

Respekt

Under den första veckan av denna enhet, eleverna kommer att lära sig om hur deras tankesätt påverkar deras förmåga att respektera sig själva och andra. De kommer också att få möjlighet att diskutera hur respekt passar in i att göra (och lära sig av!) sina misstag, prova nya saker och bedöma och bilda vanor.

Börja enheten med hela lektionen och sikta sedan på att slutföra minst två av minilektionerna med dina elever under veckan. Varje minilektion är utformad för att presentera delar av huvudlektionen på nya och engagerande sätt.

Huvudläxa

Helklasslektion

30 minuter

START
HERE

Respektens tankesätt

I den här lektionen introduceras eleverna för begreppet tillväxttänkesätt och lär sig lite om hur hjärnan fungerar och bildar nya kopplingar för lärande. Detta öppnar dörren för engagerande samtal om hur vi bearbetar information, närmar oss lärande, omfamnar svåra saker och lär oss av misstag. (Se sidan 3 för lektionsdetaljer.)

Mini lektioner

För små grupper

15 minuter



Värdet av misstag

Prata om misstag i små grupper. Vilka är de och hur känner vi när vi gör ett misstag? Respekterar den amerikanska kulturen det faktum att människor gör misstag? Respekterar de vuxna i ditt liv att du kommer att göra misstag? Hur kan vi vända ett misstag till något positivt? Hur respekterar du andras rätt att göra misstag?

Kompletterande video (kan ses på en surfplatta i varje grupp eller som en hel klass innan de delar upp sig i grupper): [LearnStorm Growth Mindset: Ceiba Prep Students on misstag](#).

För partners

15 minuter



Provar nya saker

Prata med din partner om varför människor kan vara rädda för att prova nya saker. Dela något du vill prova men är rädd. Vad kan hjälpa dig att prova denna nya sak? Hur visar vi respekt för oss själva när vi provar nya saker?

För privatpersoner

15 minuter



Respekt är min superkraft

Visualisera att du har ett tillväxttänk. Rita sedan en bild av dig själv som en respektfull superhjälte med ett tillväxttänk. Hur ser du ut? Vilka saker tänker eller säger du? Vad kan du rita som påminner dig om att vara respektfull i alla situationer och att närma dig varje uppgift med ett tillväxttänk?

Teknikfokuserad

15 minuter



Skapar nya tekniska vanor

Vad är en teknisk vana du har? Är det positivt eller negativt? Om negativ, vad behöver du göra för att koppla om din hjärna om den vanan? (Om alla idéer var positiva, diskutera negativa tekniska vanor (kollar till exempel sociala medier hela tiden) och hur människor kan koppla om sina hjärnor om den vanan.) Hur hjälper det att ha positiva vanor, särskilt när det gäller teknik, oss att visa respekt för oss själva och andra?

Respektens tankesätt

I den här lektionen introduceras eleverna för begreppet tillväxttänkesätt och lär sig lite om hur hjärnan fungerar och bildar nya kopplingar för lärande. Detta öppnar dörren för engagerande samtal om hur vi bearbetar information, närmar oss lärande, omfamnar svåra saker och lär oss av misstag, samtidigt som vi visar respekt för oss själva och andra.

Lektionens tidsram

30 minuter

Nödvändigt material

☐ Dator/projektor/eller whiteboard

Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandards, International Society for Technology in Education Standards, när så är tillämpligt, och Common Core State Standards. Vänligen se [Standardkarta](#) för mer information.

Lektionens mål

Eleverna kommer att:

- Förstå grundläggande hjärnfunktioner och hur vi skapar nya nervbanor.
- Koppla ihop tillväxttänk med självförtroende och förmåga att lära.
- Tillämpa respekt för begreppet hårt arbete och främja inläring genom neuroplasticitet.

