

Affirmatie mobiel

Deze eerste les in de module Moed legt de nadruk op vriendelijkheid als de ultieme vorm van moed. Deze les begint met vriendelijkheid voor jezelf door het maken van een affirmatiemobiel.

Moed subconcept(en)

Vriendelijkheid

Tijdschema van de les

45 minuten.

Benodigde materialen

- ☐ Rietjes
- ☐ Paperclips
- ☐ Affirmatiewolken voor elke student

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:

- Creëer 3-5 persoonlijke affirmaties om vriendelijkheid voor jezelf te tonen.
- Leg uit waarom er moed voor nodig is om aardig voor onszelf te zijn.

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 omreageer vriendelijk. 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

- Laat de leerlingen van elke affirmatie een tekening maken.
- Laat de leerlingen hun bevestiging aan de leraar of een andere leerling dicteren terwijl ze de woorden op elke wolk schrijven.
- Zorg voor zinstarters voor elke affirmatie om het begrip te vergroten.
- Moedig leerlingen van een hoger niveau aan om onder hun affirmatie een extra zin toe te voegen die een voorbeeld geeft.
- Maak een invulliedje voor affirmaties die vrijwilligers willen delen, en laat de klas het een paar keer zingen. Je kunt de melodie gebruiken om te zeggen: "Ik ben vrij, ik ben onbepert." <https://youtu.be/grETJUjRDIE> Voorbeeld: ik benmoedig, ik benslim. ik kanzwaai heel hoog. Ik benzorgzaam, ik bengoed in kleuren. Op dit moment, Op dit moment!



Deel

5 minuten

Laat de leerlingen samenkomen in uw kringtijd of gemeenschapsruimte.
Hoe kunnen we verantwoord...

- *In de keuken of onze slaapkamers?*
- *In de bus?*
- *Op de speelplaats?*
- *In de cafetaria?*

Als we verantwoorde keuzes maken, tonen we vriendelijkheid voor anderen en onze ruimte!



Inspireren

Wat is moed?

7-10 minuten

Leg uit dat moed betekent dat je dapper bent als je met nieuwe of moeilijke situaties wordt geconfronteerd. Deze eenheid zal zich concentreren op moed in relatie tot vriendelijkheid. Vriendelijk zijn vereist dat we moedig zijn en bereid zijn om iets nieuws of moeilijks te proberen met onszelf, anderen en zelfs onze ruimtes (zoals ons klaslokaal of 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 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!

Wat is een affirmatie?

7-10 minuten

Leg uit dat je vriendelijkheid voor jezelf kunt tonen door affirmaties te gebruiken. Affirmatie is een lang woord dat "vriendelijke woorden" betekent. Als je elke dag vriendelijke woorden over jezelf zegt of leest, voel je je beter over wie je van binnen bent. Hoe beter je je voelt over jezelf, hoe meer moed je hebt om dapper te zijn in nieuwe en moeilijke situaties, zoals de eerste schooldag!



Machtigen

15 minuten

Vandaag zullen we ons concentreren op hoe we moed kunnen gebruiken om aardig voor onszelf te zijn. Leg uit dat elke leerling een affirmatiemobiel gaat maken met behulp van de wolken eronder. Elke wolk heeft een zinstarter die leerlingen aanmoedigt om een andere affirmatie te voltooien. Er zijn ook lege wolken voor gevorderde studenten om indien nodig aanvullende affirmaties in te vullen.

- Brainstorm over enkele antwoorden en gebruik elke zinstarter als een klas om de activiteit te modelleren.

Het beste aan mij is _____.

Mijn _____ laat me glimlachen als ik in de spiegel kijk!

Ik leer graag over _____.

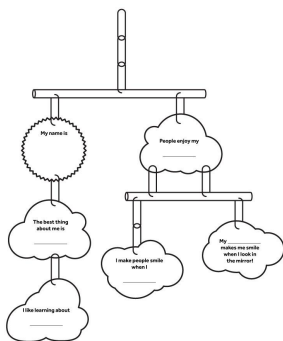
Mensen genieten van mijn _____.

Ik laat mensen lachen als ik _____.

- Laat elke leerling elke affirmatie invullen en een afbeelding aan de achterkant van de wolk toevoegen.
- Monteer de mobielen met behulp van de volgende aanwijzingen: <http://www.enchantedlearning.com/crafts/mobiles/straws/>

Hier is een afbeelding voor mensen zonder internettoegang. De rietjes liggen horizontaal en gaan door de paperclips. Varieer gewoon het aantal paperclips om elk niveau van de mobiel in evenwicht te brengen. Bevestig de affirmatiewolken aan de onderkant van elke paperclipketting.

- Hang je affirmatiemobielen indien mogelijk boven studententafels/persoonlijke ruimtes. Zo niet, stuur ze dan naar huis en



moedig ze aan om ze boven hun bed te hangen om ze te herinneren aan de moed die ze hebben om aardig voor zichzelf te zijn!



Reflecteer

5-7 minuten

Moedig elk kind na het maken van de mobieltjes aan om één affirmatie hardop voor te lezen aan de klas.

- Geef positieve feedback voor studenten terwijl ze delen.
- Herinner hen eraan dat alleen al het delen van een persoonlijke affirmatie moed vereist!



Uitbreidingsideeën

- Laat elke leerling thuis elke dag een van hun affirmaties met hun ouders lezen voordat ze naar bed gaan of 's morgens bij het opstaan. Elk klein beetje vriendelijkheid in hun dag kan hen de moed geven om ook aardig voor anderen te zijn!

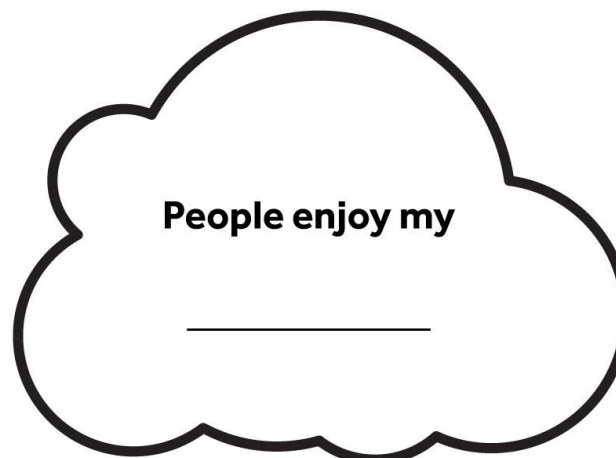


AANGEWZEN DOOR
CASSEL
ALS EEN AANBEVOLEN
PROGRAMMA VOOR
SOCIAAL EN EMOTIEEL
LEREN.

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/>



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®