

Respect

In de eerste week van dit blokstudenten zullen leren hoe hun manier van denken van invloed is op hun vermogen om zichzelf en anderen te respecteren. Ze krijgen ook de kans om te bespreken hoe respect past bij het maken (en leren van!) van hun fouten, het proberen van nieuwe dingen en het beoordelen en vormen van gewoonten.

Begin de module met de les voor de hele klas en streef er vervolgens naar om gedurende de week ten minste twee van de minilessen met uw leerlingen te volgen. Elke miniles is ontworpen om elementen van de hoofdles op nieuwe en boeiende manieren te presenteren.

Belangrijkste les

Hele klas les
30 minuten



De mentaliteit van respect

In deze les maken leerlingen kennis met het concept van groeimindset en leren ze een klein beetje over hoe de hersenen werken en nieuwe verbindingen vormen om te leren. Dit opent de deur voor boeiende gesprekken over hoe we informatie verwerken, leren benaderen, moeilijke dingen omarmen en leren van fouten. (Zie pagina 3 voor lesdetails.)

Mini lessen

Voor kleine groepen
15 minuten



De waarde van fouten

Praat in kleine groepjes over fouten. Wat zijn ze en hoe voelen we ons als we een fout maken? Respecteert de Amerikaanse cultuur het feit dat mensen fouten maken? Respecteren de volwassenen in je leven dat je fouten zult maken? Hoe kunnen we een fout omzetten in iets positiefs? Hoe respecteer je het recht van anderen om fouten te maken?

Aanvullende video (kan worden bekeken op een tablet in elke groep of als een hele klas voordat de groepen worden opgedeeld): [LearnStorm Growth Mindset: Ceiba Prep Studenten over fouten](#).

Voor Partners
15 minuten



Nieuwe dingen uitproberen

Besprek met je partner waarom mensen bang kunnen zijn om nieuwe dingen te proberen. Deel iets dat je wilt proberen, maar waar je bang voor bent. Wat zou je kunnen helpen om dit nieuwe ding te proberen? Hoe tonen we respect voor onszelf als we nieuwe dingen proberen?

Voor individuen
15 minuten



Respect is mijn superkracht

Visualiseer dat je een groeimindset hebt. Teken vervolgens een foto van jezelf als een respectvolle superheld met een groeimindset. Hoe zie jij er uit? Welke dingen denk of zeg je? Wat kun je tekenen dat je eraan herinnert om respectvol te zijn in alle situaties en elke taak te benaderen met een groeimindset?



Nieuwe technische gewoonten vormen

Wat is een technische gewoonte die je hebt? Is het positief of negatief? Indien negatief, wat moet u doen om uw hersenen opnieuw te bedraden over die gewoonte? (Als alle ideeën positief waren, bespreek dan negatieve technische gewoonten (bijvoorbeeld de hele tijd sociale media checken) en hoe mensen hun hersens over die gewoonte opnieuw kunnen bedraden.) Hoe helpt het hebben van positieve gewoonten, vooral met betrekking tot technologie, ons te laten zien respect voor onszelf en anderen?

De mentaliteit van respect

In deze les maken leerlingen kennis met het concept van groeimindset en leren ze een klein beetje over hoe de hersenen werken en nieuwe verbindingen vormen om te leren. Dit opent de deur voor boeiende gesprekken over hoe we informatie verwerken, leren benaderen, moeilijke dingen omarmen en leren van fouten, terwijl we tegelijkertijd respect tonen voor onszelf en anderen.

Tijdschema van de les

30 minuten

Benodigde materialen

❑ Computer/projector/of whiteboard

Normen kaart

Deze les sluit aan bij CASEL-competenties, National Health Education Standards, International Society for Technology in Education Standards, indien van toepassing, en Common Core State Standards. Raadpleeg de [Normen kaart](#) voor meer informatie.

Lesdoel

Studenten zullen:

- Begrijp basis hersenfuncties en hoe we nieuwe neurale paden creëren.
- Verbind een groeimindset met vertrouwen en leervermogen.
- Pas respect toe op het concept van hard werken en leer vooruit door neuroplasticiteit.

