

# Menghormati

Pada minggu pertama unit ini, siswa akan belajar tentang bagaimana pola pikir mereka memengaruhi kemampuan mereka untuk menghargai diri sendiri dan orang lain. Mereka juga akan memiliki kesempatan untuk mendiskusikan bagaimana rasa hormat cocok untuk membuat (dan belajar dari!) kesalahan mereka, mencoba hal baru, dan menilai serta membentuk kebiasaan.

Mulailah unit dengan pelajaran seluruh kelas dan kemudian targetkan untuk menyelesaikan setidaknya dua pelajaran mini dengan siswa Anda sepanjang minggu. Setiap pelajaran mini dirancang untuk menyajikan unsur pelajaran utama dengan cara yang baru dan menarik.

## Pelajaran Utama

**Pelajaran Seluruh Kelas**  
30 menit



### Pola Pikir Menghormati

Dalam pelajaran ini, siswa dikenalkan dengan konsep mindset berkembang dan belajar sedikit tentang cara kerja otak dan membentuk koneksi baru untuk belajar. Ini membuka pintu untuk percakapan yang menarik tentang bagaimana kita memproses informasi, mendekati pembelajaran, merangkul hal-hal sulit, dan belajar dari kesalahan. (*Lihat halaman 3 untuk detail pelajaran.*)

## Pelajaran Mini

**Untuk Grup Kecil**  
15 menit



### Nilai Kesalahan

Dalam kelompok kecil, bicarakan tentang kesalahan. Apa itu dan bagaimana perasaan kita ketika kita melakukan kesalahan? Apakah budaya Amerika menghormati fakta bahwa orang membuat kesalahan? Apakah orang dewasa dalam hidup Anda menghormati bahwa Anda akan membuat kesalahan? Bagaimana kita bisa mengubah kesalahan menjadi sesuatu yang positif? Bagaimana Anda menghormati hak orang lain untuk melakukan kesalahan?

*Video tambahan (dapat ditonton di tablet di setiap grup atau seluruh kelas sebelum dibagi menjadi beberapa grup): [Pola Pikir Pertumbuhan LearnStorm: Siswa Persiapan Ceiba tentang kesalahan.](#)*

**Untuk Mitra**  
15 menit



### Mencoba Hal Baru

Dengan pasangan Anda, bicarakan mengapa orang bisa takut mencoba hal baru. Bagikan sesuatu yang ingin Anda coba tetapi takut. Apa yang dapat membantu Anda mencoba hal baru ini? Bagaimana kita menunjukkan rasa hormat terhadap diri kita sendiri ketika kita mencoba hal-hal baru?

**Untuk Individu**  
15 menit



### Rasa hormat adalah Kekuatan Super saya

Visualisasikan diri Anda memiliki mindset berkembang. Kemudian, gambarkan diri Anda sebagai pahlawan super dengan mindset berkembang. Seperti apa penampilanmu? Hal apa yang Anda pikirkan atau katakan? Apa yang dapat Anda gambar yang akan mengingatkan Anda untuk bersikap

hormat dalam segala situasi dan mendekati setiap tugas dengan mindset berkembang?

**Berfokus pada  
Teknologi**  
15 menit



### **Membentuk Kebiasaan Teknologi Baru**

Apa kebiasaan teknologi yang Anda miliki? Apakah positif atau negatif? Jika negatif, apa yang perlu Anda lakukan untuk memperbaiki otak Anda tentang kebiasaan itu? (Jika semua idenya positif, diskusikan kebiasaan negatif teknologi (memeriksa media sosial setiap saat, misalnya) dan bagaimana orang dapat mengatur ulang otak mereka tentang kebiasaan itu.) Bagaimana kebiasaan positif, terutama yang berkaitan dengan teknologi, membantu kami menunjukkan menghargai diri sendiri dan orang lain?

# Pola Pikir Menghormati

Dalam pelajaran ini, siswa dikenalkan dengan konsep mindset berkembang dan belajar sedikit tentang cara kerja otak dan membentuk koneksi baru untuk pembelajaran. Ini membuka pintu untuk percakapan yang menarik tentang bagaimana kita memproses informasi, mendekati pembelajaran, merangkul hal-hal sulit, dan belajar dari kesalahan, sambil menunjukkan rasa hormat terhadap diri sendiri dan orang lain.

## Jangka Waktu Pelajaran

30 menit

## Bahan yang Dibutuhkan

- ❑ Komputer/Proyektor/atau Papan Tulis

## Peta Standar

Pelajaran ini sejalan dengan Kompetensi CASEL, Standar Pendidikan Kesehatan Nasional, Masyarakat Internasional untuk Teknologi dalam Standar Pendidikan, bila berlaku, dan Standar Negara Inti Umum. Silakan merujuk ke [Peta Standar](#) untuk informasi lebih lanjut.

## Tujuan Pelajaran

Siswa akan:

- Pahami fungsi dasar otak dan cara kita membuat jalur saraf baru.
- Hubungkan mindset berkembang dengan kepercayaan diri dan kemampuan dalam belajar.
- Terapkan rasa hormat pada konsep kerja keras dan pembelajaran lanjutan melalui neuroplastisitas.

