

Verantwortung

Schüler sind seit vielen Jahren mit dem Gedanken der Verantwortung vertraut, daher liegt der Schwerpunkt dieser Woche auf Selbstdisziplin. Die Schüler werden darüber sprechen, was Selbstdisziplin ist und wie sie in ihrem täglichen Leben mehr Selbstdisziplin entwickeln können. Durch Diskussionen in großen Gruppen und das Führen von Tagebüchern bewerten die Schüler, welche Selbstdisziplinierungsstrategien ihnen dabei helfen, ihre Verantwortung durch Selbstdisziplin am meisten zu verbessern.

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



Selbstdisziplin aufbauen

In dieser ersten Lektion lernen die Schüler Verantwortung kennen und erfahren, wie Selbstdisziplin eine große Rolle dabei spielt, verantwortungsbewusst und zuverlässig zu sein. Die Schüler lernen fünf Dinge kennen, die sich auf unsere Fähigkeit auswirken, Selbstdisziplin zu entwickeln, und führen ein Tagebuch über eines der Dinge, an denen sie in der Verantwortungseinheit arbeiten möchten. (Siehe Seite 3 für Unterrichtsdetails.)

Mini-Lektionen

Für kleine Gruppen
15 Minuten



Selbstdisziplin aufbauen – Szenarien

Lesen Sie in Gruppen Szenarien durch, in denen jemand dabei ist, eine Aufgabe oder Verantwortung aufzugeben. Besprechen Sie die beste Selbstdisziplinierungsstrategie, mit der sie die Aufgabe erledigen oder beim nächsten Mal erfolgreicher sein könnten. Szenarien:

Mario hat am Freitag ein wissenschaftliches Projekt vor sich. Es ist Montag und er hat alles, was er braucht, fühlt sich aber nicht motiviert, anzufangen. Er schneidet in den Naturwissenschaften nicht gut ab und braucht wirklich eine gute Note für dieses Projekt. Was kann Mario tun, um seine Selbstdisziplin zu steigern, um das Projekt nicht nur durchzuführen, sondern dabei auch erfolgreich zu sein?

Samara hat wöchentliche Aufgaben zu Hause; Sie muss Staub saugen, saugen oder fegen und das Badezimmer reinigen. Sie hasst Hausarbeiten. Alle ihre Freunde bekommen einen Zuschuss für die Arbeit im Haushalt, aber ihr Vater sagt, das gehöre einfach dazu, in der Familie zu sein. Sie wartet mit ihren Aufgaben immer bis Freitag, muss dann alles auf einmal erledigen und verpasst dadurch meist den Freitagsabend nach der Schule mit Freunden auszugehen. Wie kann Samara mehr Selbstdisziplin aufbringen und ihre wöchentlichen Aufgaben die ganze Woche über erledigen, anstatt sie alle bis Freitag aufzusparen, wenn sie mit ihren Freunden ausgehen möchte?

Adyson hat Schwierigkeiten beim Lesen. Sie soll zu Hause 20 Minuten lang lesen, aber ihre Mutter arbeitet in Doppelschichten und ist erst zu Hause, wenn Adyson im Bett liegt. Ihre Oma bleibt die meisten Abende bei Adyson und schaut normalerweise fern oder macht ein Nickerchen. Adyson liest nicht gern alleine. Es ist ihr einfach egal, es zu tun. Was kann Adyson tun, um selbstdisziplinierter zu sein und jeden Tag 20 Minuten zu lesen, auch wenn sie niemanden hat, der mit ihr liest?

Für Partner
15 Minuten



Warum geben wir auf?

Besprechen Sie mit Partnern, warum wir manchmal nicht zu Ende bringen, was wir begonnen haben, oder aufgeben. Was bringt uns dazu, unsere Verantwortung aufzugeben und was müssen wir tun, um bei einer Sache zu bleiben? Welche Strategien nutzen Sie, um Frustration und Verzweiflung zu überwinden, die dazu führen, dass Sie einer Verantwortung nicht nachkommen?

Für Einzelpersonen
15 Minuten



Meine Selbstdisziplin-Strategie

Welche Selbstdisziplinierungsstrategie verwenden Sie bereits und welche funktioniert gut, und welche neue Strategie würden Sie gerne ausprobieren? Schreiben Sie darüber und über eine regelmäßige Verantwortung, die Ihnen nicht gefällt und für deren Erfüllung Sie mehr Selbstdisziplin benötigen. Wie werden Sie Ihre neue Strategie nutzen, wenn diese Verantwortung das nächste Mal ansteht?

