

Ik geloof in Super ME!

Deze les laat leerlingen kennismaken met de Courage Unit door ze de tijd te geven manieren te bedenken om moed te tonen, eerst aan zichzelf. De les eindigt met het brainstormen van ideeën over hoe ze tijdens de zomer moedig tegen zichzelf kunnen zijn en vervolgens een superheldenversie van zichzelf tekenen, zodat ze zich kunnen herinneren dat moed en alle unitonderwerpen die ze dit jaar hebben bestudeerd, echt superkrachten zijn!

Vriendelijkheidsconcept(en)

Moed, vriendelijkheid

Tijdschema van de les

45 minuten

Benodigde materialen

- ☐ Ik geloof in Super Me hand-out
- ☐ Potloden, kleurpotloden, stiften

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 zullen:

- Bespreek manieren om moed voor zichzelf te tonen.
- Identificeer dingen waar ze goed in zijn of over zichzelf geloven.
- Identificeer wat ze kunnen doen om moed te tonen.
- Identificeer dingen waar ze beter in willen worden.
- Creëer een gepersonifieerde superheld om ze aan hun moed te herinneren.

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

- De brainstormlijsten kunnen kleine tekeningen zijn of eenvoudige woorden voor opkomende schrijvers.
- Gevorderde studenten of mensen die bedreven zijn met computers kunnen met een paar klikken een superheld maken die kan worden gedownload en afgedrukt vanuit de DC Comics: Super Hero Me! Website: <https://www.heroized.com/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®





Deel

5-7 minuten

Tot nu toe hebben we dit jaar veel gesproken over vriendelijkheid en alle super, speciale dingen die we doen om anderen te helpen en ze zich speciaal te laten voelen. Dit zijn onze superkrachten op het gebied van vriendelijkheid! Kan iemand zich de namen herinneren van deze superkrachten waarover we dit jaar tot nu toe hebben gesproken?

Respect, zorgzaamheid, inclusiviteit, eerlijkheid, doorzettingsvermogen en verantwoordelijkheid

In welke van deze vind je dat je tot nu toe redelijk goed bent?

Nodig reacties van leerlingen uit.

Wat wil je meer oefenen, zelfs in de zomer, zodat je volgend jaar in de derde klas klaar bent om deze superkrachten in actie te brengen?

Nodig reacties van leerlingen uit



Inspireren

7-10 minuten

Wat is moed?

Voor onze laatste eenheid gaan we het hebben over een superkracht die ALLE andere superkrachten gebruikt: COURAGE. Wat denken jullie allemaal dat moed betekent?

Nodig reacties van leerlingen uit.

Ja. Moed betekent dat je dapper bent als je met nieuwe of moeilijke omstandigheden wordt geconfronteerd. Soms betekent moed aardig zijn voor en iemand erbij betrekken tijdens de pauze. Soms betekent het dat je verantwoordelijkheid neemt voor iets dat je verkeerd hebt gedaan. Soms betekent het hard werken om iets af te maken dat je heel moeilijk vindt en waarvan je weet dat het gemakkelijker zou zijn om gewoon te stoppen. Alles doen wat we dit jaar hebben geleerd om aardig, zorgzaam, inclusief, eerlijk, vastberaden en verantwoordelijk te zijn, vergt moed!

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

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

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!



Machtigen

15-20 minuten

We gaan beginnen met het idee dat we de moed moeten hebben om vriendelijk te zijn en in onszelf te geloven.

Wat zijn enkele dappere of moedige dingen die je voor jezelf hebt gedaan? Ben je ooit bang geweest om iets te doen of iets te proberen, maar heb je volgehouden en heb je het toch gedaan of geprobeerd?

Nodig reacties van leerlingen uit.

Er is veel oefening en hard werk voor nodig om moedige dingen voor onszelf te doen, in onszelf te geloven en onszelf te pushen om beter te worden, iets te leren of het juiste te doen! Soms is het gemakkelijk om gewoon comfortabel en hetzelfde te blijven. Maar wij zijn beter dan dat! De wereld heeft ons nodig om ons allerbeste zelf te zijn en elke dag in dat zelf te groeien. Maar soms hebben we een herinnering nodig, dus gaan we een poster ontwerpen die je deze zomer in je kamer kunt hangen om jezelf eraan te herinneren hoe SUPER je bent!

Uitdelen *Ik geloof in Super ME!* plakens.

Op je I Believe in Super ME! sheets, ik wil dat je over deze onderwerpen brainstormt in de witte ruimte rond je 'Super Me'-cirkel. U kunt de onderwerpen daar afgedrukt zien:

Ik ben super omdat:

Ik wil beter worden in:

Ik geloof dat ik ben/kan:

Deze zomer zal ik moed tonen door:

Zodra je drie van de vier ideeën in elke sectie hebt opgeschreven, kun je je Super Me tekenen, ontwerpen en inkleuren! Dit zou jij als SUPERHELD moeten zijn, dus teken wat je maar wilt.

Het zou goed zijn om studenten een voorbeeld te laten zien dat je hiervoor hebt gedaan.



