

احترام

فف الثانيةأسبوع من هفف الوففة ،فواصل الطلاب المفاةة حول العفففة ، وهفف المرفة ففأفون فف معنف أن فكون لفك عفففة فاففة وفف ففأر ذلك علف ففرففهم علف أن فكونوا مفرمفم. ففمفع الطلاب بفرففة الففففر الفافف ، وفأوفل عفففففهم من الفافف إلى النمو ، والففر علف ففافف ففهم الشفففة من منظور عفففة النمو.

افأ الوففة بفرف الفصل بأكمفه ثم اففف إلى فكمال اففف علف الأقل من الفروس المصفرة مع طلابك علف مفار الأسبوع. فم ففصم كل فرس صففر لفففم عنافر الفرف الرفففف بفرف فففة وفأفة.

الفرف الرفففف

فرس كامل للففف
فقففة 30

START
HERE

العفففة الفاففة مفافل عفففة النمو

فسفمرف هفا الفرف فف الموضوع من الفرف الأساسي فف الأسبوع الأول ففأ ففم الطلاب علف الفماغ ولففهم عفففة النمو. ففأف هفا الأسبوع علف معنف أن فكون لفك عفففة فاففة وفف ففمنا العمل للففف علف فلك (الفافة الفاففة والفففقال إلى فافة من النمو.. (انظر الفصففة3 للفصول علف ففافل الفرف

فروس مصفرفة

للمففوعات الصففرفة
فقففة 15



أفأ صفاغة العفففة

فمكن للففل أن فففلنا ففعر بالفرفة فف الفففلاع علف الففففف. علفما فففر أنفسنا أنه لا فمكننا ففل ففء ما أو أننا لن فكون ففففف فف ففء ما ، ففأف منفرطون فف عفففة فاففة. هفا ففأف علف نمو. بعفففة فاففة ، لا فضع ففطافا للففففف ولا فؤمف بففرفنا علف النمو والففففر والففففف. العفففة الفاففة ففففنا عالففف. فمفنا العفففة الفاففة أفففا من مفاعلة أنفسنا والأفرفف بالفففرام الفف ففأفقه ففففا. من المفم أن ففر فمف فكون فف عفففة فاففة وأن ففأفم لغة فففأف إلى عفففة النمو.

فف مففوعات صففرفة ، افقرأ مففوعة مففوعة من ففففراف العفففة الفاففة وأفأ ففأفها ففأف فكون ففففراف عفففة النمو.

- لن أكون فففا فف هفا أففا.
- لفس لفف ما فلفم.
- هفا صعب ففا بالنسبة لف.
- فف اسفففل فذلك.
- أنا فقا أكره هفا.
- الفففف أففل منف.
- فبالطف لا أفر فف أففل هفا.
- لا ففء فسفر علف ما فرام بالنسبة لف.
- هفا هو أسوأ موضوعف

للففراء
فقففة 15



الفففقال من الفافف إلى النمو

ما هو الشفء الفف لفك عفففة فاففة بشأنه؟ فف فف هفف العفففة الفاففة من ففرفنا علف افففرام ففسك أو افففرام الأفرففف؟ فف فمكنك ففففره ففأف فكون لفك عفففة مففامفة؟ ما هف الفرف الفف فسفففر بها هفا فرففة ففففر وشفورك ففأف ففسك و / أو الأفرففف؟

للففراف
فقففة 15



المففلة: ففأف عففففك الفاففة

المففلة: ما هو الشفء الفف ففرفه أو فففأف أنك ففف ففه؟ لما فظن ذلك؟ الآن ، ما هو الشفء الفف لا فففأفه أو فففأف أنك ففف ففه؟ لماذا ففأف فف ففأفك؟ اففف فمفلة افأفة ففأف علف أنك ففف فف الشفء الفف ففأفته للفو علف أنه صراف. (علف سففل المفال ، فذا ففأف ففففر أنك لست فففا فف الرفافففاف ، فاففف ، "أنا ففف فف

الرياضيات.") اكتب هذه الجملة 10 مرات. في المرة القادمة التي تواجه فيها هذا الشيء ، كرر هذه الجملة لنفسك.

