

Σεβασμός

Την πρώτη εβδομάδα αυτής της ενότητας, Οι μαθητές θα μάθουν πώς η νοοτροπία τους επηρεάζει την ικανότητά τους να σέβονται τον εαυτό τους και τους άλλους. Θα έχουν επίσης την ευκαιρία να συζητήσουν πώς ο σεβασμός ταιριάζει στο να κάνουν (και να μαθαίνουν από!) τα λάθη τους, να δοκιμάζουν νέα πράγματα και να αξιολογούν και να διαμορφώνουν συνήθειες.

Ξεκινήστε την ενότητα με το μάθημα ολόκληρης της τάξης και στη συνέχεια στοχεύστε να ολοκληρώσετε τουλάχιστον δύο από τα μίνι μαθήματα με τους μαθητές σας όλη την εβδομάδα. Κάθε μίνι μάθημα έχει σχεδιαστεί για να παρουσιάζει στοιχεία του κύριου μαθήματος με νέους και συναρπαστικούς τρόπους.

Κύριο Μάθημα

Μάθημα όλης της
τάξης
30 λεπτά



Η νοοτροπία του σεβασμού

Σε αυτό το μάθημα, οι μαθητές εισάγονται στην έννοια της νοοτροπίας ανάπτυξης και μαθαίνουν λίγα πράγματα για το πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος και σχηματίζει νέες συνδέσεις για μάθηση. Αυτό ανοίγει την πόρτα για ενδιαφέρουσα συζήτηση σχετικά με το πώς επεξεργαζόμαστε πληροφορίες, προσεγγίζουμε τη μάθηση, αγκαλιάζουμε δύσκολα πράγματα και μαθαίνουμε από τα λάθη. (Δείτε τη σελίδα 3 για λεπτομέρειες του μαθήματος.)

Μίνι Μαθήματα

Για Μικρές Ομάδες
15 λεπτά



Η αξία των λαθών

Σε μικρές ομάδες, μιλήστε για λάθη. Ποια είναι αυτά και πώς νιώθουμε όταν κάνουμε λάθος; Σέβεται η αμερικανική κουλτούρα το γεγονός ότι οι άνθρωποι κάνουν λάθη; Οι ενήλικες στη ζωή σας σέβονται ότι θα κάνετε λάθη; Πώς μπορούμε να μετατρέψουμε ένα λάθος σε κάτι θετικό; Πώς σέβεστε το δικαίωμα των άλλων να κάνουν λάθη;

Συμπληρωματικό βίντεο (θα μπορούσε να προβληθεί σε tablet σε κάθε ομάδα ή ως ολόκληρη τάξη πριν χωριστεί σε ομάδες): [LearnStorm Growth Mindset: Ceiba Προετοιμάστε μαθητές σε λάθη.](#)

Για Συνεργάτες
15 λεπτά



Δοκιμάζοντας νέα πράγματα

Με τον σύντροφό σας, μιλήστε για το γιατί οι άνθρωποι φοβούνται να δοκιμάσουν νέα πράγματα. Μοιραστείτε κάτι που θέλετε να δοκιμάσετε αλλά φοβάστε. Τι θα μπορούσε να σας βοηθήσει να δοκιμάσετε αυτό το νέο πράγμα; Πώς δείχνουμε σεβασμό για τον εαυτό μας όταν δοκιμάζουμε νέα πράγματα;

Για Ιδιώτες
15 λεπτά



Ο σεβασμός είναι η υπερδύναμή μου

Οραματιστείτε τον εαυτό σας έχοντας μια νοοτροπία ανάπτυξης. Στη συνέχεια, σχεδιάστε μια εικόνα του εαυτού σας ως υπερήρωα σεβασμού με νοοτροπία ανάπτυξης. Πώς μοιάζει? Τι πράγματα σκέφτεστε ή λέτε; Τι μπορείτε να σχεδιάσετε που θα σας υπενθυμίσει να σέβεστε σε όλες τις καταστάσεις και να αντιμετωπίζετε κάθε εργασία με νοοτροπία ανάπτυξης;