Technologieorientiert
15 Minuten



Technologie und Selbstdisziplin

Auf welche Weise hilft uns Technologie, mehr Selbstdisziplin zu entwickeln? Gibt es Apps, mit denen wir diszipliniert bleiben? Wir sind motiviert, unsere Technologie nicht zu verlieren. Also tun wir immer das, was wir sollen? Auf welche Weise lenkt uns die Technologie ab und hindert uns daran, Selbstdisziplin zu üben?

Selbstdisziplin aufbauen

In dieser ersten Lektion lernen die Schüler Verantwortung kennen und erfahren, wie Selbstdisziplin eine große Rolle dabei spielt, verantwortungsbewusst und zuverlässig zu sein. Die Schüler lernen fünf Dinge kennen, die sich auf unsere Fähigkeit auswirken, Selbstdisziplin zu entwickeln, und führen ein Tagebuch über eines der Dinge, an denen sie in der Verantwortungseinheit arbeiten möchten.

Zeiträumen der Unterrichtsstunde

30 Minuten

Benötigtes Material

☐ Tagebuch-/Notizmaterialien

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:

- Verstehen Sie, welche Rolle Selbstdisziplin bei der Übernahme von Verantwortung spielt.
- Üben Sie Strategien, um ihre Selbstdisziplin zu verbessern.

Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

Als Lehrer haben Sie im Laufe eines Schultages viele Aufgaben. Sie tragen auch Verantwortung gegenüber und für eine Reihe von Menschen. Es kann eine Herausforderung sein, alle und alles organisiert und auf dem Laufenden zu halten, was von Tag zu Tag erledigt werden muss. Eine Möglichkeit sicherzustellen, dass Sie allen Ihren Pflichten nachkommen, besteht darin, eine Liste aller Dinge zu erstellen, für die Sie verantwortlich sind und was Sie zur Erfüllung dieser Verantwortung benötigen. Dies hilft Ihnen, Pläne zu schmieden, Ziele zu setzen und realistische Erwartungen darüber zu haben, was Sie an einem Tag erledigen können. Haben Sie schon einmal über jede tägliche Aufgabe nachgedacht, sie aufgelistet und aufgelistet, was Sie brauchen, oder Prioritäten gesetzt, was zuerst zu tun ist? Versuchen Sie es, wenn nicht. Sie werden überrascht sein, a) wie viel Verantwortung Sie tragen und b) wie gut es sich anfühlt, organisiert zu sein. Möglicherweise identifizieren Sie auch Dinge, die Sie von Ihrem Teller nehmen können. Sind Sie wirklich für „x“ verantwortlich oder ist das jemand anderes, den Sie irgendwie geerbt haben? Vielleicht gibt es eine Gelegenheit, einige Ihrer Pflichten zu lindern und etwas Zeit zurückzugewinnen.



Aktie

5-7 Minuten

Willkommen im Bereich Verantwortung! Das wird eine tolle Einheit, weil wir etwas über verschiedene Aspekte der Verantwortung lernen. Ich weiß, dass Sie alle wissen, was Verantwortung ist, oder? Wer kann Verantwortung für uns definieren? (Bitten Sie die Schüler um Antworten.)



Inspirieren

3-5 Minuten

Die Definition, die wir von RAK verwenden werden, lautet: „Zuverlässig sein, die Dinge zu tun, die von Ihnen erwartet oder verlangt werden.“ Ich denke, ein Schlüsselwort hier ist „zuverlässig“. Was fällt Ihnen ein, wenn Sie an das Wort „zuverlässig“ denken? (Bitten Sie die Schüler um Antworten.)

Mit zunehmendem Alter wird von Ihnen eine höhere Zuverlässigkeit erwartet. Je mehr Möglichkeiten, mehr Freiheiten, mehr Lebenserfahrung und je älter Sie sind, desto mehr erwarten die Menschen von Ihnen. Sie werden sich mehr auf Sie verlassen. Überlegen Sie jetzt, auf wen Sie angewiesen sind. Auf welche Menschen sind Sie angewiesen (auch über Eltern oder Erziehungsberechtigte hinaus)? Wer in Ihrem Leben würde einen großen Einfluss haben, wenn er nicht regelmäßig für Sie da wäre? (Bitten Sie die Schüler um Antworten. Ermutigen Sie sie, über den Tellerrand zu schauen. Denken Sie darüber nach, ob Lehrer, Busfahrer, Ärzte, Reinigungskräfte, Lebensmittelgeschäftsleiter usw. nicht erschienen wären.)