## Koneksi Guru / Perawatan Diri

Selamat datang di Unit Rasa Hormat! Saat Anda membimbing siswa Anda melalui pelajaran di minggu pertama ini, ingatlah bahwa kemampuan siswa Anda untuk belajar dan menunjukkan rasa hormat dimulai dari Anda. Bagaimana Anda mencontohkan rasa hormat untuk siswa Anda, rekan kerja Anda, dan yang paling penting, untuk diri Anda sendiri? Siswa pada usia ini mungkin skeptis tentang kekuatan rasa hormat, tetapi pemodelan aktif dapat menunjukkan kepada mereka bagaimana sikap hormat dapat sepenuhnya mengubah sikap, hubungan, persepsi diri, dan bahkan budaya. Saat Anda memasuki minggu ini, fokuslah secara khusus pada bagaimana Anda menunjukkan rasa hormat pada diri sendiri.

Apakah Anda percaya bahwa Anda adalah seorang pendidik yang baik? Apakah Anda bangga dengan budaya kelas Anda? Apakah Anda menghargai kesehatan Anda atau apakah Anda terlalu memaksakan diri? Apakah Anda mengkomunikasikan kebutuhan Anda? Bisakah Anda tetap tenang di tengah konflik? Jika Anda merasa dapat meningkatkan cara Anda menunjukkan rasa hormat pada diri sendiri, luangkan waktu minggu ini untuk menuliskan semua hal yang Anda lakukan dengan baik saat ini. Apa saja hal tentang kelas Anda yang disukai siswa? Apa yang siswa lakukan dengan baik minggu ini? Itu adalah cerminan dirimu! Butuh tidur siang atau jalan cepat yang panjang? Ambil satu, meski rasanya Anda tidak punya waktu. Minggu ini, tingkatkan cara Anda melihat, merawat, dan menghargai diri sendiri.



## Membagikan

5-7 menit

Selamat datang di pelajaran pertama di unit Respek kami. Kami akan berbicara tentang banyak hal menarik yang berkaitan dengan rasa hormat, tetapi hari ini kami akan mulai dari atas: otak kami!



## Mengilhami

3-5 menit

Untuk memulai, mari tinjau definisi kita tentang rasa hormat. (Undang tanggapan siswa.)

Bagus. Rasa hormat adalah memperlakukan orang, tempat, dan benda dengan kebaikan. Bagaimana kita menunjukkan rasa hormat kepada orang lain? (Undang tanggapan siswa.)

Bagaimana dengan diri kita sendiri? Bagaimana kita memperlakukan diri kita dengan hormat? (Undang tanggapan siswa.)

Ide bagus! Sekarang, apakah ada yang pernah mendengar tentang sesuatu yang disebut mindset berkembang? (Undang tanggapan siswa.)

Pola pikir berkembang adalah keyakinan bahwa kita mengendalikan dan dapat menumbuhkan kecerdasan kita. Keyakinan bahwa kerja keras, strategi belajar yang efektif, bimbingan belajar, dan peluang pendidikan yang baik dapat membuat Anda lebih pintar. Anda tidak dilahirkan dan terjebak dengan tingkat kemampuan belajar tertentu. Anda dapat belajar lebih banyak, berbeda, dan lebih baik jika Anda bekerja ke arah itu. Itulah pola pikir pertumbuhan.

Berapa banyak dari Anda yang memiliki mindset berkembang? (Undang tanggapan siswa; mungkin bagikan pengalaman/kepercayaan Anda sendiri dengan konsep ini ketika Anda berada di kelas 8.)

Sekarang kita akan menonton beberapa video tentang bagaimana otak bekerja dan kemudian kita akan berbicara tentang bagaimana rasa hormat dan pola pikir pertumbuhan cocok.



## Memberdayakan

15 menit

Tonton tiga video berikut sebelum beralih ke pertanyaan diskusi. Jika Anda tidak dapat menonton video di kelas, bahaslah catatan yang mengikuti setiap video:

[Bagaimana Otak Bekerja](#): (1:36)

- Otak adalah pusat naluri, emosi, dan pemikiran tubuh. Ini adalah organ yang paling kompleks.
- Itu terdiri dari sebagian besar air (90%) dan lemak (10%).
- Ini menggunakan 20% energi tubuh Anda.
- Blok bangunan dasar otak dikenal sebagai neuron dan kita memiliki sekitar 100 miliar di antaranya. Setiap neuron memiliki antara 1.000 hingga 10.000 koneksi ke neuron lain, menciptakan jalur atau jalan saraf di antara mereka.
- Ada triliunan jalur saraf di otak kita.
- Neuron yang menempuh jalur saraf ini menghasilkan impuls listrik yang, jika diubah menjadi listrik aktual, dapat menerangi bola lampu; pada penghujung hari, jumlah energi impuls listrik yang dihasilkan otak Anda setara dengan jumlah listrik yang dibutuhkan untuk menyalakan sistem telepon global.

