

Integritas Melalui Ketekunan

Pelajaran ini memperkenalkan siswa pada unit Integritas melalui penggunaan video Pass It On yang mendemonstrasikan orang yang gigih dalam situasi sulit. Siswa akan menganalisis integritas melalui lensa ketekunan saat mereka melihat dan mengevaluasi keadaan sulit yang diatasi oleh individu-individu kehidupan nyata ini untuk mencapai impian mereka dan menjalani kehidupan yang utuh.

Subkonsep Integritas

Ketekunan, Kebaikan

Jangka Waktu Pelajaran

35-40 menit

Bahan yang Dibutuhkan

- ❑ Komputer atau papan pintar untuk menampilkan video

Peta Standar

Pelajaran ini selaras dengan Kompetensi CASEL, Standar Pendidikan Kesehatan Nasional, dan Standar Negara Inti Umum. Silakan merujuk ke [Peta Standar](#) untuk informasi lebih lanjut.



**DITUNJUK OLEH CASEL
SEBAGAI PROGRAM YANG
DIREKOMENDASIKAN
UNTUK PEMBELAJARAN SOSIAL DAN
EMOSIONAL.**

Lihat halaman terakhir untuk detailnya.

Tujuan Pelajaran

Siswa akan:

- Menganalisis integritas melalui lensa ketekunan.

Koneksi Guru / Perawatan Diri

Janji selanjutnya berfokus pada bagaimana melanjutkan topik integritas sepanjang hari Anda, setiap hari. Janji #3 adalah, “Saya berjanji untuk mengajar dari bel ke bel.” Sementara 5 menit di sana-sini untuk menilai, rencana pelajaran, atau memperbarui buletin sepertinya tidak banyak, itu bertambah. Anda hanya memiliki siswa ini untuk waktu terbatas setiap hari, dan setiap hari tidak dijamin. Hidup terjadi; penyakit, liburan, transisi, dan pergumulan hidup semuanya menyita waktu Anda bersama siswa itu. Lima menit ekstra setiap hari selama membaca terpandu bisa jadi cukup untuk membuat pembaca yang kesulitan itu melewati rintangan! Lima menit setiap hari selama seminggu menambah satu pelajaran matematika lagi yang bisa Anda sertakan, kunjungan lapangan dadakan ke luar ruangan untuk berjalan-jalan di alam yang berfokus pada alfabet, atau bahkan waktu membaca keras yang sangat dibutuhkan. Setiap anak penting; setiap menit berarti. Gunakan waktu Anda dengan bijak untuk menjalin hubungan yang lebih kuat dengan mereka.

Kiat untuk Pembelajar yang Beragam

- Jika Anda memiliki siswa dengan keterbatasan fisik, ini bisa menjadi kesempatan bagi mereka untuk berbagi pengalaman dengan teman sekelasnya, jika mereka merasa nyaman dan mau; Pelajaran ini bukan tentang perbedaan kemampuan, jadi tidak perlu menyebutkan siapa saja yang memiliki perbedaan kemampuan. Ini hanyalah sebuah kesempatan jika kesempatan seperti itu dibutuhkan atau disambut.



Membagikan

5-7 menit

Di Unit Integritas kami, kami telah melihat apa artinya memiliki integritas melalui kebaikan dan kejujuran. Hari ini, kita akan melihat apa artinya memiliki integritas melalui ketekunan. Mari kita bicara dulu tentang ketekunan. Apa yang dimaksud dengan ketekunan?

Undang tanggapan siswa.

Bagus! Mari berbagi beberapa contoh saat kita menghadapi tantangan atau tugas yang harus kita selesaikan, dan kita harus bertahan melewatinya. Saya akan mulai.

Bagikan contoh tentang sesuatu yang Anda pertahankan; contohnya bisa singkat dan tidak perlu terlalu pribadi. Modelkan jenis respons yang Anda cari dari siswa.



Mengilhami

10-15 menit

Sesuai dengan tema unit kita sejauh ini, kita akan menonton dua video inspiratif dari dua orang yang bertahan melalui keadaan yang menantang untuk mencapai beberapa hal menakjubkan.

