

Opbouw lespakket

Deze les is onderdeel van het lespakket 'Broertje is verdwaald'. Het lespakket geeft inzicht in en bespreekt het thema uitsluiting.

- Beschikbare materialen (digitaal):
- 4 lessen
 - 2 dubbelzijdige kennisplacemats

Er zijn verschillende opties om het materiaal te gebruiken. Je kunt alleen de basisles gebruiken, of de basisles aangevuld met de verdieplingslessen. Je kunt de serie afsluiten met de slotopdracht van les 4.

De opdrachten van de kennisplacemats zijn als verwerking bij de verschillende lessen te gebruiken.

Basis

Les 1: Broertje is verdwaald

Verwerking met kennisplacemat

Verdieping

Les 2: Uitsluiting

Verwerking met kennisplacemat

Les 3: Van uitsluiting naar insluiting

Verwerking met kennisplacemat

Projectafsluiting

Les 4: Insluiting

Lesdoel

De leerlingen ervaren wat het is om buiten te sluiten of buitengesloten te worden.

De leerlingen leren over het gewoonte-effect en je een ongewenste gewoonte kunt veranderen.

Eindproduct

Persoonlijk plan om een gewoonte te veranderen.

Lesduur

Basisles: 60 minuten
Verwerking: naar eigen inzicht

Lesorganisatie

De les is grotendeels klassikaal. Bij de oefening 'Buiten de kring' werken de leerlingen in groepen. Tijdens de les schrijven de leerlingen een veranderplan om een gewoonte waar ze vanaf willen te veranderen. Hiervoor hebben ze (klad)papier en een pen nodig.

Benodigheden voor de optionele verwerking van de les:

- Print van de kennisplacemat(s) (dubbelzijdig A3).
- Materialen voor de uitwerking van de opdrachten, zoals briefpapier, enveloppen, kleurpotloden, stiften, enzovoort.

Inhoud van de les

Het eerste deel van de les staat in het teken van buitensluiten. Vanuit het busmoment van Leni denken de leerlingen na over hun eigen ervaringen. Het tweede deel van de les gaat over de manier waarop het brein omgaat met gewoonten en hoe je daar zelf invloed op kunt hebben.

Verwerking (optioneel)

Uitsluiting in de oorlog
Tijdens de Tweede Wereldoorlog zorgt de Duitse regering ervoor dat joden in een heel daglicht worden geplaatst. Door proggende en buitensluitende maatregelen worden joden apart gezet. De opslag slaagt: veel mensen gaan naar transitiekampen en vernietigingskampen.

Zondebok gezocht
Het is de Duitse Duitse regering... (text continues)

Anti-Joodse maatregelen
In 1933 kwam Adolf Hitler aan de macht. Hij maakte... (text continues)

Oorlog in Nederland
Het is de Duitse Duitse regering... (text continues)

Uit het zicht
Het is de Duitse Duitse regering... (text continues)

Vervreemd
Het is de Duitse Duitse regering... (text continues)

Hoe werkt je brein?
De brein heeft veel energie. Daarom draagt de menselijk de dingen zoals je die meestal doet. Dat doet het brein en het bespaart je brein en energie. Door bewust een nieuwe gewoonte aan te leren, kun je je gedrag veranderen.

Onbewuste gewoonten
Als je elke ochtend elke ochtend opstaat... (text continues)

Gewoontemagijn
Het is de Duitse Duitse regering... (text continues)

Onderzoekresultaten
Het is de Duitse Duitse regering... (text continues)

Gewoontepadjes
Het is de Duitse Duitse regering... (text continues)

Verwerkingsopdrachten over buitensluiten en/of het brein:

- A. Lees samen de kennisplacemat 'Uitsluiting in de oorlog' en/of de kennisplacemat 'Hoe werkt je brein?' of laat de leerlingen zelf lezen.
- B. Laat de leerlingen elk één van de opdrachten kiezen die onderaan de pagina staan.

Interactie tijdens de les

Hebben de kinderen wel of geen device tot hun beschikking? De digibordles wordt in twee varianten aangeboden. Maak vooraf de keuze voor:

Optie 1: De kinderen hebben geen devices [tablet, notebook of telefoon] tot hun beschikking tijdens de les.

In deze variant is er geen digitale interactie via het digibord. Schrijf bijvoorbeeld bij het maken van een woordweb zelf de woorden op het digibord.

Optie 2: De kinderen hebben wel devices [tablet, notebook of telefoon] tot hun beschikking tijdens de les. In deze variant is er digitale interactie via het digibord. Tijdens de les gebruiken de kinderen hun device bijvoorbeeld om woorden in te sturen voor het woordweb.

SLIDE 1



Titelslide van de les

SLIDE 2



Startvraag bij de les

Laat de leerlingen reageren op de poll.

- Je kunt de leerlingen bij de start van de les via het touchscreen of digitaal via www.LiveCloud.online laten reageren.
- Je kunt de leerlingen op een eerder moment op de dag, bijvoorbeeld na een pauze, bij het langslopen laten reageren via het touchscreen.

