

# Respektieren

In der ersten Woche dieser EinheitDie Schüler erfahren, wie sich ihre Denkweise auf ihre Fähigkeit auswirkt, sich selbst und andere zu respektieren. Sie werden auch die Gelegenheit haben, darüber zu diskutieren, wie Respekt dazu beiträgt, Fehler zu machen (und daraus zu lernen!), Neues auszuprobieren sowie Gewohnheiten zu beurteilen und zu entwickeln.

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



### Die Denkweise des Respekts

In dieser Lektion werden die Schüler in das Konzept der Wachstumsmentalität eingeführt und lernen ein wenig darüber, wie das Gehirn funktioniert und neue Lernverbindungen herstellt. Dies öffnet die Tür für anregende Gespräche darüber, wie wir Informationen verarbeiten, an das Lernen herangehen, schwierige Dinge annehmen und aus Fehlern lernen. (Siehe Seite3 für Unterrichtsdetails.)

## Mini-Lektionen

**Für kleine Gruppen**  
15 Minuten



### Der Wert von Fehlern

Sprechen Sie in kleinen Gruppen über Fehler. Was sind sie und wie fühlen wir uns, wenn wir einen Fehler machen? Respektiert die amerikanische Kultur die Tatsache, dass Menschen Fehler machen? Respektieren die Erwachsenen in Ihrem Leben, dass Sie Fehler machen? Wie können wir einen Fehler in etwas Positives verwandeln? Wie respektieren Sie das Recht anderer, Fehler zu machen?

*Ergänzendes Video (kann in jeder Gruppe oder als ganze Klasse auf einem Tablet angesehen werden, bevor es in Gruppen aufgeteilt wird): [LearnStorm Growth Mindset: Ceiba bereitet Schüler auf Fehler vor.](#)*

**Für Partner**  
15 Minuten



### Neue Dinge versuchen

Sprechen Sie mit Ihrem Partner darüber, warum Menschen Angst davor haben, neue Dinge auszuprobieren. Teilen Sie etwas mit, das Sie ausprobieren möchten, aber Angst haben. Was könnte Ihnen helfen, diese neue Sache auszuprobieren? Wie zeigen wir Respekt vor uns selbst, wenn wir neue Dinge ausprobieren?

**Für Einzelpersonen**  
15 Minuten



### Respekt ist meine Superkraft

Stellen Sie sich vor, Sie hätten eine Wachstumsmentalität. Zeichnen Sie dann ein Bild von sich selbst als respektvollen Superhelden mit einer Wachstumsmentalität. Wie sehen Sie aus? Was denken oder sagen Sie? Was

## Technologieorientiert

t

15 Minuten



können Sie zeichnen, das Sie daran erinnert, in allen Situationen respektvoll zu sein und jede Aufgabe mit einer Wachstumsmentalität anzugehen?

### Neue technische Gewohnheiten entwickeln

Was ist eine technische Angewohnheit, die Sie haben? Ist es positiv oder negativ? Wenn negativ, was müssen Sie tun, um Ihr Gehirn auf diese Gewohnheit umzustellen? (Wenn alle Ideen positiv waren, besprechen Sie negative technische Gewohnheiten (z. B. ständiges Überprüfen von sozialen Medien) und wie Menschen ihr Gehirn über diese Gewohnheit neu informieren können.) Wie helfen uns positive Gewohnheiten, insbesondere in Bezug auf Technologie, zu zeigen? Respekt vor uns selbst und anderen?

# Die Denkweise des Respekts

In dieser Lektion werden die Schüler in das Konzept der Wachstumsmentalität eingeführt und lernen ein wenig darüber, wie das Gehirn funktioniert und neue Lernverbindungen herstellt. Dies öffnet die Tür für anregende Gespräche darüber, wie wir Informationen verarbeiten, wie wir mit dem Lernen umgehen, wie wir schwierige Dinge annehmen und aus Fehlern lernen, und das alles bei gleichzeitigem Respekt vor uns selbst und anderen.