Leraarverbinding / zelfzorg

Welkom bij de Respect Unit! Terwijl u uw leerlingen door de lessen in deze eerste week leidt, moet u bedenken dat het vermogen van uw leerlingen om te leren en respect te tonen bij u begint. Hoe toon je respect voor je studenten, voor je collega's en vooral voor jezelf? Leerlingen van deze leeftijd kunnen sceptisch zijn over de kracht van respect, maar actief modelleren kan hen laten zien hoe respectvol zijn houdingen, relaties, zelfbeeld en zelfs cultuur volledig kan veranderen. Concentreer u bij het begin van deze week specifiek op hoe u respect voor uzelf toont.

Geloof jij dat je een goede opvoeder bent? Ben je trots op je klascultuur? Hecht u waarde aan uw gezondheid of dwingt u uzelf te hard? Communiqueer je je wensen? Kun je kalm blijven tijdens een conflict? Als je denkt dat je kunt verbeteren hoe je respect voor jezelf toont, neem dan deze week de tijd om alle dingen op te schrijven die je op dit moment goed doet. Wat zijn enkele dingen in uw klas waar leerlingen dol op zijn? Wat doen de leerlingen goed deze week? Dat is een weerspiegeling van jou! Nood aan een dutje of een lange, stevige wandeling? Neem er een, ook al voelt het alsof je geen tijd hebt. Werk deze week aan het verbeteren van hoe je jezelf ziet, verzorgt en respecteert.



Deel

5-7 minuten

Welkom bij de eerste les in onze Respect-eenheid. We zullen het hebben over veel interessante dingen die met respect te maken hebben, maar vandaag beginnen we bij de top: onze hersenen!



Inspireren

3-5 minuten

Laten we om te beginnen onze definitie van respect eens bekijken. (Nodig reacties van cursisten uit.)

Goed. Respect is mensen, plaatsen en dingen vriendelijk behandelen. Hoe tonen we respect voor anderen? (Nodig reacties van cursisten uit.)

Hoe zit het met onszelf? Hoe behandelen we onszelf met respect? (Nodig reacties van cursisten uit.)

Goede ideeën! Heeft iemand ooit gehoord van iets dat een groeimindset wordt genoemd? (Nodig reacties van cursisten uit.)

Een groeimindset is de overtuiging dat we onze intelligentie beheersen en kunnen laten groeien. Het is de overtuiging dat hard werken, effectieve studiestrategieën, bijles en goede onderwijsmogelijkheden je slimmer kunnen maken. Je bent niet geboren en zit vast aan een bepaald niveau van leervermogen. Je kunt meer, anders en beter leren als je ernaartoe werkt. Dat is wat een groeimindset is.

Hoeveel van jullie hebben een groeimindset? (Nodig de reactie van de leerling uit; deel misschien uw eigen ervaring/overtuiging met dit concept toen u in groep 8 zat.)

We gaan nu een paar video's bekijken over hoe het brein werkt en dan praten we over hoe respect en een groeimindset daarbij passen.



Machtigen

15 minuten

Bekijk de volgende drie video's voordat u verder gaat met de discussievragen. Als je de video's niet in de klas kunt bekijken, bespreek dan de aantekeningen die na elke video volgen:

[Hoe de hersenen werken](#): (1:36)

- De hersenen zijn het instinct, de emotie en het denkcentrum van het lichaam. Het is het meest complexe orgaan.
- Het bestaat voornamelijk uit water (90%) en vet (10%).
- Het gebruikt 20% van de energie van je lichaam.
- De basisbouwstenen van de hersenen staan bekend als neuronen en we hebben er ongeveer 100 miljard. Elk neuron heeft tussen de 1.000 en 10.000 verbindingen met andere neuronen, waardoor neurale paden of wegen ertussen ontstaan.
- Er zijn biljoenen zenuwbanen in onze hersenen.
- De neuronen die door deze neurale paden reizen, genereren elektrische impulsen die, als ze worden omgezet in daadwerkelijke elektriciteit, een gloeilamp kunnen verlichten; aan het einde van de dag is de hoeveelheid elektrische impulsenergie die uw hersenen hebben geproduceerd gelijk aan de hoeveelheid elektriciteit die nodig is om het wereldwijde telefoonsysteem van stroom te voorzien.