### Area Otak: (3.06)

- Ada tiga wilayah utama otak: primitif, perasaan, dan pemikiran.
  - Wilayah primitif membantu kita tetap hidup dengan membantu kita melakukan fungsi tubuh otomatis seperti pernafasan, berkedip, dan memompa darah melalui jantung. Ini juga membantu kita merasakan sekeliling kita (mencari bahaya) dan memicu respons melawan, lari, atau membeku. Daerah primitif berada di dasar otak, tepat di atas sumsum tulang belakang.
  - Wilayah perasaan ada di tengah dan membantu kita terhubung dengan emosi kita. Otak primitif benar-benar membantu otak perasaan menyala, ketika merasakan bahaya, misalnya, atau kejutan atau sesuatu yang luar biasa. Wilayah perasaan di otak merespons dengan emosi berdasarkan pesan yang dikirim oleh otak primitif. Wilayah perasaan juga membantu kita membentuk ingatan dan melekatkan emosi padanya.
  - Wilayah terbesar (dan terakhir berkembang) adalah wilayah berpikir. Ini adalah bagian otak yang membantu kita memproses informasi, membuat keputusan, berpikir kritis, dan menetapkan preferensi. Wilayah ini juga memungkinkan kita untuk berkomunikasi dengan orang lain. Ketiga wilayah harus bekerja sama untuk bernavigasi setiap hari. Seringkali daerah primitif dan perasaan merespons lebih cepat, atau lebih berkembang pada usia yang lebih muda, daripada otak berpikir sehingga sulit untuk "bersikap rasional" tentang sesuatu atau membuat pilihan yang baik. Respons melawan/melarikan diri/membekukan menutupi penilaian kami.

### Neuroplastisitas - (2:03)

- Para ilmuwan dulu percaya bahwa otak yang Anda miliki sejak lahir adalah otak yang harus Anda pertahankan, artinya, setelah masa kanak-kanak, Anda tidak dapat membentuk jalur saraf baru. Kami sekarang tahu Anda bisa. Otak Anda bisa berubah. Ini disebut neuroplastisitas. Jalur saraf dibangun setiap kali Anda melakukan sesuatu yang baru dan mengulangi tindakan atau ide itu di benak Anda. Seiring waktu, otak Anda akan menempuh jalur default ini bahkan tanpa berpikir. Jadi, jika Anda ingin mengubah jalur saraf atau cara berpikir ini, Anda perlu membuat jalur saraf baru. Mempelajari tugas baru dan secara sadar memilih emosi yang berbeda dalam situasi stres dapat membantu Anda menciptakan jalur saraf baru yang lebih sehat.
- Saat Anda membuat jalur saraf baru, Anda mengalami neuroplastisitas yang mendukung gagasan mindset berkembang. Hanya karena Anda tidak pernah menyukai angka atau tidak merasa bahwa Anda adalah pembaca atau penulis yang baik, Anda tetap dapat mengenali dan mengembangkan potensi Anda untuk menjadi hebat di kelas matematika dan bahasa Inggris. Potensi itu nyata dan sudah ada di dalam otak Anda.

Berikut ini dapat berupa pertanyaan/pembuka diskusi kelompok besar atau kelompok kecil. Bawa kelompok kecil (jika digunakan) kembali ke kelompok besar untuk penutupan.

- Apa hal baru yang Anda pelajari tentang otak?
- Menurut Anda apa yang lebih kuat di otak Anda saat ini: pusat perasaan atau pusat pemikiran?
- Bagaimana kita berpikir tentang diri kita sendiri (artinya, bagaimana kita menghormati dan peduli pada diri kita sendiri) memengaruhi kemampuan kita untuk mencoba hal-hal baru, menerima kesalahan kita, dan belajar. Apa saja jalur/kebiasaan yang sudah kita miliki yang ingin kita ubah?
- Bagaimana memiliki mindset berkembang membantu kita menciptakan jalur saraf baru?
- Bagaimana memiliki mindset berkembang memungkinkan kita menghargai diri sendiri dan orang lain dengan lebih baik?



## Mencerminkan

5-7 menit

Biarkan siswa berbagi jawaban mereka (jika berdiskusi dalam kelompok kecil); jika masih dalam kelompok besar, gunakan waktu ini untuk menyelesaikan diskusi.

Mintalah siswa untuk berpikir tentang area yang ingin mereka tingkatkan pola pikirnya. Kelas atau aktivitas mana yang ingin mereka coba meskipun mereka telah diberi tahu atau dituntun untuk percaya (terkadang oleh pengalaman masa lalu dan seringkali sendiri) bahwa mereka tidak akan mahir dalam kelas/aktivitas tersebut? Saat mereka mendekati tugas itu minggu ini, ajaklah mereka untuk menghentikan pikiran negatif apa pun, tarik napas dalam-dalam, dan tuliskan kata-kata "pola pikir berkembang". Jauhkan isyarat / pengingat fisik itu sampai tugas selesai. Ingatkan diri Anda untuk mencoba hal baru atau mencoba hal lama secara berbeda; mereka akan terkejut dengan hasilnya!