

# Mut

Dies ist die erste Woche unserer Courage-Einheit. Die Studierenden konzentrieren sich auf Mut und wie er mit dem Unterkonzept der Verletzlichkeit zusammenhängt, wenn wir Risiken eingehen.

Beginnen Sie die Einheit mit der gesamten Unterrichtsstunde und versuchen Sie dann, im Laufe der Woche mindestens zwei der Mini-Lektionen mit Ihren Schülern zu absolvieren. Jede Minilektion ist darauf ausgelegt, Elemente der Hauptlektion auf neue und ansprechende Weise zu präsentieren.

## Hauptlektion

**Ganze  
Klassenstunde**  
30 Minuten



### Hast du jemals?

Die Schüler werden mit den Konzepten von Mut und Verletzlichkeit vertraut gemacht und erforschen, wie ihre früheren mutigen Taten auch ein gewisses Maß an Verletzlichkeit beinhalteten. (*Einzelheiten zu den Lektionen finden Sie auf Seite 2.*)

## Mini-Lektionen

**Für kleine Gruppen**  
15 Minuten



### Mut zu mir

Teilen Sie die Klasse in Gruppen von 4 bis 6 Personen auf. Lassen Sie jeden Schüler etwas einbringen, das ihm persönlich Mut macht. Jeder Schüler erzählt, was er mitgebracht hat, und erklärt, warum er sich dafür entschieden hat.

**Für Partner**  
15 Minuten



### Feiern Sie mutige Momente

In Paare aufteilen. Was war das Mutigste, was Sie je getan haben? Teilen Sie einen mutigen Moment mit Ihrem Partner! Warum war es so schwer? Wie haben Sie sich durchgesetzt?

**Für Einzelpersonen**  
15 Minuten



### Ängste überwinden

Wählen Sie etwas, das Ihnen Angst macht. Was ist der erste Schritt, um es zu überwinden? Schreiben Sie Ihr furchtloses Ziel auf eine Seite einer Karteikarte und den ersten Schritt zur Überwindung auf die Rückseite. Lesen Sie es diese Woche täglich vor!

**Technologieorientiert**  
15 Minuten



### Warnsignale für Cybermobbing

Erklären Sie der Klasse das Konzept des Cybermobbings und wie es Mut erfordert, sich gegen Tyrannen zur Wehr zu setzen, auch im Internet. Teilen Sie die Klasse in Zweiergruppen auf und lassen Sie sie 5–10 Warnsignale identifizieren, die auf mögliches Cybermobbing hinweisen. Teilen Sie die Listen mit der Gruppe, wenn es die Zeit erlaubt. Überlegen Sie, wie Sie Cybermobbing bei Verdacht bekämpfen können. (Anhalten, blockieren, einem Erwachsenen melden usw.)

# Hast du jemals?

Die Schüler werden mit den Konzepten von Mut und Verletzlichkeit vertraut gemacht und erforschen, wie ihre früheren mutigen Taten auch ein gewisses Maß an Verletzlichkeit beinhalteten.

**Zeitraumen der Unterrichtsstunde**  
30 Minuten

## Benötigtes Material

- ❑ Projektor oder Smart Board zum Vorführen von Bildern im Unterricht (kann auch ausgedruckt werden, wenn die Nutzung der Technik nicht möglich ist)

## Standards-Karte

Diese Lektion richtet sich nach den CASEL-Kompetenzen, den National Health Education Standards, den Standards der International Society for Technology in Education (sofern zutreffend) und den Common Core State Standards. Bitte wende dich an die Standards-Karte für mehr Informationen.

## Unterrichtsziel

Die Schüler werden:

- Entdecken Sie den Zusammenhang zwischen Mut und Verletzlichkeit.
- Untersuchen Sie, wie Mut in Ihrem eigenen Leben aussieht und wie Sie verschiedene mutige Momente in die Zukunft integrieren können.

## Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

Willkommen zur Courage Unit, der letzten Einheit des Jahres! Großartige Arbeit bei der Durcharbeitung dieses Lehrplans mit Ihren Schülern! Denken Sie an alles, was sie gelernt haben, und an die Art und Weise, wie sie Ihrer Meinung nach das ganze Jahr über Respekt, Fürsorge, Inklusivität, Integrität und Verantwortung gezeigt haben. Jetzt können Sie ihnen zeigen, wie Mut und Freundlichkeit aussehen. Was für eine kraftvolle Kombination! Wir denken vielleicht nicht unbedingt gemeinsam über Mut und Freundlichkeit nach, aber in Wirklichkeit ist Freundlichkeit die ultimative Form von Mut. Es ist der Mut, freundlich zu uns selbst und anderen zu sein (besonders, wenn wir keine Lust dazu haben). Brauchen Sie zu diesem Zeitpunkt im Jahr einen Schuss Mut? Wird es schwieriger, freundlich und geduldig zu sein?