**Με επίκεντρο την
τεχνολογία**
15 λεπτά



Διαμόρφωση νέων τεχνολογικών συνηθειών

Ποια είναι μια τεχνολογική συνήθεια που έχετε; Είναι θετικό ή αρνητικό; Εάν είναι αρνητικό, τι πρέπει να κάνετε για να επανασυνδέσετε τον εγκέφαλό σας σχετικά με αυτήν τη συνήθεια; (Εάν όλες οι ιδέες ήταν θετικές, συζητήστε τις αρνητικές συνήθειες τεχνολογίας (για παράδειγμα, ελέγχοντας συνεχώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης) και πώς οι άνθρωποι μπορούν να επανασυνδέσουν το μυαλό τους σχετικά με αυτή τη συνήθεια.) Πώς μας βοηθάει να δείξουμε το να έχουμε θετικές συνήθειες, ειδικά όσον αφορά την τεχνολογία σεβασμό στον εαυτό μας και στους άλλους;

Η νοοτροπία του σεβασμού

Σε αυτό το μάθημα, οι μαθητές εισάγονται στην έννοια της νοοτροπίας ανάπτυξης και μαθαίνουν λίγα πράγματα για το πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος και σχηματίζει νέες συνδέσεις για μάθηση. Αυτό ανοίγει την πόρτα για ενδιαφέρουσες συζητήσεις σχετικά με το πώς επεξεργαζόμαστε πληροφορίες, προσεγγίζουμε τη μάθηση, αγκαλιάζουμε δύσκολα πράγματα και μαθαίνουμε από λάθη, ενώ δείχνουμε σεβασμό για τον εαυτό μας και τους άλλους.

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

30 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Υπολογιστής/Προβολέας/ή Πίνακας

Χάρτης προτύπων

Αυτό το μάθημα ευθυγραμμίζεται με τις Ικανότητες CASEL, τα Εθνικά Πρότυπα Αγωγής Υγείας, τα Πρότυπα της Διεθνούς Εταιρείας Τεχνολογίας στην Εκπαίδευση, κατά περίπτωση, και τα Κοινά Βασικά Πρότυπα Πολιτείας. Ανατρέξτε στο Χάρτη προτύπων Για περισσότερες πληροφορίες.

Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Κατανοήστε τις βασικές λειτουργίες του εγκεφάλου και πώς δημιουργούμε νέα νευρωνικά μονοπάτια.
- Συνδέστε τη νοοτροπία ανάπτυξης με την εμπιστοσύνη και την ικανότητα στη μάθηση.
- Εφαρμόστε σεβασμό στην έννοια της σκληρής δουλειάς και προωθήστε τη μάθηση μέσω της νευροπλαστικότητας.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Καλώς ήρθατε στη Μονάδα Σεβασμού! Καθώς καθοδηγείτε τους μαθητές σας στα μαθήματα αυτής της πρώτης εβδομάδας, να θυμάστε ότι η ικανότητα των μαθητών σας να μαθαίνουν και να δείχνουν σεβασμό ξεκινά από εσάς. Πώς διαμορφώνετε τον σεβασμό για τους μαθητές σας, για τους συναδέλφους σας και, κυρίως, για τον εαυτό σας; Οι μαθητές σε αυτήν την ηλικία μπορεί να είναι δύσπιστοι σχετικά με τη δύναμη του σεβασμού, αλλά η ενεργή μοντελοποίηση μπορεί να τους δείξει πώς το να σέβονται μπορεί να αλλάξει εντελώς στάσεις, σχέσεις, αυτοαντίληψη, ακόμη και κουλτούρα. Καθώς προχωράτε σε αυτήν την εβδομάδα, εστιάστε συγκεκριμένα στον τρόπο που δείχνετε σεβασμό για τον εαυτό σας.

