

# Integritet genom uthållighet

Den här lektionen introducerar eleverna till integritetsenheten genom att använda Pass It On-videor som visar människor som håller ut i svåra situationer. Eleverna kommer att analysera integritet genom uthållighetens lins när de ser och utvärderar de svåra omständigheter som dessa verkliga individer övervinner för att uppnå sina drömmar och leva ett helt liv.

## Integritetsunderkoncept

Uthållighet, vänlighet

## Lektionens tidsram

35-40 minuter

## Nödvändigt material

- ☐ Dator eller smart board för att visa videor

## Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandarder och gemensamma centrala statliga standarder. Vänligen se [Standardkarta](#) för mer information.



DESIGNERAD AV CASEL  
SOM ETT REKOMMENDERAT PROGRAM  
FÖR SOCIALT OCH EMOTIONELLT LÄRANDE.  
Se sista sidan för detaljer.

## Lektionens mål

Eleverna kommer att:

- Analysera integritet genom uthållighetens lins.

## Läraranslutning/Självvård

Nästa löfte fokuserar på hur man fortsätter med ämnet integritet under hela dagen, varje dag. Löfte nr 3 är: "Jag lovar att undervisa från klocka till klocka." Även om 5 minuter här och där för att betygsätta, planera lektionen eller uppdatera nyhetsbrevet inte verkar vara mycket, läggs det ihop. Du har bara dessa elever under en begränsad tid varje dag, och varje dag är inte garanterad. Sånt är livet; sjukdom, semestrar, övergångar och livskamper tar alla tid från din tid med den studenten. Fem extra minuter dagligen under guddad läsning kan vara precis tillräckligt för att få den kämpande läsaren över hindret! Fem minuter varje dag i en vecka ger upp till ytterligare en mattektion som du kunde ha inkluderat, en improviserad studieresa utomhus för en alfabetisk naturvandring, eller till och med lite välbehövlig högläsningstid. Varje barn räknas; varje minut räknas. Använd din tid klokt för att skapa starkare kontakter med dem.

## Tips för olika elever

- Om du har elever med fysiska begränsningar kan detta vara en möjlighet för dem att dela med sig av sina erfarenheter med sina klasskamrater, om de är bekväma och villiga; Den här lektionen handlar dock inte om skillnader i förmåga, så det är inte nödvändigt att nämna någon som har en skillnad i förmåga. Det är helt enkelt en möjlighet om en sådan möjlighet behövs eller välkomnas.



## Dela med sig

5-7 minuter

*I vår Integritetsenhet har vi tittat på vad det innebär att ha integritet genom vänlighet och ärlighet. Idag ska vi titta på vad det innebär att ha integritet genom uthållighet. Låt oss först prata om uthållighet. Vad betyder uthållighet?*

Bjud in elevsvar.

*Bra! Låt oss dela med oss av några exempel på tillfällen då vi ställdes inför en utmaning eller en uppgift som vi var tvungna att slutföra, och vi var tvungna att hålla ut genom det. Jag börjar.*

Dela ett exempel på något du höll ut genom; exemplet kan vara kortfattat och behöver inte vara alltför personligt. Modellera vilken typ av svar du letar efter från eleverna.



## Inspirera

10-15 minuter

*I enlighet med vårt tema för den här enheten så här långt, kommer vi att titta på två inspirerande videor av två personer som höll ut genom utmanande omständigheter för att uppnå fantastiska saker.*

Jennifer Bricker (1:30)

<https://passiton.com/inspirational-stories-tv-spots/158-jen-bricker>

Mallory Weggemann (1:00)

<https://passiton.com/inspirational-stories-tv-spots/159-mallory-weggemann>

Du kan pausa efter varje video för att prata om utmaningarna och prestationerna med uthållighet eller så kan du göra det efter att eleverna har sett båda videorna. Transkriptioner av videorna är tillgängliga om du inte kan visa videorna för eleverna.

Diskussionsfrågor:

- Vilka var de fysiska utmaningarna som Jen och Mallory ställdes inför?
- Vilka var de mentala och känslomässiga utmaningarna de ställdes inför?
- Hur höll Jen ut sina utmaningar?
- Hon nämner ett "empowered mindset"; vad betyder det?
- Tror du att lycka är ett val?
- Hur visar var och en av dessa kvinnor integritet?



## Bemyndiga

15-20 minuter

### Growth Mindset Förklaring

*Oundvikligen kommer vi att uppleva utmaningar i våra liv. Och de behöver inte vara stora utmaningar. De kan faktiskt vara riktigt små, som att kämpa med ett matteproblem eller att bråka med en kompis eller att inte få ett solo i musikklassen trots att vi verkligen ville det. Vad vi gör med dessa utmaningar, oavsett om vi ger upp eller håller ut genom dem, är det som kommer att påverka vår förmåga att leva med integritet. Att börja saker vi avslutar är också en form av uthållighet. Hur många av er har påbörjat något men aldrig avslutat det för att det blev för svårt eller för tråkigt eller inte planerat väl och fick ont om tid? Jag vet att jag har!*

Dela ett exempel om du kan och har tid.

*Pkonsten att uthålla är att planera framåt och hålla fast vid något.*

*En man vid namn Thomas Edison uppfann glödlampan. Så här sa han om den upplevelsen: "Jag misslyckades aldrig en enda gång när jag uppfann glödlampan. Det råkade bara vara en process på 2 000 steg."*

Vad tror du att detta citat betyder?