Jlebih ringan Bricker (1:30)

<https://passiton.com/inspirational-stories-tv-spots/158-jen-bricker>

Mallory Weggemann (1:00)

<https://passiton.com/inspirational-stories-tv-spots/159-mallory-weggemann>

Anda dapat menjeda setelah setiap video untuk berbicara tentang tantangan dan prestasi ketekunan atau Anda dapat melakukannya setelah siswa melihat kedua video tersebut. Transkrip video tersedia jika Anda tidak dapat menampilkan video kepada siswa.

Pertanyaan Diskusi:

- *Apa tantangan fisik yang dihadapi Jen dan Mallory?*
- *Apa tantangan mental dan emosional yang mereka hadapi?*
- *Bagaimana Jen bertahan melalui tantangannya?*
- *Dia menyebutkan "pola pikir yang diberdayakan"; maksudnya itu apa?*
- *Menurutmu bahagia itu pilihan?*
- *Bagaimana masing-masing wanita ini menunjukkan integritas?*



Memberdayakan

15-20 menit

Penjelasan Growth Mindset

Mau tidak mau kita akan mengalami tantangan dalam hidup kita. Dan mereka tidak harus menjadi tantangan besar. Mereka mungkin sebenarnya sangat kecil, seperti bergumul dengan soal matematika atau bertengkar dengan teman atau tidak bermain solo di kelas musik meskipun kita sangat menginginkannya. Apa yang kita lakukan dengan tantangan itu, apakah kita menyerah atau bertahan melewatinya, adalah apa yang akan memengaruhi kemampuan kita untuk hidup dengan integritas. Memulai sesuatu yang kita selesaikan juga merupakan bentuk ketekunan. Berapa banyak dari Anda yang memulai sesuatu tetapi tidak pernah menyelesaikannya karena terlalu sulit atau terlalu membosankan atau tidak direncanakan dengan baik dan kehabisan waktu? Saya tahu saya punya!

Bagikan contoh jika Anda bisa dan punya waktu.

Pseni ketekunan merencanakan ke depan dan bertahan dengan sesuatu.

Seorang pria bernama Thomas Edison menemukan bola lampu. Inilah yang dia katakan tentang pengalaman itu: "Saya tidak pernah gagal sekali pun ketika saya menemukan bola lampu. Ini hanya proses 2.000 langkah."

Menurut Anda apa arti kutipan ini?

Undang tanggapan siswa.

Inilah masalahnya. Kita harus percaya pada kekuatan BELUM! Hanya karena ada sesuatu yang sulit sekarang atau kita tidak mencapai tujuan sekarang, bukan berarti itu tidak akan terjadi. Artinya belum terjadi. Sama seperti Edison, kami tidak gagal; kita hanya perlu terus berjalan. Kegagalan dan perjuangan sebenarnya adalah guru yang hebat.

Kita perlu mengembangkan apa yang disebut Jen Bricker sebagai pola pikir yang berdaya atau yang oleh orang lain disebut apola pikir pertumbuhan. Di sinilah kita secara teratur mengingatkan diri kita sendiri. Bahwa kita dapat melakukan sesuatu atau mempelajari sesuatu, dan jika itu tidak terjadi pada kita hari ini, itu berarti itu belum terjadi. Kita harus terus berjalan. Jika kita memutuskan kita tidak dapat melanjutkan, bahwa kita tidak akan pernah mencapai tujuan kita atau menjadi ahli dalam sesuatu, kita mandek. Pikiran kita berada dalam apa yang orang sebut sebagai pola pikir tetap. Kami belum mau atau siap untuk tumbuh. Ini bisa menjadi masalah karena kita belum bisa mencapainya jika kita menolak untuk tumbuh.

Aktivitas Pola Pikir Bertumbuh

Untuk memiliki pola pikir yang berdaya atau berkembang, kita perlu memiliki kata-kata yang kita katakan pada diri kita sendiri yang membantu kita terus maju saat keadaan menjadi sulit.

Apa beberapa hal yang mungkin kita katakan kepada diri kita sendiri ketika kita mandek atau tetap dan percaya kita tidak dapat berhasil dalam sesuatu?

Ajaklah tanggapan siswa dan tulislah ini di papan tulis. Gambarlah T-chart dengan "Fixed Mindset" di satu sisi dan "Growth Mindset" di sisi lainnya. Di bawah Pola Pikir Tetap, tulis apa yang siswa katakan, seperti, "Saya tidak bisa melakukannya", "Saya menyerah", "Saya tidak akan pernah pandai dalam hal ini", "Tidak ada yang menyukai saya", dan "Ini bodoh."

