

Respect Dag 2 • Onderzoek

RAK-definitie: Respect is mensen, plaatsen en dingen vriendelijk behandelen.

Vandaag ga je je concentreren op verschillende soorten respect en hoe gebrek aan respect stress kan veroorzaken. We onderzoeken hoe stress de hersenen beïnvloedt en bespreken hoe we respect kunnen vergroten en stress kunnen verminderen.

Wekelijkse doelstellingen

Studenten zullen:

1. Creëer een gepersonaliseerde definitie van respect, zowel op individueel als op interpersoonlijk niveau.
2. Onderzoek hun gemeenschap door een lens van respect.

Middelen / materialen

- ❑ **WEBSITE:** [Online Etymologisch Woordenboek: Respect](#)
- ❑ **ARTIKEL:** [Hoe Millennials vandaag vergelijken met hun grootouders 50 jaar geleden](#)
- ❑ **ARTIKEL:** [Oudere volwassenen in verschillende culturen worstelen om respect te krijgen van jongere generaties](#)
- ❑ **WEBSITE:** [Cognifit: Respect: wat is het, typen, voorbeelden, leer en leer respect](#)
- ❑ **VIDEO:** [Hoe stress je hersenen beïnvloedt](#)

Reflecteren / Beoordelen

Leveringen:

- ❑ Dagelijkse deelnamepunten
- ❑ **Respecteer de journaalpost:** Wat kunt u doen om uw stress met betrekking tot respect te verminderen?

Deel

Discussie starters:

- Waar komt het begrip respect vandaan? Waar zijn zijn [wortels](#)?
- Hoe hebben we respect overgedragen van [generatie op generatie](#)?
- Op welke manieren doen we [geen respect afgeven](#) van generatie op generatie en waarom?



Inspireren

Soorten respect:

Welke vormen van respect zijn er? Welke zijn gemakkelijk te respecteren? Welke zijn moeilijker? Zien [Cognifit: Respect: wat is het, typen, voorbeelden, leer en leer respect](#) voor definities.

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| • Voor jezelf | • Voor waarden |
| • Voor anderen | • Voor cultuur |
| • Voor sociale normen | • Voor nationale symbolen |
| • Voor familie | |

Bespreken:

- Wat zijn de verschillende manieren waarop we dit soort respect geven en ontvangen?



Machtigen

Bespreken: Videovoorbereiding Hoe voelen we ons wanneer we niet gerespecteerd worden of wanneer we anderen niet respecteren? Deze negatieve gevoelens creëren een stressreactie in onze hersenen en stress kan na verloop van tijd onze hersenen zelfs veranderen.

Horloge: [TedEx: Hoe stress je hersenen beïnvloedt - Madhumita Murgia](#) - Madhumita Murgia (4:16, begrip - makkelijk/matig)

Bespreken: Welke soorten stress ervaar je op een typische dag? Hoeveel van die stress heeft te maken met respect (je niet gerespecteerd voelen door anderen, jezelf niet respecteren, of anderen niet respecteren)?

