

Respekt Tag 2 • Forschung

RAK-Definition: Respekt bedeutet, Menschen, Orte und Dinge mit Freundlichkeit zu behandeln.

Heute konzentrieren Sie sich auf verschiedene Arten von Respekt und darauf, wie Respektlosigkeit zu Stress führen kann. Wir untersuchen, wie sich Stress auf das Gehirn auswirkt und sprechen darüber, wie wir den Respekt steigern und Stress abbauen können.

Wöchentliche Ziele

Die Schüler werden:

1. Erstellen Sie eine personalisierte Definition von Respekt sowohl auf individueller als auch zwischenmenschlicher Ebene.
2. Untersuchen Sie ihre Gemeinschaft durch eine respektvolle Linse.

Ressourcen / Materialien

- ❑ **WEBSEITE:** [Online-Etymologie-Wörterbuch: Respekt](#)
- ❑ **ARTIKEL:** [Wie sich Millennials heute mit ihren Großeltern vor 50 Jahren vergleichen](#)
- ❑ **ARTIKEL:** [Ältere Erwachsene in allen Kulturen kämpfen darum, den Respekt der jüngeren Generationen zu erlangen](#)
- ❑ **WEBSEITE:** [Cognifit: Respekt: Was ist das, Typen, Beispiele, Respekt lernen und lehren](#)
- ❑ **VIDEO:** [Wie sich Stress auf Ihr Gehirn auswirkt](#)

Reflektieren / Bewerten

Leistungen:

- ❑ Tägliche Teilnahmepunkte
- ❑ **Respektieren Sie den Tagebucheintrag:** Was können Sie tun, um Ihren Stress in Bezug auf Respekt abzubauen?

Aktie

Diskussionsstarter:

- Woher kommt der Begriff Respekt? Wo ist es? [Wurzeln?](#)
- Wie haben wir den Respekt weitergegeben? [Von Generation zu Generation?](#)
- Auf welche Weise tun wir [versäumen es, Respekt zu vermitteln](#) aus Generation zu Generation und warum?



Inspirieren

Arten von Respekt:

Welche Arten von Respekt gibt es? Welche sind leicht zu respektieren? Welche sind schwieriger? [Sehen Cognifit: Respekt: Was ist das, Typen, Beispiele, Respekt lernen und lehren](#) für Definitionen.

- Für mich selbst
- Für andere
- Für gesellschaftliche Normen
- Für die Familie
- Für Werte
- Für Kultur
- Für nationale Symbole

Diskutieren:

- Auf welche Weise geben und empfangen wir diese Art von Respekt?



Ermächtigen

Besprechen: Videovorbereitung Wie fühlen wir uns, wenn wir respektlos behandelt werden oder wenn wir andere respektlos behandeln? Diese negativen Gefühle lösen eine Stressreaktion in unserem Gehirn aus und Stress kann im Laufe der Zeit tatsächlich unser Gehirn verändern.

Betrachten: [TedEx: Wie sich Stress auf Ihr Gehirn auswirkt – Madhumita Murgia](#) - Madhumita Murgia (4:16, Verständnis – leicht/mittel)

Diskutieren: Welche Arten von Stress erleben Sie? auf einen typischer Tag?

Wie viel von diesem Stress hat mit Respekt zu tun (entweder das Gefühl, von anderen nicht respektiert zu werden, sich selbst nicht zu respektieren oder andere nicht zu respektieren)?