Πιστεύετε ότι είστε καλός παιδαγωγός; Είσαι περήφανος για την κουλτούρα σου στην τάξη; Εκτιμάτε την υγεία σας ή πιέζετε πολύ τον εαυτό σας; Επικοινωνείτε τις ανάγκες σας; Μπορείς να είσαι ήρεμος εν μέσω σύγκρουσης; Εάν πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να βελτιώσετε τον τρόπο που δείχνετε σεβασμό για τον εαυτό σας, αφιερώστε λίγο χρόνο αυτή την εβδομάδα για να γράψετε όλα τα πράγματα που κάνετε καλά αυτήν τη στιγμή. Ποια είναι μερικά πράγματα στην τάξη σας που αγαπούν οι μαθητές; Τι κάνουν καλά οι μαθητές αυτή την εβδομάδα; Αυτό είναι μια αντανάκλαση σας! Χρειάζεστε έναν υπνάκο ή ένα μεγάλο, γρήγορο περπάτημα; Πάρτε ένα, ακόμα κι αν νιώθετε ότι δεν έχετε χρόνο. Αυτή την εβδομάδα, εργαστείτε για να βελτιώσετε τον τρόπο που βλέπετε, φροντίζετε και σέβεστε τον εαυτό σας.



Μερίδιο

5-7 λεπτά

Καλώς ήρθατε στο πρώτο μάθημα στην ενότητα Respect. Θα μιλήσουμε για πολλά ενδιαφέροντα πράγματα που σχετίζονται με τον σεβασμό, αλλά σήμερα θα ξεκινήσουμε από την κορυφή: το μυαλό μας!



Εμπνέω

3-5 λεπτά

Για να ξεκινήσουμε, ας εξετάσουμε τον ορισμό του σεβασμού.
(Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.)

Καλός. Σεβασμός είναι να συμπεριφέρεσαι σε ανθρώπους, μέρη και πράγματα με καλοσύνη. Πώς δείχνουμε σεβασμό στους άλλους;
(Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.)

Τι γίνεται με τον εαυτό μας; Πώς αντιμετωπίζουμε τον εαυτό μας με σεβασμό; (Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.)

Υπέροχες ιδέες! Τώρα, έχει ακούσει κανείς ποτέ για κάτι που ονομάζεται νοοτροπία ανάπτυξης; (Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.)

Μια νοοτροπία ανάπτυξης είναι η πεποίθηση ότι ελέγχουμε και μπορούμε να αναπτύξουμε τη νοημοσύνη μας. Είναι η πεποίθηση ότι η σκληρή δουλειά, οι αποτελεσματικές στρατηγικές μελέτης, η διδασκαλία και οι καλές ευκαιρίες εκπαίδευσης μπορούν να σας κάνουν πιο έξυπνους. Δεν είστε γεννημένοι και κολλημένοι με ένα ορισμένο επίπεδο μαθησιακής ικανότητας. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα, διαφορετικά και καλύτερα αν εργαστείτε προς αυτό. Αυτή είναι η νοοτροπία ανάπτυξης.

Πόσοι από εσάς έχετε νοοτροπία ανάπτυξης; (Προσκαλέστε την απάντηση του μαθητή· ίσως μοιραστείτε τη δική σας εμπειρία/πιστεύω με αυτήν την ιδέα όταν ήσασταν στην 8η δημοτικού.)

Θα παρακολουθήσουμε τώρα μερικά βίντεο σχετικά με το πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος και στη συνέχεια θα μιλήσουμε για το πώς ταιριάζει ο σεβασμός και η νοοτροπία ανάπτυξης.



Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

Παρακολουθήστε τα ακόλουθα τρία βίντεο πριν προχωρήσετε στις ερωτήσεις συζήτησης. Εάν δεν μπορείτε να παρακολουθήσετε τα βίντεο στην τάξη, συζητήστε τις σημειώσεις που ακολουθούν κάθε βίντεο:

[Πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος](#): (1:36)

- Ο εγκέφαλος είναι το ένστικτο, το συναίσθημα και το κέντρο σκέψης του σώματος. Είναι το πιο πολύπλοκο όργανο.
- Αποτελείται κυρίως από νερό (90%) και λίπος (10%).
- Χρησιμοποιεί το 20% της ενέργειας του σώματός σας.
- Τα βασικά δομικά στοιχεία του εγκεφάλου είναι γνωστά ως νευρώνες και έχουμε περίπου 100 δισεκατομμύρια από αυτούς.

Κάθε νευρώνας έχει από 1.000 έως 10.000 συνδέσεις με άλλους νευρώνες, δημιουργώντας νευρικές οδούς ή δρόμους μεταξύ τους.

