

Respeito Dia 2 • Pesquisa

Definição RAK: Respeito é tratar pessoas, lugares e coisas com gentileza.

Hoje você se concentrará em diferentes tipos de respeito e em como o desrespeito pode gerar estresse. Examinaremos como o estresse afeta o cérebro e falaremos sobre como podemos aumentar o respeito e diminuir o estresse.

Objetivos semanais

Os alunos irão:

1. Crie uma definição personalizada de respeito tanto em nível individual quanto interpessoal.
2. Examine sua comunidade através de uma lente de respeito.

Recursos / Materiais

LOCAL NA REDE

INTERNET: [Dicionário Etimológico Online: Respeito](#)

- ❑ **ARTIGO:** [Como os Millennials de hoje se comparam com seus avós há 50 anos](#)

- ❑ **ARTIGO:** [Adultos mais velhos em todas as culturas lutam para ganhar o respeito das gerações mais jovens](#)

LOCAL NA REDE

INTERNET: [Cognifit: Respeito: O que é, Tipos, Exemplos, Aprenda e Ensine Respeito](#)

- ❑ **VÍDEO:** [Como o estresse afeta seu cérebro](#)

Refletir / Avaliar

Entregáveis:

- ❑ Pontos de participação diária
- ❑ **Respeitar a entrada do diário:**
O que você pode fazer para ajudar a aliviar seu estresse no que se refere ao respeito?

Compartilhar

Iniciadores de discussão:

- De onde vem o conceito de respeito? onde estão seus [raízes](#)?
- Como passamos respeito de [geração em geração](#)?
- De que maneira nós [falha em entregar respeito](#) de geração em geração e por quê?



Inspirar

Tipos de Respeito:

Quais são os tipos de respeito? Quais são fáceis de respeitar? Quais são mais difíceis? Ver [Cognifit: Respeito: O que é, Tipos, Exemplos, Aprenda e Ensine Respeito](#) para definições.

- Para si
- Para os outros
- Para normas sociais
- Para a família
- Para valores
- Para a cultura
- Para símbolos nacionais

Discutir:

- Quais são as diferentes maneiras de dar e receber esses tipos de respeito?



Empoderamento

Discutir: preparação de vídeo Como nos sentimos quando estamos sendo desrespeitados ou quando estamos desrespeitando os outros? Esses sentimentos negativos criam uma resposta de estresse em nossos cérebros e o estresse, ao longo do tempo, pode realmente mudar nossos cérebros.

Assistir: [TedEx: Como o estresse afeta seu cérebro - Madhumita Murgia](#) - Madhumita Murgia (4:16, compreensão - fácil/moderado)

Discutir: Que tipos de estresse você experimenta com um dia típico? Quanto desse estresse tem a ver com respeito (não se sentir respeitado pelos outros, não se respeitar ou não respeitar os outros)?