Verantwortung zu übernehmen ist jedermanns Aufgabe.



Ermächtigen

15 Minuten

Ein weiterer Teil von Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein ist Selbstdisziplin. Präsident Theodore Roosevelt sagte einmal: „Mit Selbstdisziplin ist alles möglich.“ Selbstdisziplin bedeutet, dass Sie sich motivieren können, das zu tun, was von Ihnen erwartet oder verlangt wird. Sie brauchen niemanden oder etwas anderes, das Sie motiviert; Du kannst dich selbst motivieren.

[Als Teaser könnten Sie den Schülern den TED-Vortrag von Angela Duckworth zeigen: [Grit: Die Kraft der Leidenschaft und Ausdauer](#) und fragen Sie die Schüler, was sie über die vorgestellten Ideen denken.]

Wie viele von Ihnen denken, Sie seien bereits ziemlich selbstdiszipliniert? Wer würde zum Beispiel aufstehen, sich für die Schule fertig machen, pünktlich hier sein und alle Ihre Hausaufgaben machen, ohne dass Ihnen jemand anderes sagt, dass Sie diese Dinge tun sollen? (Bitten Sie die Schüler, ihre Hände zu heben.)

Wie viele von Ihnen würden gerne daran arbeiten, etwas mehr Selbstdisziplin zu haben? (Bitten Sie die Schüler, ihre Hände zu heben.)

Gut! Du hast Glück! Daran werden wir diese Woche arbeiten!

In unserer ersten Aktivität werden wir einige ziemlich häufige Situationen besprechen, die Selbstdisziplin erfordern, und wir werden über einige spezifische Strategien sprechen, die wir nutzen können, um mehr Selbstdisziplin zu erreichen. Wir alle haben die Kraft zur Selbstdisziplin, aber wir verfügen möglicherweise nicht über die Strategien, dies tatsächlich zu tun. Daran werden wir heute arbeiten!

Untersuchungen zufolge können uns die folgenden Dinge dabei helfen, die Fähigkeit unseres Gehirns zu mehr Selbstdisziplin zu stärken. Es stellt sich

heraus, dass unser Gehirn uns automatisch dabei helfen kann, Selbstdisziplin zu üben, wenn wir es trainieren. Also, hier ist, was sagen Forscher wird uns helfen, unser Gehirn zu mehr Selbstdisziplin zu trainieren: [Die folgenden Strategien wurden aus dem übernommen [Wanderlust Worker-Blog](#) und maßgeschneidert für Schüler der 8. Klasse.]