**Zeitraumen der Unterrichtsstunde**  
30 Minuten

**Benötigtes Material**

- ❑ Computer/Projektor/oder Whiteboard

**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 grundlegende Gehirnfunktionen und wie wir neue Nervenbahnen schaffen.
- Verbinden Sie Wachstumsmentalität mit Selbstvertrauen und Lernfähigkeit.
- Respektieren Sie das Konzept der harten Arbeit und fördern Sie das Lernen durch Neuroplastizität.

## Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

Willkommen in der Respekteinheit! Wenn Sie Ihre Schüler in dieser ersten Woche durch die Lektionen führen, denken Sie daran, dass die Fähigkeit Ihrer Schüler, zu lernen und Respekt zu zeigen, bei Ihnen beginnt. Wie zeigen Sie Respekt gegenüber Ihren Schülern, Ihren Kollegen und, was am wichtigsten ist, gegenüber sich selbst? Schüler in diesem Alter können der Macht des Respekts skeptisch gegenüberstehen, aber aktives Vorleben kann ihnen zeigen, wie Respekt Einstellungen, Beziehungen, Selbstwahrnehmung und sogar die Kultur völlig verändern kann. Konzentrieren Sie sich zu Beginn dieser Woche besonders darauf, wie Sie Respekt vor sich selbst zeigen.

Glauben Sie, dass Sie ein guter Pädagoge sind? Sind Sie stolz auf Ihre Unterrichtskultur? Legen Sie Wert auf Ihre Gesundheit oder überfordern Sie sich zu sehr? Kommunizieren Sie Ihre Bedürfnisse? Können Sie inmitten eines Konflikts ruhig bleiben? Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Ihren Respekt vor sich selbst verbessern könnten, nehmen Sie sich diese Woche etwas Zeit, um alle Dinge aufzuschreiben, die Sie gerade gut machen. Welche Dinge an Ihrem Klassenzimmer lieben die Schüler? Was machen die Schüler diese Woche gut? Das ist ein Spiegelbild von dir! Brauchen Sie ein Nickerchen oder einen langen, flotten Spaziergang? Nehmen Sie eins, auch wenn Sie das Gefühl haben, keine Zeit zu haben. Arbeiten Sie diese Woche daran, die Art und Weise zu verbessern, wie Sie sich selbst sehen, für Sie sorgen und respektieren.



## Aktie

5-7 Minuten

Willkommen zur ersten Lektion in unserer Respekt-Einheit. Wir werden über viele interessante Dinge im Zusammenhang mit Respekt sprechen, aber heute fangen wir ganz oben an: unser Gehirn!



## Inspirieren

3-5 Minuten

Lassen Sie uns zunächst unsere Definition von Respekt überprüfen. (Bitten Sie die Schüler um Antworten.)

Gut. Respekt bedeutet, Menschen, Orte und Dinge mit Freundlichkeit zu behandeln. Wie zeigen wir Respekt gegenüber anderen? (Bitten Sie die Schüler um Antworten.)

Was ist mit uns selbst? Wie gehen wir respektvoll mit uns selbst um? (Bitten Sie die Schüler um Antworten.)

Tolle Ideen! Hat jemand schon einmal von etwas gehört, das man „Wachstumsmentalität“ nennt? (Bitten Sie die Schüler um Antworten.)

Eine Wachstumsmentalität ist der Glaube, dass wir unsere Intelligenz kontrollieren und wachsen lassen können. Wir sind davon überzeugt, dass harte Arbeit, effektive Lernstrategien, Nachhilfe und gute Bildungsmöglichkeiten Sie schlauer machen können. Man wird nicht mit einem bestimmten Maß an Lernfähigkeit geboren. Sie können mehr, anders und besser lernen, wenn Sie darauf hinarbeiten. Das ist Wachstumsmentalität.

