

# Храброст

Ово је трећа недеља наше јединице Храброст. Ученици ће се фокусирати на храброст и како да је искористе да покажу понизност у ситуацијама које често изазивају понос и ароганцију.

Започните јединицу са целом лекцијом у разреду, а затим покушајте да завршите најмање две мини лекције са својим ученицима током целе недеље. Свака мини лекција је дизајнирана да представи елементе главне лекције на нове и занимљиве начине.

## Главна лекција

Лекција за цео  
разред  
30 минута



### "ХумблеБраг"

Ученици ће заједно радити на проналажењу начина да поделе достигнућа, а да не буду „ХумблеБраг“. (Погледајте страну 2 за детаље о лекцији.)

## Мини лекције

За мале групе  
15 минута



### Исказивање понизности

Поделите разред у групе од 4-6 и водите дискусију у малим групама о томе: Како можемо показати понизност као тим/клуб итд. чак и када смо очигледно бољи од наших противника?

За партнере  
15 минута



### Како изгледа понизност?

Са својим партнером поделите особу у свом животу која је одличан пример понизности упркос свим њиховим достигнућима. Ако не познајете никога лично, размислите о познатим људима који такође деле овај атрибут!

За појединце  
15 минута



### Повећање у понизности

Дневник о следећем питању: Како можете повећати своју понизност у ситуацијама које вас маме да се хвалите и хвалите? Како можете да поделите своја достигнућа без да се отворено хвалите и не учините да се други осећају лоше?

Фокусирано на  
технологију  
15 минута



### Креирање скромног поста

Направите лажни пост који најављује недавно достигнуће. Сетите се шта смо научили о „ХумблеБрагу“. Дајте све од себе да избегавате када креирање свог поста. Поделите то са партнером како бисте их још једном проверили да ли има црвених заставица ХумблеБраг!

# "ХумблеБраг"

Ученици ће заједно радити на проналажењу начина да поделе своја достигнућа, а да не буду „ХумблеБраг“.

**Временски оквир лекције**

30 минута

**Потребни материјали**

- ☐ Папир
- ☐ Оловке

**Мапа стандарда**

Ова лекција је усклађена са ЦАСЕЛ компетенцијама, националним стандардима здравственог образовања, стандардима Међународног друштва за технологију у образовању, када је применљиво, и заједничким основним државним стандардима. Молимо погледајте на Мапа стандарда за више информација.

**Циљ лекције**

Ученици ће:

- Стекните дубље разумевање љубазности и храбрости потребних да бисте прихватили понизност у различитим ситуацијама.
- Вежбајте да користите храброст и понизност у школи и код куће.

**Веза са наставником/негу самога себе**

Понекад постоји погрешно схватање да наставници морају бити стручњаци за све ствари. Да ли осећате притисак да никада не погрешите, да увек имате одговоре, да имате „контролу“ у сваком тренутку? Ако јесте, заборавите све то. Одмах. Само га баци. Не морате бити све ствари за све људе; не можете бити. Заправо је потребно више храбрости да признамо када не знамо све, када немамо потпуну контролу и када нам је потребна помоћ. Запамтите да сте човек и да је ваш посао као учитеља заправо да водите, инспиришете, олакшавате, распламсавате и служите. Данас размислите о томе како водите и имате ЛЕД целе ове године кроз службу: служење својим ученицима, школи, својим колегама и себи. Мало је ствари храбрије од тога.

**Објави**

3-5 минута

До сада смо истраживали појам храбрости и како се он повезује са рањивошћу. Такође смо истражили концепт лидера и како је свако од нас лидер сам по себи. Док заокружимо половину наше јединице за храброст, померамо фокус на концепт који многи људи не повезују са храброшћу, на концепт понизности.

Шта за вас значи реч скроман? (Позовите ученике да одговоре.)

Шта вам пада на памет када помислите на реч понизност? (Позовите ученике да одговоре.)



## Инспире

4-6 минута

Концепт понизности се често меша са речју понижење. Понижење је негативно и често изазива срамоту, а понекад и срамоту. Пример за то може бити осећај понижења када вас одрасла особа укори пред вашим пријатељима или када вас неко јавно исмејава.

