

# Rispetto Giorno 2 • Ricerca

**RAK Definizione:** Il rispetto è trattare le persone, i luoghi e le cose con gentilezza.

Oggi ti concentrerai su diversi tipi di rispetto e su come la mancanza di rispetto può creare stress. Esamineremo come lo stress influisce sul cervello e parleremo di come possiamo aumentare il rispetto e diminuire lo stress.

## Obiettivi settimanali

Gli studenti:

1. Creare una definizione personalizzata di rispetto sia a livello individuale che interpersonale.
2. Esamina la loro comunità attraverso una lente di rispetto.

## Risorse / Materiali

- ❑ **SITO WEB:** [Dizionario etimologico online: Rispetto](#)
- ❑ **ARTICOLO:** [Come i Millennial di oggi si confrontano con i loro nonni 50 anni fa](#)
- ❑ **ARTICOLO:** [Gli anziani di tutte le culture lottano per ottenere il rispetto delle generazioni più giovani](#)
- ❑ **SITO WEB:** [Cognifit: rispetto: che cos'è, tipi, esempi, imparare e insegnare rispetto](#)
- ❑ **VIDEO:** [Come lo stress influisce sul tuo cervello](#)

## Rifletti / Valuta

**Prodotti finali:**

- ❑ Punti di partecipazione giornalieri
- ❑ **Rispetta la voce del diario:** Cosa puoi fare per alleviare lo stress in relazione al rispetto?

## Condividere

**Avviatori di discussione:**

- Da dove nasce il concetto di rispetto? Dove sono i suoi [radici](#)?
- Come abbiamo trasmesso il rispetto da [generazione in generazione](#)?
- In che modo lo facciamo [non riescono a tramandare il rispetto](#) da generazione in generazione e perché?



## Ispirare

**Tipi di rispetto:**

Quali sono i tipi di rispetto? Quali sono facili da rispettare? Quali sono più difficili? Vedere [Cognifit: rispetto: che cos'è, tipi, esempi, imparare e insegnare rispetto](#) per le definizioni.

- Per sé
- Per gli altri
- Per le norme sociali
- Per la famiglia
- Per i valori
- Per la cultura
- Per i simboli nazionali

**Discutere:**

- Quali sono i diversi modi in cui diamo e riceviamo questo tipo di rispetto?



## Potenziare

**Discussione: preparazione video** Come ci sentiamo quando ci manca di rispetto o quando manchiamo di rispetto agli altri? Questi sentimenti negativi creano una risposta allo stress nel nostro cervello e lo stress, nel tempo, può effettivamente cambiare il nostro cervello.

**Orologio:** [TedEx: Come lo stress influisce sul tuo cervello - Madhumita Murgia](#) - Madhumita Murgia (4:16, comprensione - facile/moderato)

**Discutere:** Quali tipi di stress provi un giorno tipico?

Quanto di quello stress ha a che fare con il rispetto (o non sentirsi rispettati dagli altri, non rispettare se stessi o non rispettare gli altri)?

