

# Theetijd

Deze les richt zich op zorgen door middel van manieren. Uw woorden, uw daden en uw algemene houding in de omgang met anderen kunnen zorgzaamheid uitdrukken als deze vriendelijk en respectvol is. Studenten maken een gepersonaliseerde placemat en nemen deel aan een eenvoudig theebronsje om basismanieren te oefenen tijdens maaltijden om voor anderen te zorgen.

## Zorgzame onder-concept(en)

Medeleven, Behulpzaamheid, Vriendelijkheid

## Tijdschema van de les

45 minuten. (Kan desgewenst worden opgesplitst in twee lessen van 30 minuten.)

## Benodigde materialen

- ☐ IJsthee of hete thee
- ☐ Dixie-bekers
- ☐ Zilverwerk
- ☐ Papieren borden
- ☐ Servetten (optioneel)
- ☐ Constructie papier
- ☐ Basis kunstbenodigdheden

## 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 EMOTIONEEL LEREN.  
Zie laatste pagina voor details.

## Lesdoel

Studenten zullen in staat zijn om:

- Leg uit hoe u zorgzaamheid kunt tonen door middel van de juiste manieren.
- Demonstreer goede manieren in een maaltijdgeving.
- Oefen behulpzaamheid, vriendelijkheid en mededogen in groepsverband.

## Leraarverbinding / zelfzorg

Compassie en empathie gaan hand in hand. Wanneer je die trek van mededogen ervaart, ben je vaak in staat tegelijkertijd empathie te uiten. Vorige week hebben we ons gericht op meer aandacht voor de vaak vergeten mensen in uw gemeenschap. Deze week gaat de uitdaging nog dieper. Kies een persoon in je gemeenschap om mee te leven en plaats jezelf voor een dag in hun schoenen.

Hoe ziet zijn/haar dag eruit? Welke worstelingen kan hij/zij tegenkomen? Wat zou het hoogtepunt van de dag kunnen zijn? Probeer indien mogelijk op een dag te leven zoals die persoon zou doen. Als dit niet mogelijk is, probeer dan de dag te visualiseren of er een dagboek over te schrijven. Compassie leidt ertoe dat we emoties voelen. Echte empathie stelt ons echter in staat om onszelf volledig in de plaats van de ander te plaatsen, met alle hoogte- en dieptepunten, worstelingen en vieringen. Deze eenvoudige oefening kan je helpen gemakkelijker empathie te oefenen met alle verschillende mensen, zowel lokaal als internationaal.

## Tips voor diverse leerlingen

- Voorgesneden vormen voor placemats om leerlingen met fijne motorische vaardigheden te helpen.
- Verdeel de leerlingen tijdens het theebronsje in groepen met gemengde spreekvaardigheid.



## Deel

3-5 minuten

- Laat de cursisten vertellen over een keer dat iemand voor hen zorgde.
- Hoe voelde het om verzorgd te worden?
- Wat was je favoriete onderdeel?
- Hoe kun je behulpzaamheid en compassie gebruiken om zo voor anderen te zorgen?



## Inspireren

### Wat zijn manieren?

7-10 minuten

Leg uit dat manieren de woorden en daden zijn die je gebruikt als je met anderen bent.

*Hoe praat je met ze? Hoe behandel je ze? Hoe gedraag je je tijdens de maaltijden? Hoe toon je vriendelijkheid en respect? Hoe zorg je voor anderen als je bij hen bent? Dit zijn allemaal goede vragen om jezelf te stellen wanneer je controleert op goede manieren!*

### Hoe zien goede manieren eruit?

5-7 minuten

Leg uit dat vriendelijke woorden, respectvolle handelingen en een zorgzame houding allemaal voorbeelden van goede manieren zijn.

- Vraag de leerlingen voorbeelden van goede manieren te geven. Schrijf ze op het bord.
- Richt het gesprek op omgangsvormen tijdens maaltijden nadat alle voorbeelden op grote schaal zijn uitgeput.

*Vandaag krijgen we de kans om voor elkaar te zorgen door middel van goede tafelmanieren!*



## Machtigen

30-60 minuten

Studenten maken gepersonaliseerde placemats met behulp van basisvormen en nemen vervolgens deel aan een eenvoudig "theekransje" tijdens uw normale snacktijd om goede tafelmanieren te oefenen.

**Deel 1:** Maak placemats met rechthoeken en cirkels. Indien gewenst vindt u hieronder een sjabloon. Zorg ervoor dat u een bordgedeelte, een vork-, mes- en lepelgedeelte en een bekerhouderlocatie opneemt. Laat de leerlingen elke vorm inkleuren. Dit zorgt voor een natuurlijke beoordeling van kleur en vorm tijdens de activiteit.

Afhankelijk van de tijd, wil je deze les misschien over twee dagen verdelen, of dit zou zelfs voor en na de pauze kunnen worden bereikt.

**Deel 2:** Houd een theekransje om te oefenen om voor elkaar te zorgen door middel van goede manieren.

- Verdeel je klas in kleine groepjes (of gebruik indien mogelijk bestaande bureaugroepen).
- Laat binnen elke groep één kind alle kopjes klaarzetten, een ander kind de borden klaarzetten en een aantal helpen met het bestek.
- Deel de thee en snacks uit.
- Nodig de leerlingen uit om tijdens de snacktijd de juiste tafelmanieren te oefenen. Demonstreer dit eerst aan uw tafel. Benadruk hoe u eet (mond dicht), drinkt (niet slurpen) en een vriendelijk gesprek opbouwt (stel respectvolle vragen en wacht op antwoorden voordat u iets zegt).
- Circuleer tijdens de activiteit om zorgzame houdingen, vriendelijke woorden en respectvolle acties te begeleiden.
- Moedig een zorgzame houding aan tijdens het opruimgedeelte van de activiteit.



## Reflecteer

5-7 minuten

Om het begrip van goede manieren te meten, stelt u de volgende vragen en spoort u de leerlingen aan om u het antwoord te TONEN:

- *Welke vriendelijke woorden kun je gebruiken als je met iemand aan het eten bent?*  
(stel vragen, wacht op antwoorden)
- *Hoe eten we respectvol?* (mond dicht)
- *Hoe drinken we respectvol?* (geen slurpen)
- *Hoe kunnen we behulpzaam zijn voor, tijdens en na de maaltijd?*



## Uitbreidingsideeën

- Lamineer je placemats en gebruik ze voor elk tussendoortje om goede manieren te blijven oefenen

- Uitbreiding Thuis: stuur de placemats mee naar huis en laat de leerlingen tijdens een maaltijd goede manieren uitleggen aan hun familie
- Zet deze discussie voort door een voedingsles toe te voegen die zich richt op "Eating the Rainbow" door middel van gezonde voedingskeuzes. Myplate.gov heeft uitstekende middelen om uit te breiden naar dit gebied.



AANGeweZEN DOOR  
CASEL  
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<sup>®</sup> voldoet aan CASEL's SELECT-programma en is opgenomen in de CASEL Gids voor effectieve sociale en emotionele leerprogramma's.

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

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

