

Behandel mezelf met vriendelijkheid

Deze les gaat dieper in zelfrespect en hoe studenten eigenaar kunnen worden van dit concept. Leerlingen maken een collage van zelfrespect met behulp van woorden (en desgewenst afbeeldingen) om te laten zien hoe ze op verschillende manieren zelfrespect kunnen tonen.

Respecteer subconcept(en)

Zelfzorg, vriendelijkheid

Tijdschema van de les

45 minuten

Benodigde materialen

- ☐ Karton of karton voor elke leerling
- ☐ Tijdschriften of gedrukte afbeeldingen
- ☐ Lijmstiften
- ☐ Schaar
- ☐ Basisbenodigdheden voor kunstenaars

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:

- Leg uit hoe zelfzorg blijkt geeft van respect voor zichzelf.
- Identificeer manieren waarop ze zichzelf met vriendelijkheid en respect kunnen behandelen.

Leraarverbinding / zelfzorg

Neem de tijd om jezelf af te vragen: 'Hoe toon ik respect voor mezelf? Hoe oefen ik zelfzorg?' Je moet eerst voltanken voordat je je leerlingen iets te bieden hebt! Probeer elke schooldag één positief doel te stellen met betrekking tot zelfzorg om ervoor te zorgen dat u uw behoeften bovenaan de lijst zet. Enkele voorbeelden kunnen zijn: "Ik kies ervoor om me alleen te concentreren op eten tijdens mijn lunchpauze (en niet op cijferpapieren!)", of "Ik kies ervoor om elke ochtend een positieve affirmatie op het bord te schrijven om mezelf eraan te herinneren (en iedereen die het leest)) dat ieder van ons een waardevol lid is van onze klas- en schoolgemeenschap."

Tips voor diverse leerlingen

- Voeg eenvoudige afbeeldingen samen met basistekst toe voor manieren om zelfrespect te tonen (woorden en daden)
- Maak een persoonlijke zelfrespect-collage om de klas als voorbeeld te laten zien.
- Schrijf indien nodig de namen van de leerlingen op hun bord.
- Laat gevorderde schrijvers de collage in 6 secties verdelen en vrij verschillende manieren schrijven om zelfzorg te tonen door middel van acties en woorden.



Deel

2-3 minuten

Laat de leerlingen desgewenst verzamelen in uw gemeenschap/bibliotheekgebied. (Je kunt het de groep ook aan hun bureau vragen). Vraag ze naar een voorbeeld van hoe ze deze week op school zelfrespect toonden.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Als u de RAK-notitieboekjes aan het invullen bent (zie het eerste project in deze unit), vraag dan elke leerling om iets te delen dat ze hebben getekend of opgeschreven.



Inspireren

Overzicht van zelfrespect

5 minuten

Leg uit dat de focus vandaag ligt op zelfrespect. Onze klas zal dieper ingaan op dit concept en manieren vinden om vriendelijk voor onszelf te zijn door middel van daden en woorden. Herinner hen aan de definitie van zelfrespect die je hebt gemaakt voor je klas. Hier is het script van de vorige les in dit blok:

Zelfrespect; Respect begint bij jezelf! Vriendelijk en respectvol zijn voor je lichaam en geest zal je helpen om je gelukkig te voelen en bereid te zijn om hetzelfde niveau van respect naar anderen te tonen als je naar school komt. (Voorbeelden zijn ontbijten, schone kleren dragen, voldoende slapen, etc.)

T-kaart - Zelfrespect

5-7 minuten

Maak met behulp van uw interactieve whiteboard of een groot stuk papier een T-kaart met manieren om te laten zien zelfrespect door zowel ACTIES als WOORDEN te gebruiken. Laat de leerlingen brainstormen over ideeën voor zelfzorg in beide hoedanigheden.

- *Hoe kunnen we onszelf respect tonen door onze acties? (onzelf vriendelijk behandelen, gezond eten, enz.)*
- *Welke vriendelijke woorden kunnen we tegen onszelf zeggen om zelfrespect te tonen? (Ik ben sterk, slim, aardig, etc.)*

De lijst kan zo lang en fantastisch zijn als ze willen. Het doel hier is eenvoudig brainstormen om hun ideeën op gang te brengen.



Machtigen

20 minuten

Studenten zullen persoonlijke collages maken met zwaar papier of karton. Ze zullen zich concentreren op ACTIES en WOORDEN die zelfrespect tonen. Als je een voorbeeld hebt gemaakt, leg dan je vriendelijke acties en bemoedigende woorden uit zelfrespect.

- Laat de leerlingen hun naam in hoofdletters in het midden van het karton schrijven. Moedig ze aan om ruimte rond hun naam te laten, zodat deze niet wordt bedekt terwijl ze hun collage maken.
- Zorg voor tijdschriften, clipart, enz., indien mogelijk voor foto's waarop mensen te zien zijn die aardig tegen zichzelf doen of praten.
- De leerlingen kunnen ook tekeningen maken.
- Leerlingen kunnen woorden/zinnen schrijven waaruit zelfrespect blijkt.
- Studenten moeten hun keuzes kunnen uitleggen en hoe ze zich verhouden tot zelfrespect.



Reflecteer

5 minuten

Laat elke leerling 2-3 onderdelen van hun collage delen met de klas. Moedig anderen aan om instemmend hun hand op te steken als ze ook soortgelijke zelfrespectacties of woorden in hun collage hadden opgenomen.

Onszelf met vriendelijkheid en respect behandelen is net zo belangrijk als vriendelijkheid tonen aan anderen! Vergeet niet om altijd de tijd te nemen om jezelf vriendelijk te behandelen. Je zult anderen laten zien hoe je het verdient om behandeld te worden en zij zullen hetzelfde doen!



Uitbreidingsideeën

- Studenten kunnen hun collages op hun bureau, hokje of stoel plakken voor dagelijkse aanmoediging.
- Stuur de collages naar huis en moedig de leerlingen aan om hun collage met een familielid te bespreken. Laat leerlingen verslag uitbrengen over een manier waarop een familielid kan laten zien zelfrespect voor zichzelf waar ze niet aan dachten.

RAK Notebook Vragen (Zie RAK Notebook Project in dit hoofdstuk voor meer details)

- Denk je dat het makkelijker is om respectvol naar jezelf of anderen te zijn? Waarom?
- Laat leerlingen hun antwoorden op deze prompt gratis tekenen of in een dagboek opschrijven. Moedig volledige zinnen en concrete voorbeelden aan.



AANGEWZEN DOOR
CASL
ALS EEN AANBEVOLEN
PROGRAMMA VOOR
SOCIAAL EN EMOTIEEL
LEREN.

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

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

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

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®