Läraranslutning/Självvård

Välkommen till Respektenheten! När du vägleder dina elever genom lektionerna under denna första vecka, kom ihåg att dina elevers förmåga att lära och visa respekt börjar med dig. Hur visar du respekt för dina elever, för dina kollegor och, viktigast av allt, för dig själv? Elever i den här åldern kan vara skeptiska till respektens kraft, men aktiv modellering kan visa dem hur respektfull kan helt förändra attityder, relationer, självuppfattning och till och med kultur. När du går in i den här veckan, fokusera specifikt på hur du visar respekt för dig själv.

Tror du att du är en bra pedagog? Är du stolt över din klassrumskultur? Värderar du din hälsa eller pressar du dig själv för hårt? Kommuniserar du dina behov? Kan du vara lugn mitt i konflikten? Om du känner att du kan förbättra hur du visar respekt för dig själv, ta dig tid den här veckan för att skriva ner alla de saker du gör bra just nu. Vad är några saker med ditt klassrum som eleverna älskar? Vad gör eleverna bra den här veckan? Det är en reflektion av dig! Behöver du en tupplur eller en lång, rask promenad? Ta en, även om det känns som att du inte har tid. Arbeta den här veckan med att förbättra hur du ser, bryr dig om och respekterar dig själv.

Dela med sig

5-7 minuter

Välkommen till den första lektionen i vår Respektenhet. Vi kommer att prata om många intressanta saker relaterade till respekt, men idag ska vi börja på toppen: våra hjärnor!





Inspirera

3-5 minuter

Till att börja med, låt oss se över vår definition av respekt. (Bjud in elevernas svar.)

Bra. Respekt är att behandla människor, platser och saker med vänlighet. Hur visar vi respekt för andra? (Bjud in elevernas svar.)

Hur är det med oss själva? Hur behandlar vi oss själva med respekt? (Bjud in elevernas svar.)

Bra idéer! Har någon någonsin hört talas om något som kallas tillväxttänke? (Bjud in elevernas svar.)

Ett tillväxttänk är tron på att vi kontrollerar och kan utveckla vår intelligens. Det är tron att hårt arbete, effektiva studiestrategier, handledning och bra utbildningsmöjligheter kan göra dig smartare. Du är inte född och fast med en viss nivå av inlärningsförmåga. Du kan lära dig mer, annorlunda och bättre om du arbetar för det. Det är vad tillväxttänket är.

Hur många av er har ett tillväxttänk? (Bjud in elevernas svar; dela kanske din egen erfarenhet/tro med detta koncept när du gick i åttonde klass.)

Vi ska titta på några videor nu om hur hjärnan fungerar och sedan ska vi prata om hur respekt och att ha ett tillväxttänk passar in.



Bemyndiga

15 minuter

Titta på följande tre videor innan du går vidare till diskussionsfrågorna. Om du inte kan se videorna i klassen, diskutera anteckningarna som följer efter varje video:

[Hur hjärnan fungerar](#): (1:36)

- Hjärnan är kroppens centrum för instinkt, känsla och tänkande. Det är det mest komplexa organet.
- Den består till största delen av vatten (90 %) och fett (10 %).
- Den använder 20% av din kropps energi.
- Hjärnans grundläggande byggstenar kallas neuroner och vi har runt 100 miljarder av dessa. Varje neuron har mellan 1 000 till 10 000 kopplingar till andra neuroner, vilket skapar nervbanor eller vägar mellan dem.
- Det finns biljoner nervbanor i våra hjärnor.
- Neuroner som färdas dessa nervbanor genererar elektriska impulser som, om de omvandlas till faktisk elektricitet, skulle kunna lysa upp en glödlampa; i slutet av dagen motsvarar mängden elektrisk impulsenergi som din hjärna har producerat den mängd elektricitet som behövs för att driva det globala telefonsystemet.