Gebieden van de hersenen: (3:06)

- Er zijn drie primaire hersengebieden: primitief, voelen en denken.
 - De primitieve regio helpt ons in leven te blijven door ons te helpen bij het uitvoeren van automatische lichaamsfuncties zoals ademen, knippen en bloed door het hart pompen. Het helpt ons ook onze omgeving te voelen (op zoek naar gevaar) en activeert onze vecht-, vlucht- of bevriesreactie. Het primitieve gebied bevindt zich aan de basis van de hersenen, recht boven het ruggenmerg.
 - De gevoelsregio staat centraal en helpt ons contact te maken met onze emoties. Het primitieve brein helpt eigenlijk het gevoelsbrein op gang te brengen, bijvoorbeeld wanneer het gevaar voelt, of verrassing of iets wonderbaarlijks. Het gevoelsgebied van de hersenen reageert met een emotie op basis van de berichten die het primitieve brein het stuurt. De gevoelsregio helpt ons ook herinneringen te vormen en er emoties aan te hechten.
 - De grootste (en laatst ontwikkelde) regio is de denkregio. Dit is het deel van de hersenen dat ons helpt informatie te verwerken, beslissingen te nemen, kritisch te denken en voorkeuren vast te stellen. Deze regio stelt ons ook in staat om met anderen te communiceren. Alle drie de regio's moeten samenwerken om elke dag te navigeren. Vaak reageren de primitieve en gevoelsgebieden sneller, of zijn ze op jongere leeftijd meer ontwikkeld dan het denkende brein, waardoor het moeilijk kan zijn om ergens 'rationeel' over te zijn of een goede keuze te maken. De vecht/vlucht/bevries-reactie vertroebelt ons oordeel.

Neuroplasticiteit - (2:03)

- Vroeger geloofden wetenschappers dat het brein waarmee je werd geboren, het brein was waarmee je je moest vasthouden, wat betekende dat je na je kindertijd geen nieuwe neurale paden kon vormen. We weten nu dat je het kunt. Je brein is veranderlijk. Dit wordt neuroplasticiteit genoemd. Elke keer dat je iets nieuws doet en die actie of dat idee in je hoofd herhaalt, wordt er een neurale pad aangelegd. Na verloop van tijd zullen je hersenen dit standaardpad afleggen zonder zelfs maar na te denken. Dus als je dit neurale pad op deze manier van denken wilt veranderen, dan moet je een nieuw neurale pad creëren. Zowel het leren van een nieuwe taak als het bewust kiezen van een andere emotie in een stressvolle situatie kan je helpen een nieuwe, gezondere zenuwbaan te creëren.
- Wanneer je een nieuw neurale pad creëert, ervaar je neuroplasticiteit die het idee van een groei mindset ondersteunt. Alleen omdat je nooit van cijfers hebt gehouden of niet het gevoel had dat je een goede lezer of schrijver was, kun je nog steeds je potentieel voor grootsheid in wiskunde en Engelse lessen herkennen en ontwikkelen. Dat potentieel is echt en het zit al in je brein.

De volgende vragen kunnen vragen/discussie aanzetten zijn voor grote of kleine groepen. Breng kleine groepen (indien gebruikt) terug naar de grote groep voor de afsluiting.

- Wat is iets nieuws dat je hebt geleerd over de hersenen?

- Wat denk je dat op dit moment sterker is in je brein: het gevoelscentrum of het denkcentrum?
- Hoe we over onszelf denken (dat wil zeggen, hoe we onszelf respecteren en voor onszelf zorgen) heeft invloed op ons vermogen om nieuwe dingen te proberen, onze fouten te omarmen en te leren. Wat zijn enkele paden/gewoonten die we al hebben en waaraan we willen werken om ze te veranderen?
- Hoe helpt het hebben van een groeimindset ons om nieuwe neurale paden te creëren?
- Hoe stelt een groeimindset ons in staat om onszelf en anderen beter te respecteren?



Reflecteer

5-7 minuten

Laat leerlingen hun antwoorden delen (als ze in kleine groepjes discussiëren); als je nog steeds in de grote groep zit, gebruik deze tijd dan om de discussies af te ronden.

Vraag de leerlingen na te denken over een gebied waarop ze hun mentaliteit zouden willen verbeteren. Welke les of activiteit willen ze proberen, ook al is hen verteld of doen geloven (soms door ervaringen uit het verleden en vaak door henzelf) dat ze niet goed zouden zijn in die les/activiteit? Als ze deze week die taak naderen, nodig ze dan uit om eventuele negatieve gedachten te stoppen, diep adem te halen en de woorden "groeimindset" op te schrijven. Bewaar die fysieke aanwijzing/herinnering totdat de taak is voltooid. Herinner jezelf eraan om nieuwe dingen te proberen of oude dingen anders te proberen; ze zullen verrast zijn door de resultaten!