Bjud in elevernas svar.

*Här är grejen. Vi måste tro på kraften i YET! Bara för att något är svårt nu eller att vi inte når ett mål nu, betyder det inte att det inte kommer att hända. Det betyder att det inte har hänt ÄNNU. Precis som Edison misslyckas vi inte; vi måste helt enkelt fortsätta. Misslyckande och kamp är faktiskt fantastiska lärare.*

*Vi måste utveckla vad Jen Bricker kallar ett bemyndigat tänkesätt eller vad andra människor kallar ett tillväxttänk. Det är här vi regelbundet påminner oss själva om ännu. Att vi kan göra något eller lära oss något, och om det inte händer för oss idag betyder det helt enkelt att det inte har hänt ännu. Vi måste fortsätta. Om vi bestämmer oss för att vi inte kan fortsätta, att vi aldrig kommer att nå våra mål eller vara bra på något, har vi fastnat. Vårt sinne är i vad folk kallar ett fixerat tänkesätt. Vi är inte villiga eller redo att växa ännu. Detta kan vara ett problem eftersom vi inte kan komma dit ännu om vi vägrar att växa.*

### Growth Mindset Aktivitet

*För att ha ett bemyndigat eller växande tänkesätt måste vi ha ord vi säger till oss själva som hjälper oss att fortsätta när det blir tufft.*

*Vad är några saker vi kan säga till oss själva när vi fastnar eller fixar oss och tror att vi inte kan lyckas med något?*

Bjud in elevernas svar och skriv dessa på tavlan. Rita ett T-diagram med "Fixed Mindset" på ena sidan och "Growth Mindset" på den andra. Under Fixed Mindset skriver du vad eleverna säger, som "Jag kan inte", "Jag ger upp", "Jag kommer aldrig att bli bra på det här", "Ingen gillar mig" och "Det här är dumt".

Fortsättning på nästa sida...

*Nu, vad är några saker som hjälper oss att känna oss bemyndigade eller kunna växa och gå vidare?*

Bjud in elevernas svar och skriv dem under Growth Mindset. Idéer inkluderar: "Jag kan göra det här", "Det här är svårt, men jag är en hård arbetare", "Jag kommer att fortsätta försöka", "Jag kan be om hjälp" och "Jag är inte klar än."

*Ser du skillnaden i dessa fraser? Vilka fraser säger du oftast till dig själv? De fasta fraserna eller tillväxtfraserna? Vilka fraser får dig att må bättre?*

*För att avsluta den här lektionen vill jag att du skriver eller ritar in i dittidskrifter (eller på ett papper) om något här i skolan som är svårt för dig. Detta kan vara ett ämne, en uppgift eller en relation; det kan vara allt som är svårt för dig. Sedan vill jag att du skriver ner så många tillväxttänkefraser, minst tre, som du säger eller tänker när du är i den situationen. Sedan, när du verkligen är i den situationen igen, vill jag att du kommer ihåg vad du skrev och upprepar dessa fraser för dig själv eller till och med säger dem högt.*



## Reflektera

5 minuter

Bjud in några studentvolontärer att berätta vad de skrivit.

*Jag kommer att lyssna efter fraser om tillväxttänkesätt från dig den här veckan. När du kämpar med något och känner för att ge upp eller känner för att skylla på dig själv eller tror att du inte kan lyckas, vill jag se dig ändra den attityden. Det betyder inte att uppgiften automatiskt blir lättare; det betyder bara att du är mer sannolikt att lyckas. Att använda positivt självtal är mycket kraftfullt; fixa inte ditt tankesätt den här veckan. Påminn den alltid om att växa!*



## Förlängningsidéer

- Elever kan skapa affischer för tillväxttänkesätt för att hålla dessa fraser mer synliga i hela rummet eller hemma i sina sovrum eller familjerum.
- Bjud in eleverna att börja öva på sitt tillväxttänkespråk och/eller "ännu" när de är hemma med familjen. Låt dem rapportera om sina erfarenheter på morgonmötet.
- Läs eller låt eleverna läsa Wilma Unlimited (Digital story här: [https://www.youtube.com/watch?v=Uhu\\_wuYsmcA](https://www.youtube.com/watch?v=Uhu_wuYsmcA)) och diskutera Wilmas tillväxttänk. Detta skulle också kunna kopplas till ett forskningsuppdrag; eleverna kan forska om Wilma Rudolph, Polio, livet för afroamerikaner på 1940-talet, Jim Crow och segregation, eller de olympiska sommarspelen 1956 och 1960 där Wilma deltog och till slut vann guld på 100 meter och tog medalj i andra evenemang. Det finns många tvärvetenskapliga möjligheter, särskilt inom samhällskunskap, med detta korta facklitteraturverk.



DESIGNERAD AV CASEL  
SOM ETT  
REKOMMENDERAT  
PROGRAM FÖR SOCIALT  
OCH EMOTIONELLT  
LÄRANDE.

Samarbetet för akademiskt, socialt och emotionellt lärande (CASEL) har granskat evidensbaserade SEL-program sedan 2003. Kindness in the Classroom® uppfyller CASELs SELECT-program och ingår i CASEL Guide till effektiva sociala och känslomässiga lärandeprogram.

Kindness in the Classroom® uppfyllde eller överträffade alla CASELs kriterier för högkvalitativ SEL-programmering. Kindness in the Classroom® fick CASELs högsta beteckning för högkvalitativ SEL-programmering.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>