de leraar als voorbeeld. Lees de zinstarter, "Je maakt me aan het lachen als je \_\_\_\_\_" en laat de leerlingen antwoorden. Modelleer hoe u het antwoord op de pagina schrijft. Benadruk het belang van het toevoegen van een gedetailleerde illustratie onder de zin om de persoon extra speciaal te laten voelen!
- Roep elke leerling op en laat ze een ijslollystokje kiezen met de naam van een andere leerling erop (of gebruik een ander willekeurig systeem dat je al hebt). Lees de naam van de persoon die ze hebben getekend als ze nog steeds worstelen met klanken.
- Label hun blad met de naam van de persoon die ze hebben geselecteerd. Dit zal je helpen onthouden wanneer je ze later hardop voorleest.
- Instrueer elke leerling om de zinstarter af te maken met een antwoord dat betrekking heeft op de persoon die ze hebben gekozen. Dit kan moeilijk zijn als ze een persoon hebben uitgekozen met wie ze moeilijk kunnen opschieten. Moedig ze aan om heel goed na te denken en minstens één voorbeeld te vinden van een moment waarop ze hen aan het lachen maakten.
- Geef elke leerling een eenvoudige envelop om de post in te doen. Moedig ze aan om de envelop te versieren. Herinner hen eraan om de naam van de ontvanger op de buitenkant van de envelop te schrijven.
- Laat elke leerling zijn post in de daarvoor bestemde brievenbus op het bureau van de leraar deponeren.
- Aan het einde van de schooldag roept u elk kind op terwijl u de post ophaalt. Laat ze hun post openen en lees dan de

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

vriendelijkheidsverklaring hardop voor aan de hele klas. Geef de post aan de student om te bewaren als een bevestiging waarop ze tijdens de zomer kunnen terugkijken.

- Herhaal deze activiteit dagelijks gedurende een hele week om elk kind door vriendelijkheid op te bouwen!



## Reflecteer

5 minuten

Neem aan het einde van de week even de tijd om klassikaal over de activiteit na te denken:

- Hoe was het om elke dag de vriendelijkheidsmail te ontvangen?
- Hoe voelde het om het voor te laten lezen aan de hele klas?
- Wat ga je nu met je post doen?

Hoewel het belangrijk is om moed te hebben door moed en onbevreesdheid, is vriendelijkheid het ultieme voorbeeld van moed. Als je vriendelijkheid kunt tonen aan anderen, ongeacht hoe ze je behandelen of hoe goed je ze ook kent, zal de wereld een betere plek zijn. Laten we vriendelijkheid verspreiden naar anderen, waar we ook gaan!



## Uitbreidingsideeën

- Overweeg ook om vriendelijkheidsmails te sturen naar andere klassen, andere leraren en het administratief personeel!
- Uitbreiding van het huis - laat studenten vriendelijkheidsmail maken voor de mensen met wie ze samenwonen.



AANGeweZEN DOOR  
CASSEL  
ALS EEN AANBEVOLEN  
PROGRAMMA VOOR  
SOCIAAL EN EMOTIONEEL  
LEREN.

De Collaborative voor academisch, sociaal en emotioneel leren (KASEL) beoordeelt sinds 2003 evidence-based SEL-programma's. Vriendelijkheid in de klas® voldoet aan CASEL's SELECT-programma en is opgenomen in de CASEL Gids voor effectieve sociale en emotionele leerprogramma's.

Vriendelijkheid in de klas® voldeed of overtrof alle criteria van CASEL voor hoogwaardige SEL-programmering. Kindness in the Classroom® ontving CASEL's hoogste onderscheiding voor hoogwaardige SEL-programmering.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

You make me smile when...



---

---

---

---

---

---

---

---