التركيز على التكنولوجيا
دقيقة 15



كيف ترهقنا التكنولوجيا؟

ما هي بعض الطرق التي تجعل التكنولوجيا "أكثر من اللازم" لأدمغتنا؟ كيف يمكنك أنت وعائلتك / أصدقائك "فصل" وإعادة ضبط عقلك عند مواجهة الكثير من التكنولوجيا؟ كيف يساعدنا الفصل في منح الاحترام وتلقيه؟

العقلية الثابتة مقابل عقلية النمو

يستمر هذا الدرس في الموضوع من الدرس الأساسي في الأسبوع الأول حيث تعلم الطلاب عن الدماغ ولديهم عقلية النمو. نتحدث هذا الأسبوع عن معنى أن يكون لديك عقلية ثابتة وكيف يمكننا العمل للتغلب على تلك الحالة الثابتة والانتقال إلى حالة من النمو.

الإطار الزمني للدرس
دقيقة 30

المواد المطلوبة

الكمبيوتر أو جهاز العرض أو السبورة □

خريطة المعايير

ومعايير ، CASEL يتوافق هذا الدرس مع كفاءات التنقيف الصحي الوطنية ، والمجتمع الدولي للتكنولوجيا في معايير التعليم ، عند الاقتضاء ، ومعايير الدولة الأساسية المشتركة. يرجى الرجوع إلى خريطة المعايير للمزيد من المعلومات.

هدف الدرس

الطلاب سوف

- مَيِّز بين العقلية الثابتة وعقلية النمو.
- ناقش كيف أن امتلاك عقلية ثابتة يعيق قدرتنا على احترام أنفسنا والآخرين.

اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

يبدأ الاحترام في الفصل معك. نأمل أن تكون قد استغرقت بعض الوقت للعمل على قدرتك على احترام نفسك أولاً. سيجد الطلاب صعوبة في احترام أنفسهم إذا لم يروا نموذج احترام الذات لهم. تذكر كم أنت قوي وجيد وقيم! امتلك ذلك! هذا الأسبوع ، قم أيضًا بتقييم مدى احترامك للآخرين. قد يبدو هذا وكأنه "لا يحتاج إلى تفكير" للمعلمين ، لأننا نحب طلابنا وما نقوم به! لكن ، جميعنا نشعر بالتعب ، وكلنا نعاني من الإرهاق ، ولدينا جميعًا طلاب يتحدوننا. هذا صحيح بشكل خاص لأن هؤلاء الأطفال في سن المدرسة المتوسطة يبدأون في دفع بعض الحدود ويختبرون بعض التغييرات الجسدية والعقلية والعاطفية القوية. في هذه الأوقات ، تذكر بشكل خاص أن كل شخص يستحق الاحترام حتى لو لم يشعر أنه قد اكتسبه. هذا لا يعني أننا نتخلّى عن إدارة الفصول الدراسية أو استراتيجيات الانضباط ولكن يمكننا التعامل مع كل موقف باحترام ولطف. بعض الأشياء التي يجب مراعاتها هذا الأسبوع: كيف تستمع إلى طلابك (وإلى زملائك في هذا الشأن)؟ هل تستمع للسمع أو الاستماع إليها؟ كيف هي خزان صبرك؟ جميلة ممثلة أو تعمل على أخيرة؟ هل لديك آباء يجعلون من الصعب عليهم إظهار الاحترام لهم أو لطلابهم؟ عندما تشعر بالتحدي ، أو التعب ، أو الإحباط ، أو حتى الحزن ، وتكافح من أجل الرد بطريقة لطيفة ومحترمة ، تذكر أنك بخير. ستكون الأمور على ما يرام. يمكنك إعادة ممارسة قدر من الاحترام بعدة طرق: استخدم استراتيجيات الاستماع النشط ، وخذ خمسة أنفاس عميقة قبل الاستجابة لموقف ما بدلاً من عباراتك ، وخفض صوتك واتباع نهج لطيف في المواقف الصعبة ، أو اتصل I ، واستخدم عبارات أو مدرس شريك وتحتاج إلى استراحة ، فاطلب المساعدة!). PLC بنسخة احتياطية (إذا كان لديك مجموعة يمكنك تنمية قدرتك على إظهار الاحترام للآخرين ، وإذا فشلت ، اعترف بذلك واعتذر وامض قدماً. غدا هو يوم جديد.