Lanjutan di halaman selanjutnya...

Sekarang, apa saja hal-hal yang membantu kita merasa berdaya atau mampu tumbuh dan maju?

Undang tanggapan siswa dan tuliskan di bawah Pola Pikir Pertumbuhan. Gagasan termasuk, "Saya bisa melakukan ini", "Ini sulit, tetapi saya adalah pekerja keras", "Saya akan terus berusaha", "Saya dapat meminta bantuan", dan, "Saya belum selesai".

Apakah Anda melihat perbedaan dalam frasa ini? Ungkapan apa yang paling sering Anda ucapkan kepada diri sendiri? Frase Tetap atau Frase Pertumbuhan? Ungkapan mana yang membuat Anda merasa lebih baik?

Untuk mengakhiri pelajaran ini, saya ingin Anda menulis atau menggambar jurnal (atau di selembar kertas) tentang sesuatu di sini di sekolah yang sulit bagi Anda. Ini bisa berupa subjek, tugas, atau hubungan; itu bisa menjadi sesuatu yang sulit bagi Anda. Kemudian saya ingin Anda menuliskan sebanyak mungkin frase mindset berkembang, setidaknya tiga, yang Anda ucapkan atau pikirkan saat berada dalam situasi itu. Kemudian, ketika Anda benar-benar berada dalam situasi itu lagi, saya ingin Anda mengingat apa yang Anda tulis dan mengulangi frasa itu untuk diri Anda sendiri atau bahkan mengucapkannya dengan lantang.



Mencerminkan

5 menit

Undanglah beberapa sukarelawan siswa untuk membagikan apa yang mereka tulis.

Saya akan mendengarkan frase mindset berkembang dari Anda minggu ini. Setiap kali Anda bergumul dengan sesuatu dan merasa ingin menyerah atau merasa ingin menyalahkan diri sendiri atau percaya bahwa Anda tidak dapat berhasil, saya ingin melihat Anda mengubah sikap itu. Bukan berarti tugas otomatis akan lebih mudah; itu hanya berarti Anda lebih mungkin untuk berhasil. Menggunakan self-talk positif sangat ampuh; jangan perbaiki pola pikir Anda minggu ini. Selalu ingat untuk tumbuh!



Ide Ekstensi

- Siswa dapat membuat poster pola pikir berkembang agar frasa ini lebih terlihat di seluruh ruangan atau di rumah di kamar tidur atau ruang keluarga mereka.
- Ajak siswa untuk mulai mempraktikkan bahasa mindset berkembang mereka dan/atau "belum" saat mereka di rumah bersama keluarga. Mintalah mereka melaporkan pengalaman mereka pada pertemuan pagi.
- Baca atau minta siswa membaca Wilma Unlimited (Cerita digital di sini: https://www.youtube.com/watch?v=Uhu_wuYsmcA) dan diskusikan

mindset berkembang Wilma. Ini juga bisa digabungkan dengan tugas penelitian; siswa dapat meneliti Wilma Rudolph, Polio, kehidupan orang Afrika-Amerika di tahun 1940-an, Jim Crow dan segregasi, atau pertandingan Olimpiade musim panas tahun 1956 dan 1960 di mana Wilma berpartisipasi dan akhirnya memenangkan emas dalam lari 100 meter dan medali di acara lainnya. Ada banyak peluang lintas-kurikuler, terutama dalam ilmu sosial, dengan karya pendek nonfiksi ini.



DITUNJUK OLEH CASEL
SEBAGAI PROGRAM YANG
DIREKOMENDASIKAN
UNTUK PEMBELAJARAN
SOSIAL DAN EMOSIONAL.

Kolaborasi untuk Pembelajaran Akademik, Sosial, dan Emosional (KASEL) telah meninjau program SEL berbasis bukti sejak tahun 2003. Kindness in the Classroom® memenuhi Program SElect CASEL dan disertakan dalam Panduan CASEL untuk Program Pembelajaran Sosial dan Emosional yang Efektif.

Kebaikan di Kelas® memenuhi atau melampaui semua kriteria CASEL untuk pemrograman SEL berkualitas tinggi. Kebaikan di Kelas® menerima sebutan tertinggi CASEL untuk pemrograman SEL berkualitas tinggi.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>