Wie viele von Ihnen haben eine Wachstumsmentalität? (Bitten Sie die Schüler um Antworten; teilen Sie vielleicht Ihre eigenen Erfahrungen/Überzeugungen mit diesem Konzept mit, als Sie in der 8. Klasse waren.)

Wir schauen uns jetzt ein paar Videos über die Funktionsweise des Gehirns an und sprechen dann darüber, wie Respekt und eine wachstumsorientierte Denkweise zusammenpassen.



## Ermächtigen

15 Minuten

Sehen Sie sich die folgenden drei Videos an, bevor Sie mit den Diskussionsfragen fortfahren. Wenn Sie die Videos nicht im Unterricht ansehen können, besprechen Sie die Hinweise, die jedem Video folgen:

[Wie das Gehirn funktioniert](#): (1:36)

- Das Gehirn ist das Instinkt-, Emotions- und Denkzentrum des Körpers. Es ist das komplexeste Organ.
- Es besteht hauptsächlich aus Wasser (90 %) und Fett (10 %).
- Es verbraucht 20 % der Energie Ihres Körpers.
- Die Grundbausteine des Gehirns sind als Neuronen bekannt und wir haben etwa 100 Milliarden davon. Jedes Neuron verfügt über 1.000 bis 10.000 Verbindungen zu anderen Neuronen, wodurch Nervenbahnen oder Straßen zwischen ihnen entstehen.
- In unserem Gehirn gibt es Billionen von Nervenbahnen.
- Die Neuronen, die diese Nervenbahnen durchlaufen, erzeugen elektrische Impulse, die, wenn sie in tatsächliche Elektrizität umgewandelt werden, eine Glühbirne zum Leuchten bringen könnten;

Am Ende des Tages entspricht die Menge an elektrischer Impulsenergie, die Ihr Gehirn produziert hat, der Menge an Strom, die für den Betrieb des globalen Telefonsystems benötigt wird.

#### Bereiche des Gehirns: (3:06)

- Es gibt drei Hauptregionen des Gehirns: primitive, fühlende und denkende Regionen.
  - Die primitive Region hilft uns, am Leben zu bleiben, indem sie uns dabei hilft, automatische Körperfunktionen auszuführen Atmung, blinzeln und Blut durch das Herz pumpen. Es hilft uns auch, unsere Umgebung wahrzunehmen (auf der Suche nach Gefahren) und löst unsere Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsreaktion aus. Die primitive Region befindet sich an der Basis des Gehirns, direkt über dem Rückenmark.
  - Die Gefühlsregion liegt im Zentrum und hilft uns, uns mit unseren Emotionen zu verbinden. Das primitive Gehirn hilft tatsächlich dabei, das Gefühlshirn anzuregen, wenn es zum Beispiel eine Gefahr, eine Überraschung oder etwas Wunderbares wahrnimmt. Die Gefühlsregion des Gehirns reagiert mit einer Emotion, die auf den Nachrichten basiert, die das primitive Gehirn ihr sendet. Die Gefühlsregion hilft uns auch dabei, Erinnerungen zu bilden und ihnen Emotionen zuzuordnen.
  - Die größte (und letzte sich entwickelnde) Region ist die Denregion. Dies ist der Teil des Gehirns, der uns hilft, Informationen zu verarbeiten, Entscheidungen zu treffen, kritisch zu denken und Präferenzen festzulegen. Diese Region ermöglicht uns auch die Kommunikation mit anderen. Alle drei Regionen müssen zusammenarbeiten, um jeden Tag zurechtzukommen. Oftmals reagieren die primitiven und fühlenden Regionen schneller oder sind in jüngeren Jahren weiter entwickelt als das denkende Gehirn, weshalb es schwierig sein kann, bei einer Sache „rational“ zu sein oder eine gute Wahl zu treffen. Die Kampf/Flucht/Einfrieren-Reaktion trübt unser Urteilsvermögen.