Områden i hjärnan: (3,06)

- Det finns tre primära områden i hjärnan: primitiv, känsla och tänkande.
 - Den primitiva regionen hjälper oss att hålla oss vid liv genom att hjälpa oss att utföra automatiska kroppsfunktioner somandas, blinkar och pumpar blod genom hjärtat. Det hjälper oss också att känna av vår omgivning (att leta efter fara) och utlöser vår reaktion på kamp, flykt eller frysning. Den primitiva regionen är vid basen av hjärnan, precis ovanför ryggmärgen.
 - Känsloregionen är i centrum och hjälper oss att få kontakt med våra känslor. Den primitiva hjärnan hjälper faktiskt den känslomässiga hjärnan att tända till, när den känner av till exempel fara eller överraskning eller något underbart. Hjärnans känsleregion svarar med en känsla baserat på de meddelanden som den primitiva hjärnan skickar till den. Känsloregionen hjälper oss också att bilda minnen och fästa känslor till dem.
 - Den största (och sista att utveckla) regionen är den tänkande regionen. Det här är den del av hjärnan som hjälper oss att bearbeta information, fatta beslut, tänka kritiskt och upprätta preferenser. Denna region tillåter oss också att kommunicera med andra. Alla tre regionerna måste arbeta tillsammans för att navigera varje dag. Ofta reagerar de primitiva och kännande regionerna snabbare, eller är mer utvecklade i yngre åldrar, än den tänkande hjärnan, varför det kan vara svårt att "vara rationell" om något eller göra ett bra val. Kampen/flykten/frys-responsen grumlar vårt omdöme.

Neuroplasticitet - (2:03)

- Forskare brukade tro att hjärnan du föddes med var hjärnan du var tvungen att hålla fast vid, vilket betyder att du efter barndomen inte kunde bilda nya nervbanor. Vi vet nu att du kan. Din hjärna är föränderlig. Detta kallas neuroplasticitet. En neural bana byggs upp varje gång du gör något nytt och upprepar den handlingen eller idén i ditt sinne. Med tiden kommer din hjärna att vandra denna standardväg utan att ens tänka. Så om du vill ändra den här neurala vägen eller sättet att tänka, då måste du skapa en ny nervbana. Både att lära sig en ny uppgift och att medvetet välja en annan känsla i en stressig situation kan hjälpa dig att skapa en ny, hälsosammare nervbana.
- När du skapar en ny neural väg upplever du neuroplasticitet som stöder idén om ett tillväxttänk. Bara för att du aldrig har gillat siffror eller inte känt att du var en bra läsare eller författare, kan du fortfarande känna igen och utveckla din potential för storhet i matematik och engelska klasser. Den potentialen är verklig och den finns redan inne i din hjärna.

Följande kan vara frågor i stora eller små grupper/diskussionsstartare. Ta med små grupper (om sådana används) tillbaka till den stora gruppen för avslutningen.

- Vad är något nytt du lärt dig om hjärnan?
- Vad tror du är starkare i din hjärna just nu: känslacentret eller tankecentret?
- Hur vi tänker om oss själva (det vill säga hur vi respekterar och bryr oss om oss själva) påverkar vår förmåga att prova nya saker, omfamna

våra misstag och lära oss. Vilka vägar/vanor har vi redan som vi vill arbeta med att förändra?

- Hur hjälper ett tillväxttänk oss att skapa nya nervbanor?
- Hur gör det att vi kan respektera oss själva och andra bättre med ett tillväxttänk?



Reflektera

5-7 minuter

Låt eleverna dela med sig av sina svar (om de diskuterar i små grupper); om du fortfarande är i den stora gruppen, använd denna tid för att avsluta diskussionerna.

Be eleverna tänka på ett område som de skulle vilja förbättra sitt tänkesätt. Vilken klass eller aktivitet vill de prova på trots att de har fått höra eller har fått dem att tro (ibland av tidigare erfarenhet och ofta av sig själva) att de inte skulle vara bra på den klassen/aktiviteten? När de närmar sig den uppgiften den här veckan, bjud in dem att sluta med negativa tankar, andas djupt och skriva ner orden "tillväxttänkesätt". Håll den fysiska signalen/påminnelsen borta tills uppgiften är klar. Påminn dig själv om att prova nya saker eller prova gamla saker annorlunda; de kommer att bli förvånade över resultatet!