Haben Sie zusätzlichen Druck, bis zum Jahresende alles fertig zu haben? Wäre es einfacher, einfach den ganzen Mai bis in den Juni hinein zu fahren? Vielleicht. Aber sei stark und habe Mut; Sie werden es schaffen und Ihre Schüler auch. Gehen Sie mutig in die letzten Wochen; Schenken Sie Ihren Schülern ein besonderes Maß an Freundlichkeit entgegen, insbesondere denen, die das ganze Jahr über durchgehalten haben. Sie brauchen Ihre Kraft jetzt mehr denn je. Seien Sie auch besonders freundlich zu sich selbst. Du hast es geschafft. Du tust es. Ein weiteres Jahr steht vor der Tür und es geht Ihnen viel besser. Denken Sie an alles, was Sie getan, gelernt und erlebt haben. Beachten Sie, wie sich dadurch Ihre Lehransätze und Ihre Denkweise verändert haben. Inwiefern sind Sie heute ein besserer Lehrer als zu Beginn des Jahres? In Ihrer Klasse gibt es niemanden, der mutiger ist als Sie. Nehmen Sie es an und gehen Sie mutig und freundlich weiter!



## Aktie

3-4 Protokoll

Wir sind bei unserer letzten Einheit des Jahres angekommen: Courage! Was kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie an dieses Wort denken? (Bitten Sie die Schüler um Antworten.)



## Inspirieren

4-6 Protokoll

Unter Mut denken wir oft an Stärke, Tapferkeit und Furchtlosigkeit. Mutig zu sein und für das einzustehen, woran man glaubt, zeugt definitiv von Mut. Aber es gibt auch andere Möglichkeiten, wie wir mutig sein können. Mut bedeutet, bereit zu sein, neue Dinge auszuprobieren, für sich selbst und andere einzustehen und das Richtige zu tun, auch wenn andere einen unter Druck setzen, das Falsche zu tun. Manchmal bedeutet das auch, dass wir der „fremde Mann“ sein müssen und uns erlauben, verletzlich zu sein, indem wir anders sind.

Verletzlichkeit bedeutet, der Welt zu zeigen, wer man ist, und etwas auszuprobieren, auch wenn das Ergebnis ungewiss ist. Das bedeutet, dass Sie bereit sind, das Risiko einzugehen, dass andere aufgrund Ihrer Entscheidungen negativ reagieren könnten, aber dass Sie den Mut haben, trotzdem bei Ihrer Entscheidung zu bleiben.

Denken Sie an eine Zeit, als Sie etwas Neues ausprobiert haben oder die erste Person in der Gruppe waren, die sich freiwillig gemeldet hat, bevor Sie alle Details kannten. Wie haben Sie sich dabei gefühlt? Du hast dir erlaubt, verletzlich zu sein. Die meisten mutigen Taten erfordern ein gewisses Maß an Verletzlichkeit.



## Ermächtigen

15 Minuten

"Hast du jemals?" ist der Name eines Spiels, das wir gleich spielen werden, um die Vielfalt der Erfahrungen von Mut und Verletzlichkeit zu erforschen, die jeder in der Klasse erlebt hat.

Richtungen:

- Erklären Sie, dass Sie eine Reihe von Bildern teilen werden, die verschiedene Beispiele von Mut und Verletzlichkeit zeigen. Wenn der Schüler das dargestellte Szenario erlebt hat, wird er aufstehen. Wenn nicht, werden sie sich setzen.
- Lassen Sie die Schüler sich zwischen den einzelnen Bildern wieder hinsetzen.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis Sie alle Bilder durchgegangen sind.
- Leiten Sie eine Diskussion über die verschiedenen Arten von Mut und Grad der Verletzlichkeit, die erforderlich sind, um jede abgebildete Aktivität abzuschließen. Beispiel: Das Besteigen eines Berges kann sehr beängstigend sein, da man den Gefahren des felsigen Geländes ausgesetzt ist. Vor einer großen Gruppe von Menschen zu sprechen, kann auch sehr beängstigend sein, da man anfällig für mögliche negative Reaktionen des Publikums ist. Beide Situationen erfordern Mut und Verletzlichkeit, aber auf ganz unterschiedliche Weise!



## Reflektieren

5-7 Minuten

Besprechen Sie als Klasse die verschiedenen Möglichkeiten, wie wir in unserem täglichen Leben Mut zeigen können. Betonen Sie die Bedeutung der Verletzlichkeit als Teilkonzept oder „Partner“ mit Mut. Ob Sie der Erste sind, der etwas versucht, ein Freiwilliger für etwas Unbekanntes oder die Person, die sich für Ungerechtigkeit einsetzt, Sie erlauben es sich verletzlich sein. Feiern Sie das! Ohne Verletzlichkeit wäre wahrer Mut unmöglich!

Fordern Sie sich diese Woche heraus, in einem Bereich Ihres Lebens Ihre Komfortzone zu verlassen. Gehen Sie ein Risiko ein und nehmen Sie den Mut auf, sich ein wenig verletzlich zu machen, wenn Sie sich für etwas einsetzen, etwas Neues ausprobieren oder sich ehrenamtlich in einem neuen Bereich engagieren. Jeder Akt des Mutes befähigt Sie, voranzukommen und weiterhin Ängste zu überwinden und Ungerechtigkeit herauszufordern.



Kletterte auf einen Berg?



Einen Streit abgebrochen?



Ein exotisches oder unbekanntes Essen probiert?





Vor einer großen Gruppe von Menschen (25+) gesprochen?





Eine neue Sportart ausprobiert?



Haben Sie an einem akademischen Wettbewerb wie der Science Fair oder 4-H teilgenommen?



Einem Tyrannen die Stirn geboten?





Haben Sie sich einem neuen Schüler in der Schule vorgestellt?