#### Neuroplastik - (2:03)

- Früher glaubten Wissenschaftler, dass das Gehirn, mit dem man geboren wurde, das Gehirn sei, bei dem man bleiben müsse, was bedeutete, dass man nach der Kindheit keine neuen Nervenbahnen mehr bilden könne. Wir wissen jetzt, dass Sie es können. Dein Gehirn ist veränderlich. Dies nennt man Neuroplastizität. Jedes Mal, wenn Sie etwas Neues tun und diese Aktion oder Idee in Ihrem Kopf wiederholen, wird ein neuronaler Pfad aufgebaut. Mit der Zeit wird Ihr Gehirn diesen Standardpfad durchlaufen, ohne darüber nachzudenken. Wenn Sie also diesen Nervenweg oder diese Denkweise ändern möchten, müssen Sie einen neuen Nervenweg schaffen. Sowohl das Erlernen einer neuen Aufgabe als auch die bewusste Wahl einer anderen Emotion in einer Stresssituation können Ihnen dabei helfen, eine neue, gesündere Nervenbahn zu schaffen.

- Wenn Sie einen neuen Nervenpfad erstellen, erleben Sie Neuroplastizität, die die Idee einer Wachstumsmentalität unterstützt. Auch wenn Sie Zahlen noch nie gemocht haben oder sich nicht als guter Leser oder Autor gefühlt haben, können Sie im Mathematik- und Englischunterricht dennoch Ihr Potenzial für Großes erkennen und entwickeln. Dieses Potenzial ist real und bereits in Ihrem Gehirn vorhanden.

Bei den folgenden Fragen kann es sich um Fragen/Diskussionsstarter für große oder kleine Gruppen handeln. Bringen Sie kleine Gruppen (falls verwendet) zum Abschluss zur großen Gruppe zurück.

- Was haben Sie Neues über das Gehirn gelernt?
- Was ist Ihrer Meinung nach in Ihrem Gehirn gerade stärker: das Gefühlszentrum oder das Denkzentrum?
- Wie wir über uns selbst denken (d. h. wie wir uns selbst respektieren und für uns selbst sorgen) wirkt sich auf unsere Fähigkeit aus, neue Dinge auszuprobieren, unsere Fehler anzunehmen und zu lernen. Welche Wege/Gewohnheiten haben wir bereits, an deren Änderung wir arbeiten möchten?
- Wie hilft uns eine wachstumsorientierte Denkweise dabei, neue Nervenbahnen zu schaffen?
- Wie ermöglicht uns eine wachstumsorientierte Denkweise, uns selbst und andere besser zu respektieren?



## Reflektieren

5-7 Minuten

Lassen Sie die Schüler ihre Antworten teilen (bei Diskussionen in kleinen Gruppen). Wenn Sie noch in der großen Gruppe sind, nutzen Sie diese Zeit, um die Diskussionen abzuschließen.

Bitten Sie die Schüler, über einen Bereich nachzudenken, in dem sie ihre Denkweise verbessern möchten. Welchen Kurs oder welche Aktivität möchten sie ausprobieren, obwohl ihnen gesagt wurde oder man sie glauben gemacht hat (manchmal aufgrund früherer Erfahrungen und oft von sich selbst), dass sie in diesem Kurs/dieser Aktivität nicht gut sein würden? Wenn sie sich diese Woche dieser Aufgabe nähern, bitten Sie sie, alle negativen Gedanken zu stoppen, tief durchzuatmen und die Worte „Wachstumsmentalität“ aufzuschreiben. Halten Sie diesen physischen Hinweis/diese Erinnerung fern, bis die Aufgabe erledigt ist. Erinnern Sie sich daran, neue Dinge auszuprobieren oder alte Dinge anders auszuprobieren; Sie werden von den Ergebnissen überrascht sein!