

Voorbeeld Follow your Sun les voor groep 7

Les 1: Wat is jouw Zon? (1.5 uur)

Leerdoel

Leerlingen krijgen meer zelfvertrouwen, doordat ze ontdekken waar ze blij van worden, waar ze goed in zijn, wat ze belangrijk vinden en wat hun visie voor de wereld is.

Programma

Introductie Follow your Sun

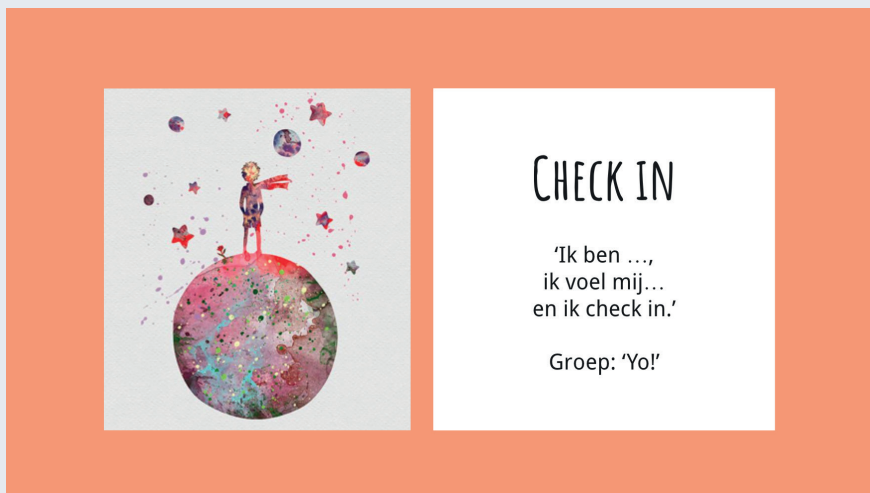
De trainers van Follow your Sun introduceren zichzelf. Zij bespreken met de klas wat het 'volgen van jouw Zon' betekent en waarom dit belangrijk zou kunnen zijn.

Uitleg programma lessenreeks

De trainers van Follow your Sun bespreken met de klas hoe het programma van 10 lessen eruit zal zien en wat het doel is van deze lessen.

Check in

Iedere les checken we met elkaar in. Dit doen we door met elkaar in een kring te staan en één voor één uit te spreken hoe wij ons voelen. We spreken de volgende zin uit: 'Ik ben (naam), ik voel mij (blij, moe, boos, verdrietig, teleurgesteld, enthousiast etc.) en ik check in.' De rest van de groep reageert met een collectief 'Yo!' als antwoord. Op die manier wordt iedereen even gezien. Zo weten we van elkaar hoe het gaat en kunnen we hier rekening mee houden. De check in gebeurt in 'popcorn' stijl, wat betekent dat iedereen de beurt mag nemen wanneer hij of zij dat wil.



Mijn Zon Tool

We beginnen deze les met de Zon-tool, een oefening die inzicht geeft in waar leerlingen blij van worden, waar zij goed in zijn en wat zij belangrijk vinden voor zichzelf en de wereld om hen heen. De Follow your Sun trainers lichten de opdracht verder toe en bespreken voorbeelden. De leerlingen gaan hier voor 30 minuten mee aan de slag en worden aangemoedigd elkaar te helpen wanneer nodig. Follow your Sun trainers en leerkracht lopen rond om vragen te beantwoorden.

Follow your Sun



Reflectie opdracht

Wanneer alle delen van de Zon tool zijn ingevuld en ingekleurd, krijgen alle leerlingen een werkblad met een aantal reflectievragen. Hierop schrijven de leerlingen een aantal inzichten die zij uit de Zon tool hebben verworven. Ze bespreken deze reflectie in tweetallen.

☆

Noam:

Werkblad les 1: Wat is mijn Zon?
Inzichten over mijn Zon

☆

1. Hoe vond je het invullen van jouw Zon?

2. Wat valt je op als je naar jouw Zon kijkt?

3. Waar straal je al heel erg?

4. Waar kan jij nog méér stralen?

5. Heb je iets nieuws over jezelf ontdekt?

☆

Follow your Sun

Tips en tops

Aan het einde van iedere les wordt aan alle leerlingen gevraagd om een tip en een top op te schrijven. Wat vonden zij fijn aan de les? En wat kan er beter of anders? Deze feedback wordt direct geïntegreerd voor de volgende les, zodat de inhoud van de Follow your Sun lessen zo goed mogelijk aansluit op de behoefte van de leerlingen.

Check out

Om de les af te sluiten, doen we een check out met elkaar. Dit gaat op dezelfde manier als de check in. Door deze terugkerende oefening merken de Follow your Sun trainers direct op welke manier de les invloed heeft gehad op het gevoel van de leerlingen.

*'Van de Zon-tool heb ik geleerd dat ik veel meer dingen belangrijk vind dan dat ik dacht.
Jullie helpen kinderen om meer van zichzelf te kennen.'*

*'Ik vond het super leuk. En ik heb ook veel over mezelf geleerd.
En ik vond het ook leuk dat ik nu weet hoe ik de wereld wil veranderen.'*

Follow your Sun