SLIDE 3



Terugblik op de film 'Broertje is verdwaald'

Laat de leerlingen kort mondeling reageren op de vraag.

SLIDE 4



Terugblik op het busmoment van Leni

Tweetallen

Leerlingen halen samen op wat er tijdens het busmoment gebeurde en hoe Leni dat heeft ervaren.

Klassikaal

Bespreek waarom het busmoment zoveel indruk op Leni heeft gemaakt.

SLIDE 5



Eigen ervaring van uitsluiting

Het doel van deze vraag is dat de leerlingen zich inleven in Leni vanuit hun eigen ervaring.

Geef de leerlingen even bedenktijd om een situatie te kiezen.

Geef aan dat je klassikaal niet verder zult ingaan op de situatie. De leerlingen houden dit voor zichzelf.

SLIDE 6

Welk woord past bij het moment dat jij werd buitengesloten?



Eigen ervaring in een woord

Geef aan dat de leerlingen hun eigen woord mogen kiezen, waarvan zij alleen de betekenis begrijpen en dat je er niet verder op in zult gaan.

Geef eventueel een voorbeeld als: 'Ik voelde me laatst buitengesloten toen ik op een verjaardag de kamer inkwam en iedereen stopte met praten. Mijn woord zou verjaardag kunnen zijn.'

Laat de leerlingen het gekozen woord digitaal insturen via www.LiveCloud.online of schrijf zelf de woorden in een woordweb.

Trek eventueel samen de conclusie dat iedereen zich wel eens buitengesloten voelt.

SLIDE 7

Buiten de kring



Buitensluiten ervaren

Oefening 'Buiten de kring':

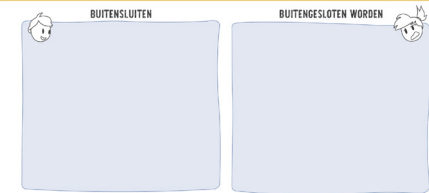
- Verdeel de leerlingen in groepen van 6 tot 8 leerlingen.
- Laat de groepen een kring vormen. Vraag per groep één vrijwilliger om buiten de kring te staan.
- Laat de leerlingen in de kring iets leuks bespreken, zoals een leuke vakantie, gewonnen wedstrijd of favoriet boek.
- De vrijwilliger probeert deel te nemen aan het gesprek, maar wordt door de anderen genegeerd.

Wissel de vrijwilliger na maximaal één minuut. Let op de vrijwilligers en geef eerder een stopsein als je vermoedt dat het te heftig wordt.

Wissel een aantal keer.

SLIDE 8

Wat dacht je? Wat voelde je?



Inventariseren ervaringen

Inventariseer de gedachten en gevoelens die de oefening 'Buiten de kring' heeft opgeroepen. Laat de leerlingen digitaal reageren via www.LiveCloud.online of schrijf zelf de input op in één van de vakken.

Bespreek kort wat op het bord staat. Vraag eventueel om verheldering of voorbeelden bij onduidelijke reacties.

Laat de leerlingen daarna inhoudelijk reageren. Vraag bijvoorbeeld:

- Wat had je verwacht?
- Wat verrast je?
- Merkte je in de kring iets bij de vrijwilliger?

SLIDE 9



Breinologie

Leg uit dat je, om uitsluiting te begrijpen, een paar dingen moet weten over de werking van het menselijk brein.

In deze les is er aandacht voor gewoontepaadjes en het gewoontemagazijn. In de volgende les wordt dieper in gegaan op verschillende effecten ervan.

SLIDE 10

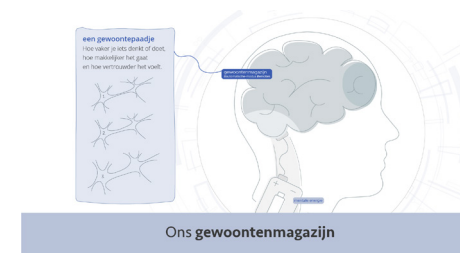


Introductie gewoontepaadjes

De leerlingen denken bij slide 12 na over de voordelen. Sta bij deze slide alleen stil bij de voorkeur van het brein voor gewoonten.

Als je elke ochtend en elke avond je tanden poetst, voer je steeds dezelfde handelingen in dezelfde volgorde uit: tandpasta op de borstel, tanden poetsen, mond spoelen met water, tandenborstel afspoelen en wegleggen. Onbewust poets je 2 minuten. Je brein herkent de situatie en activeert de gewoonte tanden schoonmaken. Ondertussen kun je ook iets anders doen, bijvoorbeeld plannen maken voor de komende dag.

SLIDE 11



Gewoontepaadjes en gewoontemagazijn

Leg uit dat als je iets denkt of doet er een hersenverbinding wordt aangemaakt. Hoe vaker je hetzelfde denkt of doet, hoe steviger deze verbinding wordt. Meer dan 90% van wat je doet, doe je onbewust. Zo verwerk je 11 miljoen prikkels per seconde.

Zo'n stevige verbinding noemen we een gewoontepaadje en slaan we op in een gedeelte van ons brein wat we ons gewoontemagazijn noemen.

