

Одговорност

Ученици су годинама били изложени идеји одговорности, тако да је ове недеље фокус на самодисциплини. Ученици ће говорити о томе шта је самодисциплина и како могу да негују већу самодисциплину у свом свакодневном животу. Кроз дискусију у великој групи и вођење дневника, ученици ће проценити које ће им стратегије самодисциплине помоћи да унапреде своју одговорност кроз самодисциплину.

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

START
HERE

Изградња самодисциплине

Ова прва лекција упознаје ученике са одговорношћу и како самодисциплина игра велику улогу у томе да буду одговорни и поуздани. Ученици ће научити о пет ствари које утичу на нашу способност да развијемо самодисциплину и водимо дневник о једној од оних ствари на којима желе да раде у оквиру јединице за одговорност. (Види страницу 3 за детаље о лекцији.)

Мини лекције

За мале групе
15 минута



Изградња самодисциплине – сценарији

У групама прочитајте сценарије који укључују некога ко ће напустити задатак или одговорност. Разговарајте о најбољој стратегији самодисциплине коју би могли да користе како би им помогли да заврше задатак или буду успешнији следећи пут. Сценарији:

Марио има научни пројекат у петак. Понедељак је и он има све што му треба, али се не осећа мотивисаним да почне. Не иде му добро у науци и заиста му је потребна добра оцена на овом пројекту. Шта Марио може да уради да повећа своју самодисциплину да не само уради пројекат, већ и да у њему буде добро?

Самара има недељне послове код куће; од ње се тражи да обрише прашину, усиса или помести и очисти купатило. Она мрзи кућне послове. Сви њени пријатељи добијају накнаду за рад по кући, али њен тата каже да је то само део породице. Увек чека до петка да би обавила свој посао, а онда мора да уради све одједном и обично због тога пропусти да изађе са пријатељима у петак после школе. Како Самара може бити више самодисциплинирана да ради своје недељне послове током целе недеље уместо да их све чува до петка када жели да изађе са својим пријатељима?

Адисон се бори са читањем. Она би код куће требало да чита 20 минута, али њена мама ради у две смене и није код куће док Адисон не легне у кревет. Њена бака остаје са Адисоном већину вечери и обично гледа ТВ

или дријема. Адисон не воли да чита сама. Њој једноставно није стало да то уради. Шта Адисон може да уради да буде самодисциплиниранија да чита 20 минута сваког дана, чак и ако нема са ким да чита са њом?

За партнере
15 минута



Зашто одустајемо?

У партнерима разговарајте о томе зашто понекад не завршимо оно што смо започели или одустанемо. Шта нас тера да напустимо своје обавезе и шта треба да урадимо да бисмо се нечега придржавали? Које стратегије користите да бисте превазишли фрустрацију и очај који доводе до тога да не испуњавате своју одговорност?

За појединце
15 минута



Моја стратегија самодисциплине

Која је стратегија самодисциплине коју већ користите и која добро функционише и која је нова стратегија коју бисте желели да испробате? Дневник о овоме и о редовној одговорности коју имате, а коју не волите много и треба вам више самодисциплине да бисте је завршили. Како ћете користити своју нову стратегију следећи пут када дође до ове одговорности?

Фокусирано на технологију
15 минута



Технологија и самодисциплина

На које начине нам технологија помаже да будемо самодисциплиниранији? Постоје ли апликације које користимо да останемо дисциплиновани? Амотивисани смо тиме што нисмо изгубили нашу технологију па ми увек радимо оно што треба да радимо? На које начине нас технологија одвлачи и спречава да будемо самодисциплиновани?

Building self-discipline

This first lesson introduces students to responsibility and how self-discipline plays a big role in that. Students will learn about five things that affect our ability to develop self-discipline and keep a journal about one of those things that we want to work on in our unit of responsibility.

Lesson time frame

30 minutes

Materials needed

☐ Materials for journal/notes

Map standard

This lesson is aligned with the CSEL competencies, national standards of health education, standards of the International Society for Technology in Education, when applicable, and common core standards. Please refer to the [Map standard](#) for more information.

Lesson objective

Students will:

- Understand the role of self-discipline in responsibility.
- Practice strategies to improve self-discipline.

Connection to the teacher/self

As a teacher, you have many responsibilities during the school day. You are responsible for a large number of people. It can be challenging to manage all of these responsibilities. One way to manage these responsibilities is to create a plan. A plan is a list of things that you need to do. It helps you to stay organized and to make sure that you are doing everything that you need to do. You can create a plan for your classroom, for your unit, or for your life. A plan can help you to stay on track and to achieve your goals. You can create a plan for your classroom, for your unit, or for your life. A plan can help you to stay on track and to achieve your goals.



Objective

5-7 minutes

Welcome to the unit of responsibility! This will be a great unit for you because you will learn about different elements of responsibility. I know that you all know what responsibility is, but do you know what it means to be responsible for yourself? (Encourage students to answer.)



Инспири

3-5 минута

Дефиниција коју ћемо користити од РАК-а је „бити поуздан да урадиш ствари које се од тебе очекују или захтевају“. Мислим да је кључна реч овде „поуздан“. Када помислите на реч поуздан, шта вам пада на памет? (Позовите ученике да одговоре.)

Како старите, од вас се очекује да будете поузданији. Како имате више могућности, више слободе, више животног искуства и више година, људи ће очекивати више од вас. Они ће више зависити од вас. Размислите од кога сада зависите. Од којих људи зависите (чак и осим родитеља или старатеља)? Ко би, у вашем животу, имао велики утицај да вам се не појављују редовно? (Позовите ученике да одговоре. Подстакните их да размишљају ван оквира. Размислите о томе да ли се нису појавили наставници, возачи аутобуса, лекари, санитарни радници, менаџери продавница, итд.)