- Υπάρχουν τρισεκατομμύρια νευρωνικές οδοί στον εγκέφαλό μας.
- Οι νευρώνες που ταξιδεύουν αυτές τις νευρικές οδούς παράγουν ηλεκτρικές ώσεις που, εάν μετατραπούν σε πραγματικό ηλεκτρισμό, θα μπορούσαν να φωτίσουν μια λάμπα. Στο τέλος της ημέρας, η ποσότητα της ενέργειας ηλεκτρικών παλμών που έχει παράγει ο εγκέφαλός σας είναι ισοδύναμη με την ποσότητα ηλεκτρικής ενέργειας που απαιτείται για την τροφοδοσία του παγκόσμιου τηλεφωνικού συστήματος.

Περιοχές του Εγκεφάλου: (3.06)

- Υπάρχουν τρεις κύριες περιοχές του εγκεφάλου: η πρωτόγονη, η αίσθηση και η σκέψη.
 - Η πρωτόγονη περιοχή μας βοηθά να κρατάμε ζωντανούς βοηθώντας μας να κάνουμε αυτόματες λειτουργίες του σώματος όπως αναπνοή, αναβοσβήνει και αντλεί αίμα μέσω της καρδιάς. Μας βοηθά επίσης να αντιληφθούμε το περιβάλλον μας (αναζητώντας τον κίνδυνο) και ενεργοποιεί την απόκριση μάχης, φυγής ή παγώματος. Η πρωτόγονη περιοχή βρίσκεται στη βάση του εγκεφάλου, ακριβώς πάνω από το νωτιαίο μυελό.
 - Η περιοχή των συναισθημάτων βρίσκεται στο κέντρο και μας βοηθά να συνδεθούμε με τα συναισθήματά μας. Ο πρωτόγονος εγκέφαλος στην πραγματικότητα βοηθά τον εγκέφαλο που αισθάνεται να πυροδοτηθεί, όταν αισθάνεται κίνδυνο, για παράδειγμα, έκπληξη ή κάτι υπέροχο. Η περιοχή αίσθησης του εγκεφάλου ανταποκρίνεται με ένα συναίσθημα που βασίζεται στα μηνύματα που της στέλνει ο πρωτόγονος εγκέφαλος. Η περιοχή των συναισθημάτων μας βοηθά επίσης να σχηματίσουμε αναμνήσεις και να συνδέουμε συναισθήματα σε αυτές.
 - Η μεγαλύτερη (και τελευταία στην ανάπτυξη) περιοχή είναι η περιοχή σκέψης. Αυτό είναι το μέρος του εγκεφάλου που μας βοηθά να επεξεργαζόμαστε πληροφορίες, να λαμβάνουμε αποφάσεις, να σκεφτόμαστε κριτικά και να καθιερώνουμε προτιμήσεις. Αυτή η περιοχή μας επιτρέπει επίσης να επικοινωνούμε με άλλους. Και οι τρεις περιοχές πρέπει να συνεργάζονται για την πλοήγηση κάθε μέρα. Συχνά οι πρωτόγονες και αισθαντικές περιοχές ανταποκρίνονται γρηγορότερα, ή είναι πιο ανεπτυγμένες σε μικρότερες ηλικίες, από τον σκεπτόμενο εγκέφαλο, γι' αυτό μπορεί να είναι δύσκολο να «είσαι λογικός» για κάτι ή να κάνεις μια καλή επιλογή. Η απόκριση πάλης/φυγής/πάγωσης θολώνει την κρίση μας.

Νευροπλαστικότητα - (2:03)

- Οι επιστήμονες πίστευαν ότι ο εγκέφαλος με τον οποίο γεννηθήκατε ήταν ο εγκέφαλος με τον οποίο έπρεπε να κολλήσετε, πράγμα που σημαίνει ότι, μετά την παιδική ηλικία, δεν μπορούσατε να σχηματίσετε νέα νευρικά μονοπάτια. Τώρα ξέρουμε ότι μπορείτε. Ο εγκέφαλός σας είναι μεταβλητός. Αυτό ονομάζεται