يشارك

دقائق 5-7

تحدثنا الأسبوع الماضي عن الدماغ وامتلاك عقلية النمو. من يستطيع أن يذكرنا بعقلية النمو؟ (ادع ردوداً من الطلاب.)



يلهم

دقائق 3-5

جيد! عقلية النمو تعني أننا نعتقد أنه يمكننا أن نصبح أكثر ذكاءً أو ننمي قدرتنا المعرفية من خلال العمل الجاد والدراسة والانتباه والتعلم من الأخطاء. لدينا القوة لنكون أكثر

لذا ، فإن عكس ذلك يسمى العقلية الثابتة. عندما يتم إصلاح عقليتنا ، فإننا عالقون. نحن نفترض أنه سيكون لدينا دائماً ، وسنظل دائماً ، ونذكر دائماً ما لدينا ، ونعرفه اليوم. لا يمكننا أبداً أن نكون جيّداً في _____. بالنسبة لي ، كان [المعلم ، أدخل ما قد يستخدمه للاعتقاد بأنه لم يكن جيّداً في المدرسة كطالب بالصف الثامن]. لكن المشكلة تكمن في أنه من السهل تصديق هذه الأكاذيب ولذا فإننا غالباً ما نخلق عقلية ثابتة لأنفسنا. نختار أن نكون عالقين.

هذا مفهوم إلى حد كبير ، مع ذلك ، بالنظر إلى جميع الرسائل التي نتلقاها على أساس منتظم. تخبرنا وسائل الإعلام في كثير من الأحيان بما يمكننا فعله أو ما لا يمكننا فعله أو فعله. قد يخبرنا آباؤنا بما نحن عليه أو ما يمكننا فعله ؛ أنت لاعب كرة سلة ، وعازف بيانو ، ونجم مسرحي ، وتحتاج إلى البقاء في المنزل ومساعدة أشقائك ، وما إلى ذلك. ربما يكون معلموك هم من يخبرونك بما يمكنك أو لا يمكنك فعله أو أن تصبح. هناك الكثير لتقبله.



التمكين

دقيقة 15

تعطينا البيئة من حولنا أيضاً رسائل ، وفي الواقع ، لا تستطيع أدمغتنا ببساطة استيعابها بالكامل.

دعونا نشاهد هذا الفيديو القصير حول القيود التي تفرضها أدمغتنا والتي قد تساعدنا في معرفة كيفية تجاوز العقلية الثابتة إلى عقلية النمو:

يشاهد: حدود الدماغ

إذا لم تتمكن من المشاهدة ، فإن النقاط التالية تسلط الضوء على المعلومات الأولية المقدمة

- تساعدنا حواسنا في استيعاب المعلومات ومعالجتها.
- تأخذ أعيننا وحدها ما يعادل 1 ميغا بايت من المعلومات كل ثانية ؛ هذا مثل قراءة موسوعة كاملة كل دقيقة.
- تحتوي بشرتنا على أكثر من أربعة ملايين مستقبلات تساعدنا على معالجة المعلومات.
- يتعين على دماغنا تصفية جميع المعلومات التي تقدمها حواسنا كل ثانية. غالباً ما يتم تصفيته من خلال ما هو خطير أو مهم أو ممتع أو مثير للاهتمام.
- يستخدم دماغنا ذكرياتنا وخبرتنا ومشاعرنا الحالية للمساعدة في عمل تخمينات بشأن ما تعنيه المعلومات التي تعالجها. غالباً ما تخمن أدمغتنا بشكل صحيح ، لكن في بعض الأحيان نسيء تفسير ما نراه أو نسمعه أو نشعر به أو نتذوقه أو نشمه.
- قد يكون من الصعب على دماغنا مواكبة جميع الرسائل التي يتلقاها.
- يمكن لدماغنا أن يستقبل آلاف الرسائل في كل مرة ، ولكن يمكنه فقط معالجة حوالي أربع رسائل في وقت واحد. هذا يعني أننا مشغولون أو نفقد المعلومات الحيوية طوال الوقت.
- تعتمد خبرتنا في العالم على انتباهنا وإدراكنا ؛ الإدراك يجعلنا على دراية ببيئتنا ويساعدنا على استيعاب التفاصيل من حولنا. يساعد الانتباه على الإدراك لأنه يخبرنا بأي التفاصيل يجب أن ننتبه إليها.
- من خلال فهم كيفية عمل أدمغتنا وإدراكنا وانتباهنا (وأيّن توجد القيود) ، يمكننا العيش بوعي أكبر والتركيز أكثر على أهدافنا وما يجب فعله حقاً. يمكن أن يساعدنا هذا في الحصول على عقلية نمو على عقلية ثابتة.