Понизност НИЈЕ негативна. То је избор који доносимо у начину на који комуницирамо са другима и светом око нас. За ову јединицу се дефинише као скромност у погледу сопствених способности и спремност да добро других ставимо испред сопствених жеља. Ова свесна одлука заправо захтева велику дозу храбрости и љубазности. Ви доносите одлуку да друге и њихове жеље/потребе/преференце уздигнете испред себе. То не значи да обезвређујете сопствена достигнућа, идеје или жеље. Ви контролишете ове одлуке и можете пронаћи равнотежу између стављања себе и својих жеља и потреба на прво место и важности коришћења понизности са другима када се за то укаже прилика.

Ово може бити изузетно тешко када сте поносни на достигнуће. Можда сте додатно напорно учили и добили 100% на последњем тесту из математике. Можда сте погодили победнички гол за последњу утакмицу вашег тима. Ово су невероватна достигнућа и желите да их поделите са светом! Међутим, морамо бити опрезни у вези са нечим што се зове „ХумблеБраг“. „ХумблеБраг“ је када најавите своје постигнуће на начин који је у почетку скроман, али се завршава суптилним „хвалисањем“. Један пример је: „Уф, заледи ми ногу! Тешко је постићи победнички гол, а затим ићи право у хитну!“ Многи људи на овај начин покушавају да умање своја достигнућа у настојању да буду скромнији. Међутим, ово често има супротан ефекат! Ова врста понизности се чини лажном и заправо привлачи још више пажње на себе, што је оно што сте покушали да избегнете! Па како да избегнемо „ХумблеБраг“?

- Уравнотежите колико говорите о себи и својим достигнућима са својим упитима другима и како им иде. Да ли много причате о себи? Да ли често делите своја достигнућа? Ако је тако, искушење за ХумблеБраг је још веће. Покушајте да се прво фокусирасте на друге. Када се деси нешто на шта сте изузетно поносни, слободно то поделите, али немојте претерати, тако да осветљавате рефлекторе и како сте сјајни! Поделите своједостигнућа а затим тражити достигнућа других.
- Истакните своје поступке уместо себе посебно. Рекавши: „Тако ми је драго што имам ове нове коцке да бих могао да постигнем тај победнички гол!“ се веома разликује од: „Драго ми је да се сав тај додатни тренинг са голманом исплатио! Осећао сам се спремним да постигнем тај гол!“
- Прочитајте говор тела других. Да ли људи колутају очима док делите? Чини се да вас игноришу? Ово је јасан показатељ да обично проводите много времена причајући о себи и делећи све ствари које постижете.



## Оснажити

15 минута

Објасните да ће разред сада прегледати изјаве да би одлучио да ли су они у ствари „ХумблеБраг“ или да ли истински најављују достигнуће. Они који добију ХумблеБраг ће преписати изјаву како би показали истинску понизност и храброст. Фокус је на вашим достигнућима и достигнућима других, а не на томе да се изградите на основу саме изјаве. Циљ је да се осећате поносним на себе једноставно због достигнућа. Дељење вашег достигнућа је само „шлаг на торти“.

Поделите разред у мале групе. Дајте свакој групи једну од следећих изјава. Нека одлуче зашто је то ХумблеБраг и размотре алтернативне начине да поделе достигнуће на једноставнији и скромнији начин.

- „Тако ми је драго да ми је коса роцк звезде остала изван лица док сам први прешао циљну линију овог викенда на митингу у кросу!“
- „Срећан сам што сам коначно могао да се одморим након што сам победио други дебатни тим! #вордсремилефе“
- „Никад нисам знао да сам тако добар у математици док нисам добио 5. савршен тест заредом. #матхмадееаси“
- „Гледам људе како падају по мом научном пројекту, али још увек не разумем зашто сам победио!“
- „Зашто сам баш ја добио улогу у школској представи? Никада раније нисам ни глумио!“



## Одразити

5-7 минута

Водите разред у дискусији о понизности.

Шта чини овај концепт тако тешким?

Како можете да поделите своја достигнућа док избегавате страшну „ХумблеБраг“?

Како је потребна храброст да се води са понизношћу?

Ако се овај концепт чини изузетно тешким, у праву сте! Многи, многи одрасли се боре са овим концептом, а можда ћете чак и наићи на друге у свом животу који овој особини придају мало, ако уопште, позитивну вредност. Међутим, бити скроман и љубазан, а не поносан и арогантан, може помоћи онима око вас да се осећају боље о себи и повећати опште расположење ваше групе, школе, па чак и заједнице! Ове недеље искористите храброст да практикујете понизност у барем једној ситуацији у којој желите да поделите успех. Размислите о томе КАКО делите ствари. Како можете користити понизност да будете поносни на себе, а да се не хвалите?