

Mijn vriendelijkheid schatkist

De eerste les in de Courage-eenheid legt de nadruk op vriendelijkheid als de ultieme vorm van moed. Deze les begint met vriendelijkheid voor jezelf, door het creëren van een persoonlijke affirmatie-schatkist.

Vriendelijkheidsconcept(en)

Moed, vriendelijkheid, bevestiging

Tijdschema van de les

45 minuten

Benodigde materialen

- ☐ Doos met deksel voor elke leerling
- ☐ Art Supplies (hangt af van de mogelijkheden/wensen van de klas op het niveau van complexiteit voor dit aanbod)
- ☐ Stroken papier (5 per kind)

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:

- Maak 5 persoonlijke affirmaties om vriendelijkheid voor jezelf te tonen.
- Leg uit waarom er moed voor nodig is om aardig voor onszelf te zijn.

Leraarverbinding / zelfzorg

Veel mensen associëren de term 'moed' met sterk zijn, opkomen tegen onderdrukking en vechten voor het goede. Hoewel al deze definities in feite verwijzen naar verschillende soorten moed, is er nog een andere focus die even waardevol is: de moed om vriendelijk te reageren. Deze eenheid zal zich richten op vriendelijkheid als een vorm van moedige actie. Je vermogen om vriendelijkheid in je dagelijkse leven te brengen, is het meest moedige wat je voor jezelf kunt doen. Wanneer je gedachten veranderen, verandert je gedrag, wat uiteindelijk ook leidt tot een positieve verandering in de mensen om je heen. Deze vriendelijke kettingreactie begint bij jou! Schrijf deze week een specifiek vriendelijke gedachte over jezelf op en plak deze op je badkamerspiegel. Herhaal het hardop voor jezelf elke keer dat je het leest. In het begin kan dit ongemakkelijk en onnodig aanvoelen. Hoe meer je vriendelijke woorden hardop hoort, hoe groter de kans dat je ze internaliseert. Hoe kun je vandaag lief zijn voor jezelf?

Tips voor diverse leerlingen

- Laat de leerlingen van elke affirmatie een tekening maken.
- Laat de leerlingen hun affirmaties dicteren aan de leraar terwijl ze schrijven.
- Zorg voor zinstarters voor elke affirmatie om het begrip te vergroten.
- Moedig leerlingen van een hoger niveau aan om onder hun affirmatie een extra zin toe te voegen die een voorbeeld geeft. (Bijvoorbeeld: ik ben slim. Ik ben slim als ik nieuwe boeken lees!)



Deel

5 minuten

Wat zou jij doen in de volgende situaties? Probeer je te concentreren op verantwoord kiezen!

- *Je vindt het dagboek van je zus. Hij is op slot, maar de sleutel zit in het slot. Wat zou jij doen?*
- *Je vader heeft net koekjes gemaakt, maar hij zegt dat je moet wachten tot je er een hebt. Hij verlaat de kamer. Wat zou jij doen?*
- *Je bent je huiswerk vergeten en je leraar vraagt waarom je het niet had. Wat zou je zeggen?*
- *Je hebt per ongeluk met watervaste stift op de tafel getekend. Wat zou jij doen?*

Als we verantwoorde keuzes maken, tonen we vriendelijkheid voor anderen en onze ruimte!



Inspireren

Wat is moed?

7-10 minuten

Leg uit dat moed betekent dat je moedig bent in nieuwe of moeilijke omstandigheden. Deze eenheid zal zich richten op moed terwijl het verband houdt met vriendelijkheid. Vriendelijk zijn vereist dat we moedig zijn en bereid zijn om iets nieuws of anders te proberen met onszelf, anderen en zelfs onze ruimtes (zoals onze school). Als we de moed hebben om aardig te zijn, voelen we ons beter over onszelf en helpen we anderen om zich ook beter te voelen!