νευροπλαστικότητα. Ένα νευρικό μονοπάτι χτίζεται κάθε φορά που κάνετε κάτι νέο και επαναλαμβάνετε αυτή τη δράση ή την ιδέα στο μυαλό σας. Με τον καιρό, ο εγκέφαλός σας θα διανύσει αυτό το προεπιλεγμένο μονοπάτι χωρίς καν να το σκεφτεί. Έτσι, εάν θέλετε να αλλάξετε αυτό το νευρικό μονοπάτι ή τον τρόπο σκέψης, τότε πρέπει να δημιουργήσετε ένα νέο νευρικό μονοπάτι. Τόσο η εκμάθηση μιας νέας εργασίας όσο και η συνειδητή επιλογή ενός διαφορετικού συναισθήματος σε μια αγχωτική κατάσταση μπορούν να σας βοηθήσουν να δημιουργήσετε ένα νέο, πιο υγιές νευρικό μονοπάτι.

- Όταν δημιουργείτε ένα νέο νευρικό μονοπάτι, αντιμετωπίζετε νευροπλαστικότητα που υποστηρίζει την ιδέα μιας αναπτυξιακής νοοτροπίας. Ακριβώς επειδή δεν σας άρεσαν ποτέ οι αριθμοί ή δεν ένιωθετε ότι ήσουν καλός αναγνώστης ή συγγραφέας, μπορείς να αναγνωρίσεις και να αναπτύξεις τις δυνατότητές σου για μεγαλείο στα μαθήματα μαθηματικών και αγγλικών. Αυτή η δυνατότητα είναι πραγματική και είναι ήδη μέσα στον εγκέφαλό σας.

Οι παρακάτω μπορεί να είναι ερωτήσεις/διαλόγους για μεγάλες ή μικρές ομάδες. Φέρτε τις μικρές ομάδες (αν χρησιμοποιηθούν) πίσω στη μεγάλη ομάδα για την αναδίπλωση.

- Τι είναι κάτι νέο που μάθατε για τον εγκέφαλο;
- Τι πιστεύετε ότι είναι πιο δυνατό στον εγκέφαλό σας αυτή τη στιγμή: το κέντρο συναισθημάτων ή το κέντρο σκέψης;
- Το πώς σκεφτόμαστε τον εαυτό μας (δηλαδή, πώς σεβόμαστε και νοιαζόμαστε για τον εαυτό μας) επηρεάζει την ικανότητά μας να δοκιμάζουμε νέα πράγματα, να αγκαλιάζουμε τα λάθη μας και να μαθαίνουμε. Ποια είναι μερικά μονοπάτια/συνήθειες που έχουμε ήδη και θέλουμε να εργαστούμε για να αλλάξουμε;
- Πώς μας βοηθά το να έχουμε μια νοοτροπία ανάπτυξης να δημιουργήσουμε νέα νευρωνικά μονοπάτια;
- Πώς μας επιτρέπει να έχουμε μια νοοτροπία ανάπτυξης να σεβόμαστε καλύτερα τον εαυτό μας και τους άλλους;



Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Αφήστε τους μαθητές να μοιραστούν τις απαντήσεις τους (αν συζητούν σε μικρές ομάδες). Εάν εξακολουθείτε να είστε στη μεγάλη ομάδα, χρησιμοποιήστε αυτό το χρόνο για να ολοκληρώσετε τις συζητήσεις.

Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν έναν τομέα που θα ήθελαν να βελτιώσουν τη νοοτροπία τους. Ποια τάξη ή δραστηριότητα θέλουν να δοκιμάσουν, παρόλο που τους έχουν πει ή τους έχουν κάνει να πιστεύουν (μερικές φορές από προηγούμενη εμπειρία και συχνά από τον εαυτό τους) ότι δεν θα ήταν καλοί σε αυτό το μάθημα/δραστηριότητα; Καθώς πλησιάζουν αυτό το έργο αυτή την εβδομάδα, προσκαλέστε τους να σταματήσουν τυχόν αρνητικές σκέψεις, να αναπνεύσουν βαθιά και να γράψουν τις λέξεις «νοοτροπία ανάπτυξης». Κρατήστε αυτό το φυσικό σημάδι/υπενθύμιση μέχρι να ολοκληρωθεί η εργασία. Υπενθυμίστε στον εαυτό σας να δοκιμάσετε νέα πράγματα ή να δοκιμάσετε παλιά πράγματα διαφορετικά. Θα εκπλαγούν με τα αποτελέσματα!