في بعض الأحيان تغمر أدمغتنا بكل المعلومات التي نتلقاها. إنه عمل كثير للتخلص من ما هو حقيقي ومهم وصحي. قد يكون من الأسهل ببساطة أن تظل ثابتاً في طريقة تفكيرنا ، والتي قد تشعر بالراحة في البداية ولكنها عادة تمنعنا من احترام أنفسنا والآخرين حقاً.

عندما نشعر بأننا ثابتون ، فإن ما نحتاجه هو استراتيجيات للمساعدة في إعادة تركيز انتباهنا وتركيزنا حتى نتمكن من التعلم والنمو. ما هي بعض الأشياء التي يقصدها طلاب الصف السابع كل يوم والتي تغطي على (عقلك؟) (قم بدعوة رد الطالب

(كيف تمنحنا هذه الأشياء عقلية ثابتة مقابل عقلية النمو؟) (قم بدعوة رد الطالب

(كيف يمنحنا امتلاك عقلية ثابتة من احترام أنفسنا والآخرين؟) (قم بدعوة رد الطالب

ما هي بعض الأشياء البسيطة التي يمكننا القيام بها لمساعدتنا على إعادة تركيز أدمغتنا حتى نتمكن من التعلم والنمو بشكل أفضل؟ عندما نشعر بالارتباك أو الإحباط ، ما الذي يساعدك على الهدوء والعودة إلى التركيز؟



يعكس

دقائق 5-7

في الختام ، دعونا نقوم برد سريع على النيران. سأقرأ لك بعض العبارات وتقول "ثابت" إذا كنت تعتقد أنه يمثل عقلية ثابتة أو "نمو" إذا كنت تعتقد أنه يمثل عقلية نمو. على سبيل المثال ، إذا قلت ، "لن أتعلم هذا أبداً!" ستقول ،: "ثابت!". ها نحن

- لا أعرف كيف ألعب ، لكنني على استعداد للمحاولة! - نمو
- أعتقد أنني لن أكون جيدة بما فيه الكفاية. - مُثَبِّت
- هذا صعب جداً بالنسبة لي. - مُثَبِّت
- إذا عملت بجد ، سأحقق أهدافي. - نمو
- أستطيع أن أفعل أي شيء أضعه في بالي. - نمو
- قد لا أكون جيداً مثلك ، لكنني أحقق تقدماً. - نمو
- هذا خادع! لا أفهم. - النمو إذا أدى إلى مزيد من الأسئلة والتعلم ؛ ثابت إذا أدى إلى الاستقالة) والهزيمة.

في المرة القادمة التي تشعر فيها بالرغبة في قول أنه لا يمكنك فعل شيء ما أو أنه صعب للغاية لذا يمكنك أيضاً الإقلاع عن التدخين ، تذكر أن لديك القدرة على النمو. وإذا شعرت بالإرهاق من البيئة ، مثل أن عقلك لا يستطيع مواكبة ذلك ، خذ قسطاً من الراحة. خذ نفس عميق. ركز انتباهك وإدراكك واستوعب الأشياء فقط. يمكنك الاستجابة لما يحيط بك ؛ ليس عليك الرد عليهم. احترم نفسك بما يكفي لأخذ قسط من الراحة حتى تكون مستعداً لتكون متيقظاً والمضي قدماً.