Controleer of de begrippen gewoontepaadje en gewoontemagazijn duidelijk zijn. Vraag bijvoorbeeld:

- Wat is een voorbeeld van een gewoontepaadje?
- Wat heb je aan het gewoontemagazijn?

SLIDE 12

Wat zijn de voordelen van gewoontepaadjes denk je?

Voordelen gewoontepaadjes

Laat de leerlingen digitaal reageren via www.LiveCloud.online of schrijf zelf de input op de slide.

Vul eventueel aan vanuit de voordelen van gewoonten:

- Het kost weinig energie, omdat je er niet meer over na hoeft te denken.
- Je kunt je gewoonte snel uitvoeren.
- Meestal ben je er zo goed in geworden, dat je geen fouten meer maakt.

Trek samen de conclusie dat gewoonten vertrouwd en prettig voelen.

SLIDE 13

Een gewoontepadje kun je makkelijk veranderen

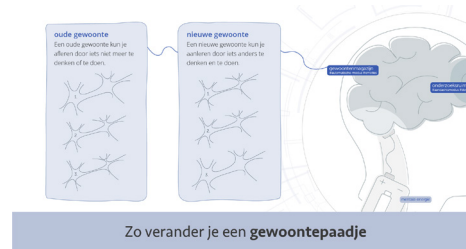


Poll

Laat de leerlingen digitaal reageren via www.LiveCloud.online of geef zelf de input in via het touchscreen.

Benoem het resultaat van de poll.

SLIDE 14



Onderzoeksruimte

Sta er even kort bij stil dat sommige gewoonten misschien niet goed voor je zijn; bijvoorbeeld iets dat slecht is voor je gezondheid.

Leg uit dat je gewoontepadjes kunt veranderen door er weer bewust over na te denken. Doe of denk je iets anders dan anders, dan gebeurt dat in de onderzoeksruimte (prefrontale cortex). Daar denk je bewust na over je gedrag en reacties.

Als je nieuwe of andere gedachten of gedragingen vaker herhaalt, ontstaat er een nieuw padje. Het oude padje vervaagt langzaam en het nieuwe padje komt in het gewoontemagazijn.

SLIDE 15

Van welke gewoonte wil jij afscheid nemen?



Gewoonte veranderen

Geef enkele minuten bedenktijd om een gewoonte te kiezen waar beter afscheid van genomen kan worden. Benoem verschillende mogelijkheden:

- iets wat slecht is voor de gezondheid.
- iets wat een verspilling van tijd of energie is.
- iets wat in de weg zit om nieuwe wegen in te slaan.

De leerlingen mogen reageren met één woord. Het gaat erom dat ze zelf weten wat ze willen veranderen. Geef aan dat je er niet naar zult vragen.

Laat de leerlingen digitaal reageren via www.LiveCloud.online, het voor zichzelf noteren of inventariseer en schrijf zelf de input op de slide.

SLIDE 16

Anders denken of doen

Waar, wanneer en waardoor wordt jouw gewoonte geactiveerd?

WAT KUN JE DAN ANDERS DOEN?

Veranderplan

Iets anders doen of denken voelt in het begin niet prettig en onwennig. Het kost veel mentale energie. Veranderen lukt beter als je van tevoren bedenkt wat je wilt doen.

Leg uit hoe je je voorbereidt:

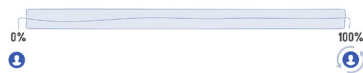
- Onderzoek waar, wanneer en waardoor de gewoonte wordt geactiveerd.
- Bedenk wat je in plaats daarvan wilt doen. Bedenk ook hoe je dat precies wilt doen en wat je daarvoor nodig hebt.

Pas elke keer bewust het gewenste gedrag toe en wees trots op jezelf als het lukt!

Laat de leerlingen zo precies mogelijk voor zichzelf noteren wat ze anders willen doen en hoe ze dat willen aanpakken.

SLIDE 17

Hoe zeker ben jij ervan dat je je gewoonte kunt **veranderen**?



Gewoonte veranderen met een plan

Hoe preciezer je plan is, hoe groter de kans dat het lukt om te veranderen. Hoe schatten de leerlingen zichzelf in?

Laat de leerlingen digitaal reageren via www.LiveCloud.online of schrijf zelf de input op de lijn. Voor het opschrijven kun je bijvoorbeeld de lijn in enkele stukken verdelen en de leerlingen hun hand op te laten steken bij het stuk dat bij hen past. Noteer namen of het aantal leerlingen.

SLIDE 18

Soms moet je **veranderen om jezelf te zijn**



Afsluiten

SLIDE 19

Slotslide

Het bekijken van de film en het bespreken van het thema uitsluiting kan gevoelens en gedachten losmaken bij leerlingen.

Bespreek dat er hulpbronnen beschikbaar zijn en dat om hulp vragen een teken van kracht is.

PLACEMAT

Optionele verwerking

Vertel eventueel:

- Op de kennisplacemats lees je over uitsluiting in de Tweede
- Wereldoorlog of over de werking van het brein. Daarna kies je een opdracht om aan te werken.
- Les 3 gaat verder over de werking van je brein en hoe je uitsluiting kunt voorkomen.