Бити одговоран је свачији посао.



Оснажити

15 минута

Други део поузданости и одговорности је самодисциплина. Председник Теодор Рузвелт је једном рекао: „Са самодисциплином све је могуће. Бити самодисциплинован значи да се можете мотивисати да урадите оно што се од вас очекује или захтева. Не треба вам неко или нешто друго да вас мотивише; можете се мотивисати.

[За тизер, можете показати студентима ТЕД говор Ангеле Дуцквортх: [Грит: Снага страсти и истрајности](#) и питајте ученике шта мисле о представљеним идејама.]

Колико вас мисли да сте већ прилично самодисциплиновани? На пример, ко би устао, спремио се за школу, стигао на време и урадио све ваше домаће задатке, а да вам неко други не каже да радите ове ствари? (Позовите ученике да подигну руке.)

Колико вас би желело да ради на томе да буде мало више самодисциплинирано? (Позовите ученике да подигну руке.)

Добро! Имате среће! То је оно на чему ћемо радити ове недеље!

За нашу прву активност, разговараћемо о неким прилично уобичајеним ситуацијама које захтевају самодисциплину и разговараћемо о неким специфичним стратегијама које можемо користити да бисмо били више самодисциплиновани. Сви имамо моћ да будемо самодисциплиновани, али можда немамо стратегије да то заиста урадимо. Радићемо на томе данас!

Дакле, према истраживању, следеће ствари нам могу помоћи да изградимо способност нашег мозга да буде више самодисциплинован. Испоставило се да је самодисциплина нешто што нам наш мозак може помоћи да урадимо аутоматски ако је тренирамо. Дакле, ево шта ркажу истраживачиће нам помоћи да обучимо свој мозак да буде

самодисциплинованији: [Следеће стратегије су преузете из [Блог Вандерлуст Воркер](#) и скројен за ученике 8. разреда.]

- **захвалност:** Ово можда не изгледа логично, али када наш мозак стално жели више или жели оно што неко други има, ми заправо не можемо да ценимо оно што већ имамо. А када не можемо да ценимо оно што имамо, наш мозак и тело долазе у стање стреса и веома отежава самодисциплину која нам је потребна да бисмо радили на својим циљевима. Превише смо тужни или превише завидни или превише љути што немамо оно што неко други има. Међутим, ако вежбамо да будемо захвални, можемо да дозволимо свом мозгу прилику да буде више самодисциплинован тако што ће посегнути за новим циљем уместо да буде љут на оно што немамо.
- **опроштај:** Слично захвалности, ако трошимо своје време љути на некога или замерамо некоме због нечега, никада не можемо напредовати. Остаћемо заглављени у прошлости и нећемо схватити да имамо веће и боље ствари за постизање. Није потребна самодисциплина да бисте остали љути, али је потребно много да се опрости и настави даље. Ово, заузврат, помаже мозгу да створи нове неуронске путеве, слично као са захвалношћу, за самодисциплину.
- **Постављање циљева:** Можда нећемо схватити шта желимо да постигнемо све док заправо не поставимо циљеве и радимо ка њима. Такође можда не схватамо да морамо да радимо на ономе што желимо. Ствари неће магично пасти са неба у наше крило. Ако желимо да се добре ствари дешавају у нашим животима, морамо активно радити на томе да се оне десе. Постављање СМАРТ циљева може помоћи, а коришћење самодисциплине за постизање тих циљева ће заиста помоћи!
- **Храните се здраво, спавајте и вежбајте!:** Ово је толико основно да можда не сматрамо да су ове ствари корисне за самодисциплину, али јесу! Ако наша тела нису здрава, нећемо желети да радимо друге ствари које су добре за нас. Да би наш мозак био мотивисан, потребно је да и наша тела буду мотивисана.
- **Останите организовани и будите упорни:** Ако желите да повећате своју самодисциплину, морате да будете организовани о томе шта желите да радите и да будете упорни када ствари не иду добро или како треба. Само зато што нешто не ради први пут не значи да неће радити други пут. Одустајање је ВЕЛИКИ убица самодисциплине. Као и хаос. Ако не можете да нађете ништа у свом ормарићу, или ако никада не знате који је дан или шта радите, осећаћете се исцрпљено. Изгубићете ствари, заборавити ствари и бити под стресом. Све ово ограничава вашу способност да останете фокусирани и самодисциплиновани.

Дакле, хајде да размотримо - да бисмо РАЗВИЈАЛИ наше вештине самодисциплине, потребно је да:

- 1) Будите захвални
- 2) Опростите
- 3) Поставите циљеве
- 4) Имајте здрава тела
- 5) бити организован и упоран; покушајте, покушајте поново!

Желим да свако од вас изабере ЈЕДНУ од ових ствари и вежбате их управо сада. У својим часописима [или на комаду папира] пишете о области коју сте одабрали и како желите да радите на томе у овој

јединици одговорности. Покушајте да своју идеју уоквирите као ПАМЕТНИ циљ (који је специфичан, изводљив у наредне четири недеље и реалистичан). Сви ћемо морати да изградимо своје вештине самодисциплине и време је да почнемо! Можда се нећете променити преко ноћи, али сазнање на којој области желите да радите помоћи ће вам да почнете да градите мишиће самодисциплине. Нека ученици заврше 5-7 минутну сесију дневника/писања о једној области на којој желе да раде, а затим прикупе своје идеје. Користите информације које прикупите за периодичне провере са њима током следећег месеца. Охрабрите их када видите да праве добре одлуке према свом циљу самодисциплине.



Одразити

5-7 минута

Нека ученици поделе своја размишљања ако то желе и ако има времена. Прикупите рефлексije и користите их касније у наставној јединици да подстакнете ученике на развој самодисциплине.