

Zorg Dag 3 • Persoonlijke verbinding

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

In deze les zullen leerlingen dankbaarheid onderzoeken als een middel om zowel geluk als hun vermogen om te zorgen te vergroten.

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

- ☐ VIDEO: [Een experiment in dankbaarheid](#) (6:39)

Reflecteren / Beoordelen

Leveringen:

- ☐ Dagelijkse deelnamepunten
- ☐ **Verzorgende journaalpost:**
Welke dingen kun je elke dag doen om dankbaarder te zijn?

Deel

Discussie starters:

- Een groot deel van de zorg is *dankbaarheid*. Wat betekent dankbaarheid?
- Voor welke dingen ben je dankbaar?
- Wat zijn sommige dingen die je als vanzelfsprekend beschouwt waar anderen die minder geluk hebben dankbaar voor zouden zijn?



Inspireren

Doen:

- ☐ Beoordeel op een schaal van 1-10 (waarbij 10 het hoogst is) uw niveau van geluk op dit moment.
- ☐ Denk vervolgens aan één persoon voor wie je dankbaar bent.
- ☐ Schrijf een korte brief aan die persoon en bedank hem of haar voor alles wat je dankbaar maakt of wat je leuk vindt / waardeert aan hem of haar. *Geef de leerlingen hiervoor 5-10 minuten de tijd.*



Machtigen

Horloge: [Een experiment in dankbaarheid](#)

Doen:

- Als ze zich op hun gemak voelen, laat u de leerlingen het experiment in de video voltooien door de persoon over wie ze hebben geschreven te bellen en hun brief te lezen (volg het mobiele-telefoonbeleid van de school).
- Als ze zich niet op hun gemak voelen of niet kunnen bellen, laat de leerlingen dan hun brief sturen naar de persoon over wie ze hebben geschreven.
- Vraag de leerlingen om hun geluk te beoordelen nadat ze deze brief met hun doelgroep hebben gedeeld.

