

# Verzorging Dag 1 • Introductie

RAK-definitie: Zorgen is het voelen en tonen van zorg voor anderen.

Deze les introduceert het concept van zorgzaamheid en geeft leerlingen de kans om een nieuwe connectie te maken met iets waar ze waarschijnlijk al hun hele leven over hebben gehoord.

## Wekelijkse doelstellingen

Studenten zullen:

- ☐ Creëer een gepersonaliseerde definitie van zorg, zowel op individueel als op interpersoonlijk niveau.
- ☐ Onderzoek hun gemeenschap door een zorgzame lens.

## Middelen / materialen

- ☐ **ARTIKEL:** [Tieners zijn zorgzamer als ze steun van anderen voelen](#)
- ☐ **ARTIKEL:** [Het verzorgende effect](#)

## Reflecteren / Beoordelen

**Leveringen:**

- ☐ Dagelijkse deelnamepunten
- ☐ **Verzorgende journaalpost:**  
Maak een lijst van de top 5 manieren waarop andere mensen voor u kunnen zorgen en de top 5 manieren waarop u voor anderen kunt zorgen.

## Deel

Zoek en laat leerlingen afbeeldingen zien van dieren die voor elkaar zorgen, mensen die elkaar helpen en voor elkaar zorgen, of mensen en dieren die elkaar helpen en voor elkaar zorgen. Bespreek vervolgens wat ze voelden toen ze de foto's zagen:

- Wat zag je op die foto's?
- Hoe voelde je je toen je de foto's zag?
- Bekijk de RAK-definitie van zorgzaam.
- Noem een keer dat iemand u specifiek heeft geholpen of verzorgd in uw tijd van nood. Hoe voelde je je?



## Inspireren

**Lezen:** Lees het artikel [Tieners zijn zorgzamer als ze steun van anderen voelen](#) (3 minuten gelezen)



**Bespreken:**

- ☐ Voelt u zich nu meer verzorgd of minder verzorgd dan toen u op de lagere of middelbare school zat? Uitleggen.
- ☐ Waardoor voel je je toen verzorgd versus. nu?
- ☐ Bent u het ermee eens dat wanneer u verzorgd wordt of voelt, u eerder voor anderen zorgt? Waarom of waarom niet?

Mensen zijn van nature egocentrisch. We denken vaak eerst aan onszelf voordat we aan anderen denken. En hoewel we zelfzorg serieus moeten nemen, willen we niet vergeten dat we ook voor anderen moeten zorgen. Om dit te doen, moeten we kennisgeving anderen. We moeten luisteren, observeren en opletten.

**Doen:** Koppel iedereen en laat ze in parallelle rijen tegenover hun partner staan. Stel een timer in op 30 seconden en laat elke leerling drie dingen over zijn of haar partner opmerken die die persoon uniek en speciaal zouden maken, of waardoor ze zich gezien en verzorgd zouden voelen.

## Machtigen

Volgens het artikel [Het verzorgende effect](#), zijn onze hersenen zo geprogrammeerd dat feestvieren (het gevoel gewaardeerd, gezien en verzorgd te worden) belangrijker is dan de behoefte om zich veilig te voelen. Het voelt goed als iemand om ons geeft en het voelt goed als we om anderen geven.



### Cvervolg...

**Doen:**Identificeer één persoon voor wie je vandaag zou kunnen zorgen (dit kan inhouden dat je hem of haar viert of waardeert). Brainstorm over één ding dat je gaat doen *Vandaag* om die persoon te vieren, waarderen of verzorgen. Deze handeling kan eenvoudig zijn, maar moet opzettelijk zijn. **U zult morgen verslag uitbrengen over wat u deed, hoe het werd ontvangen, hoe u zich voelde en hoe de andere persoon zich voelde.**