



Behandelde subconcepten: dankbaarheid, mededogen, empathie, vriendelijkheid

Vriendelijkheid in de klaslessen leren vriendelijkheidsvaardigheden door middel van een stapsgewijs raamwerk van Inspire, Empower, Act, Reflect en Share. Elke les begint met de stap 'delen' om het leren van eerdere lessen te versterken. Het stuk 'act' is verweven in de lessen, maar vindt echt plaats in de projecten.

Dit is de tweede eenheid van de *Vriendelijkheid in de klas* leerplan. Het bouwt voort op de basis van respect die in de eerste unit is gepresenteerd, met een grotere focus op hoe dieper te gaan en dit respect toe te passen via zorgzaamheid en de bijbehorende subconcepten. Studenten verfijnen hun vermogen om een balans te vinden tussen opgroeien en vriendelijkheid omarmen. Moedig de noodzaak van zelfzorg aan als een vereiste opstap in het proces van zorgzaamheid, mededogen en empathie voor anderen.

## Eenheidsdoelstelling

Studenten zullen:

- Gebruik hulpmiddelen en methoden voor zelfzorg om hun eigen zelfrespect te vergroten.
- Onderzoek hun huidige levenssituatie en markeer gebieden van dankbaarheid, hoe klein ook.
- Oefen met het tonen van oprechte empathie en compassie voor anderen binnen hun eigen gemeenschap.

## Introductie van studenten

Zorgzaam - het concept is op dit punt in je leven niets nieuws voor je. U zorgt al jaren in een bepaalde hoedanigheid voor uzelf (en waarschijnlijk voor anderen). Echte zorgzaamheid omvat echter een geest van vriendelijkheid door dankbaarheid, mededogen en empathie. Deze unit richt zich op het verbreden van je horizon binnen dit concept. HOE laat je zien dat je om je geeft? Hoe ziet dat eruit? Klinkt als? Zin hebben in? HOE reageer je als anderen laten zien dat ze om je geven? Onze focus tijdens deze unit is als volgt:

- Het belang van zelfzorg
- Dankbaarheid vinden van dag tot dag
- Empathie uiten

## Eenheidslessen

Titel van de hoofdles	Wekelijkse doelstellingen	Hoofd lesmateriaal	Mini lessen
<b>Les 1</b> 20 vragen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ontdek hoe ze momenteel blijken te geven van zelfzorg, zowel fysiek als mentaal.</li> <li>• Stel een persoonlijk doel op voor meer zelfzorg als onderdeel van hun dagelijkse routine</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Zoemer (of ander signaleringsitem) voor elke groep <input type="checkbox"/> Potloden <input type="checkbox"/> Indexkaarten	<u>Kleine groep-</u> Thuis versus school <u>Partners-</u> Zelfzorg verbeteren <u>Individueel-</u> Zelfzorgonderzoek <u>Technologie Focus-</u> Digitale tijdregistratie
<b>Les 2</b> Dankbaarheid op school	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ontdek hoe ze momenteel dankbaarheid tonen voor wat ze hebben en voor de mensen om hen heen.</li> <li>• Breid hun vermogen uit om gedurende de dag ongevraagde dankbaarheid te tonen.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Groot slagerspapier <input type="checkbox"/> Basis kunstbenodigdheden <input type="checkbox"/> Plakband	<u>Kleine groep-</u> Dankbaarheid voor het land <u>Partners-</u> Bedankkaartjes <u>Individueel-</u> Je dankbaarheid uitrekken <u>Technologie Focus-</u> Technologische hulp
<b>Les 3</b> In mijn plaats	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ontdek het verschil tussen sympathie en empathie.</li> <li>• Ontwikkel een goed begrip van empathie zoals dit op hen persoonlijk van toepassing is.</li> <li>• Oefen empathie in verschillende scenario's tijdens hun dagelijkse routine.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Er zijn geen materialen nodig voor deze les	<u>Kleine groep-</u> Rollenspellen <u>Partners-</u> Gemeenschappelijke strijd <u>Individueel-</u> Hoor eens! <u>Technologie Focus-</u> Empathie en technologiegebruik
<b>Les 4</b> Empathie + Compassie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onderzoek de behoefte aan een gecombineerde benadering van zowel compassie als empathie bij het helpen van anderen.</li> <li>• Onderzoek algemene aannames bij het analyseren van situaties met alleen benaderingen op maaiveldniveau.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Beamer voor foto's <input type="checkbox"/> Foto's (zie les)	<u>Kleine groep-</u> Compassie analyse <u>Partners-</u> Compassie haiku <u>Individueel-</u> Compassie delen <u>Technologie Focus-</u> Filmanalyse

## Eenheidsproject

project titel	Projectoverzicht	Benodigde materialen
Zorgen voor mij	De les zal zich richten op zelfzorg en de impact die het heeft op ons leven. Studenten volgen slaap-, stemmings- en productiviteitsniveaus om te zien hoe zelfzorg hen op de lange termijn beïnvloedt.	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Volgformulier (één voor elke leerling)</li><li><input type="checkbox"/> Leeg grafiekpapier</li><li><input type="checkbox"/> Heersers</li><li><input type="checkbox"/> Groene, blauwe en rode kleurpotloden</li><li><input type="checkbox"/> Computer</li><li><input type="checkbox"/> Software om hand-outs te maken (optioneel, aangezien dit indien nodig kan worden gedaan via basiskunst)</li><li><input type="checkbox"/> Basis kunstbenodigdheden</li></ul>