Leg uit dat er 3 manieren zijn om moed te tonen door vriendelijkheid:

- *Vriendelijkheid voor jezelf: Het klinkt misschien gek, maar er is moed voor nodig om aardig voor jezelf te zijn. De meesten van ons denken niet na over hoe we onszelf behandelen, maar vriendelijkheid begint eigenlijk met de dingen die je eerst tegen jezelf zegt en doet! Als je niet aardig voor jezelf kunt zijn, hoe kun je dan verwachten aardig te zijn voor anderen?*
- *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!*
- *Vriendelijkheid voor het milieu (school): Onze school is een geweldige plek om elke dag te leren. Waarom? Omdat ieder van ons zijn steentje bijdraagt om het elke dag veilig, gelukkig en gastvrij te houden. Uw moedige keuze om vriendelijkheid te tonen in hoe u voor de school zorgt door onze materialen vriendelijk te behandelen, onze ruimte te respecteren en veilig te zijn op de speelplaats zijn allemaal manieren die ertoe bijdragen dat onze school de prachtige leeromgeving is die we vandaag hebben!*

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Wat is een Abevestiging?

3-5 minuten

Leg uit dat je vriendelijkheid voor jezelf kunt tonen door affirmaties te gebruiken.

Affirmaties zijn "vriendelijke woorden". Als je elke dag vriendelijke woorden over jezelf zegt of leest, voel je je beter over wie je van binnen bent. Hoe beter je je voelt over jezelf, hoe meer moed je hebt om te kiezen voor vriendelijkheid met anderen en op school!



Machtigen

15 minuten

Vandaag zullen we ons concentreren op hoe we moed kunnen gebruiken om aardig voor onszelf te zijn. Leg uit dat elke leerling een schatkist voor vriendelijkheid zal maken die ze zullen vullen met persoonlijke affirmaties die ze elke dag voor school voor zichzelf kunnen voorlezen.

Stap 1:

Geef elke leerling een doos. Een schoenendoos werkt hiervoor goed, maar elk type doos met een deksel is geschikt. Geef de leerlingen de tijd om hun dozen te versieren. Overweeg indien mogelijk om samen te werken met de tekenleraar voor een les die samenvalt met het maken van hun schatkisten! (papier-maché, gemengde media, enz.)

Stap 2:

Laat elke leerling 5 affirmaties over zichzelf op strookjes papier schrijven. Gebruik de zinsstarters hieronder en brainstorm enkele antwoorden om dit deel van de activiteit te modelleren:

Mijn favoriete ding over mij is _____.

Ik ben heel goed in _____.

Ik hou van mijn _____ omdat _____.

Als ik groot ben, zal ik een _____ zijn.

Ik vind het leuk om te leren over _____ omdat _____.

Stap 3:

Laat de leerlingen hun affirmaties vouwen en in hun schatkist van Vriendelijkheid stoppen. Geef ze de opdracht om er de rest van de week elke dag een voor zichzelf voor te lezen.



Reflecteer

5-7 minuten

Laat elke leerling na het invullen van de schatkisten een affirmatie kiezen om hardop voor te lezen aan de klas. Als leerlingen zich verlegen voelen, kunnen ze er een uitkiezen en de leraar het hardop laten voorlezen.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Geef positieve feedback voor studenten terwijl ze delen.
- Herinner hen eraan dat alleen de daad van het delen van een persoonlijke affirmatie vergt moed!



Uitbreidingsideeën

- Bewaar uw schatkisten op school en voeg aan het einde van elke week een nieuwe persoonlijke affirmatie toe aan de doos. Stuur dan aan het einde van het schooljaar de dozen mee naar huis. De studenten zullen voldoende affirmaties hebben om ze de hele zomer opgewekt te houden!
- Laat elke leerling ook elke week affirmaties toevoegen aan 3 verschillende klasgenoten. Hoe meer positieve dingen je over jezelf leest, hoe beter!



AANGEWEEZEN 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/>