Reflecteer

5 minuten

De zomer kan lang lijken. Misschien doe je veel dingen alleen of ben je in clubs of sport je en zie je de hele zomer veel mensen. Hoe dan ook, vergeet niet in jezelf te geloven, wees vriendelijk voor jezelf en werk eraan om je meest SUPER-zelf te worden! Dit vergt moed, vriendelijkheid, doorzettingsvermogen, verantwoordelijkheid en zorgzaamheid. Oefen dit elke dag en als je een herinnering nodig hebt over wat al super aan je is, kijk dan naar je poster. Als je een herinnering wilt over waar je aan kunt werken om moed en vriendelijkheid op te bouwen voor de derde klas, kijk dan naar

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

je poster. Als je deze zomer bent vergeten hoe je moed moet tonen, kijk dan naar je poster! Jullie zijn allemaal super! Geloof het!



Uitbreidingsideeën

- Leerlingen kunnen de posters thuis op de koelkast hangen, zodat ouders hen eraan kunnen helpen herinneren als ze het vergeten zijn of aanmoediging nodig hebben.
- Gebruik de achterkant of extra ruimte aan de voorkant om alle nieuwe dingen op te sommen die je deze zomer kunt proberen of leren om moed te verzamelen. Maak een stickerkaart die de leerling kan invullen telkens wanneer hij/zij moed toont tegenover zichzelf of tegenover anderen.



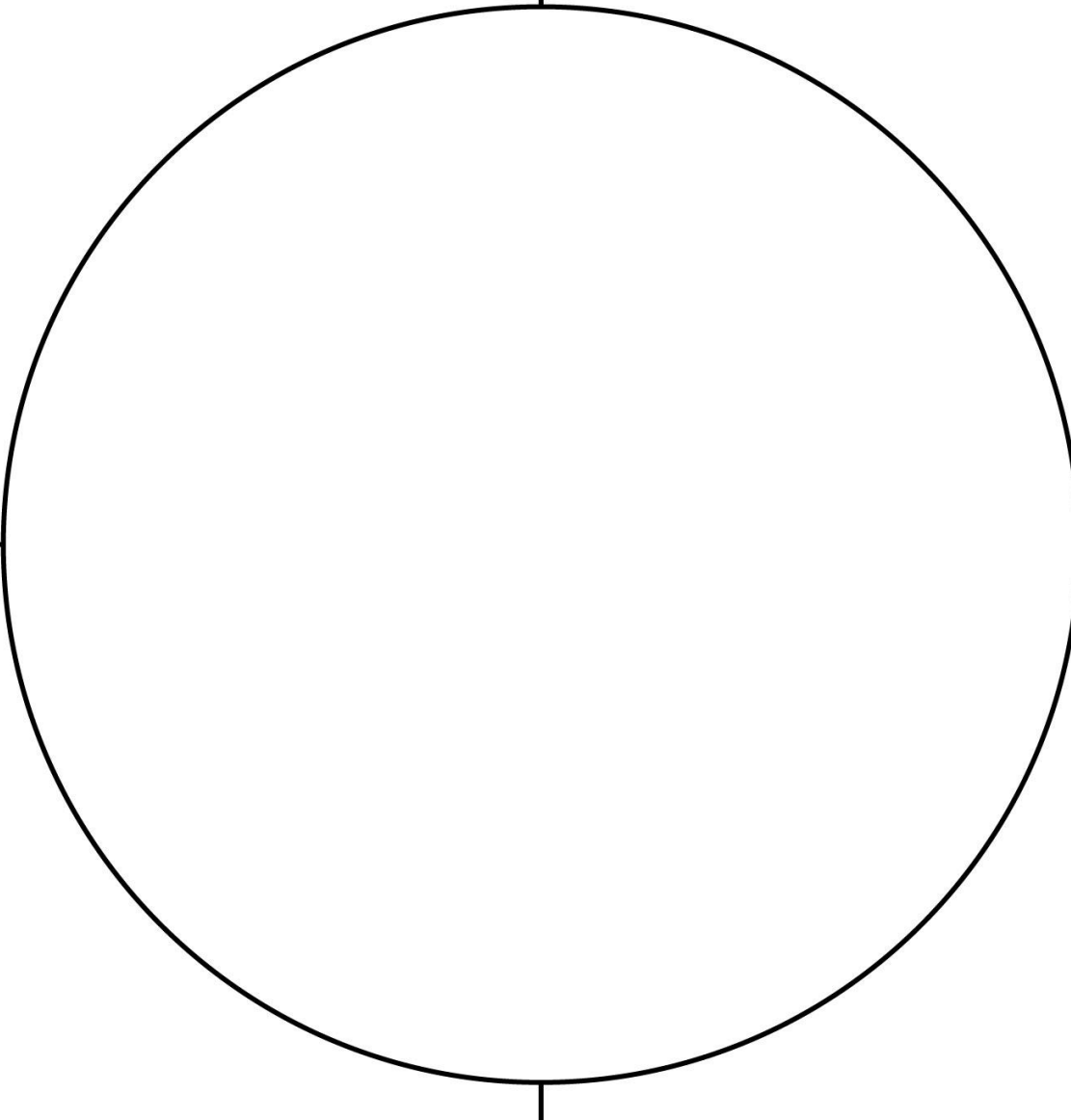
AANGeweZEN DOOR
CASSEL
ALS EEN AANBEVOLEN
PROGRAMMA VOOR
SOCIAAL EN EMOTIONEEL
LEREN.

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/>

I BELIEVE IN SUPER ME!

I am super because:	I want to get better at:
	
I believe I am / can:	I will show courage by:

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®