- **Dankbarkeit:** Das erscheint vielleicht nicht logisch, aber wenn unser Gehirn ständig mehr will oder das will, was jemand anderes hat, können wir nicht wirklich schätzen, was wir bereits haben. Und wenn wir das, was wir haben, nicht wertschätzen können, geraten unser Gehirn und unser Körper in einen Stresszustand, und das macht es sehr schwer, die Selbstdisziplin aufzubringen, die wir brauchen, um auf unsere Ziele hinzuarbeiten. Wir sind zu traurig oder zu neidisch oder zu wütend, weil wir nicht haben, was jemand anderes hat. Wenn wir jedoch üben, dankbar zu sein, können wir unserem Gehirn die Möglichkeit geben, selbstdisziplinierter zu sein, indem wir nach einem neuen Ziel streben, anstatt uns über das zu ärgern, was wir nicht haben.
- **Vergebung:** Ähnlich wie bei der Dankbarkeit können wir nie weiterkommen, wenn wir unsere Zeit damit verbringen, wütend auf jemanden zu sein oder ihm etwas zu verübeln. Wir bleiben in der Vergangenheit stecken und erkennen nicht, dass wir Größeres und Besseres erreichen müssen. Es braucht keine Selbstdisziplin, um wütend zu bleiben, aber es erfordert viel, um zu vergeben und weiterzumachen. Dies wiederum hilft dem Gehirn, neue Nervenbahnen zu erschließen, ähnlich wie bei Dankbarkeit, für Selbstdisziplin.
- **Ziele setzen:** Wir erkennen möglicherweise erst, was wir erreichen wollen, wenn wir uns tatsächlich Ziele setzen und darauf hinarbeiten. Möglicherweise erkennen wir auch nicht, dass wir auf das hinarbeiten müssen, was wir wollen. Dinge werden nicht auf magische Weise vom Himmel in unseren Schoß fallen. Wenn wir wollen, dass in unserem Leben gute Dinge geschehen, müssen wir aktiv daran arbeiten, dass sie geschehen. Das Setzen von SMART-Zielen kann hilfreich sein, und der Einsatz von Selbstdisziplin zur Verfolgung dieser Ziele wird wirklich hilfreich sein!
- **Ernähren Sie sich gesund, schlafen Sie ausreichend und bewegen Sie sich!:** Das ist so grundlegend, dass wir diese Dinge vielleicht nicht als hilfreich für die Selbstdisziplin betrachten, aber sie sind es! Wenn unser Körper nicht gesund ist, möchten wir keine anderen Dinge tun, die gut für uns sind. Damit unser Gehirn motiviert ist, müssen wir auch unseren Körper motivieren.
- **Bleiben Sie organisiert und seien Sie beharrlich:** Wenn Sie Ihre Selbstdisziplin steigern möchten, müssen Sie organisiert sein, was Sie tun möchten, und hartnäckig sein, wenn die Dinge nicht gut oder richtig laufen. Nur weil etwas beim ersten Mal nicht funktioniert, heißt das nicht, dass es auch beim zweiten Mal nicht funktioniert. Aufgeben ist ein GROSSER Killer für die Selbstdisziplin. Genauso ist es mit dem Chaos. Wenn Sie nichts in Ihrem Schließfach finden oder nie wissen, welcher Tag gerade ist oder was Sie gerade tun, werden Sie sich erschöpft fühlen. Sie werden Dinge verlieren, Dinge vergessen und gestresst sein. All dies schränkt Ihre Fähigkeit ein, konzentriert und selbstdiszipliniert zu bleiben.

Lassen Sie uns also noch einmal Revue passieren lassen: Um unsere Fähigkeiten zur Selbstdisziplin zu ERWEITERN, müssen wir Folgendes tun:

- 1) Sei dankbar
- 2) Verzeihen

- 3) Setzen Sie sich Ziele
- 4) Gesunde Körper haben
- 5) Seien Sie organisiert und beharrlich; Versuchen Sie es erneut!

Ich möchte, dass jeder von Ihnen EINES dieser Dinge auswählt und es sofort praktiziert. Schreiben Sie in Ihren Tagebüchern [oder auf einem Blatt Papier] über den Bereich, den Sie ausgewählt haben, und darüber, wie Sie in dieser Verantwortungseinheit daran arbeiten möchten. Versuchen Sie, Ihre Idee als SMARTes Ziel zu formulieren (eines, das spezifisch, in den nächsten vier Wochen machbar und realistisch ist). Wir alle müssen unsere Fähigkeiten zur Selbstdisziplin ausbauen, und jetzt ist es an der Zeit, damit anzufangen! Möglicherweise ändern Sie sich nicht über Nacht, aber wenn Sie wissen, an welchem Bereich Sie arbeiten möchten, können Sie mit dem Aufbau Ihrer Selbstdisziplin-Muskeln beginnen.

Lassen Sie die Schüler eine 5-7-minütige Tagebuch-/Schreibsitzung über den Bereich verfassen, an dem sie arbeiten möchten, und sammeln Sie dann ihre Ideen. Nutzen Sie die von Ihnen gesammelten Informationen, um im Laufe des nächsten Monats regelmäßig Check-ins bei ihnen durchzuführen. Ermutigen Sie sie, wenn Sie sehen, dass sie gute Entscheidungen für ihr Ziel der Selbstdisziplin treffen.



Reflektieren

5-7 Minuten

Lassen Sie die Schüler ihre Überlegungen mitteilen, wenn sie möchten und Zeit dafür ist. Sammeln Sie die Überlegungen und verwenden Sie sie später in der Einheit, um die Schüler bei der Entwicklung ihrer Selbstdisziplin zu fördern.