

# Respekt Dag 2 • Forskning

**RAK Definition:** Respekt är att behandla människor, platser och saker med vänlighet.

Idag kommer du att fokusera på olika typer av respekt och hur respektlöshet kan skapa stress. Vi ska undersöka hur stress påverkar hjärnan och prata om hur vi kan öka respekten och minska stressen.

## Veckomål

Eleverna kommer att:

1. Skapa en personlig definition av respekt både på en individuell och interpersonell nivå.
2. Undersök deras samhälle genom en lins av respekt.

## Resurser / Material

- ❑ **HEMSIDA:** [Online Etymology Dictionary: Respekt](#)
- ❑ **ARTIKEL:** [Hur Millennials idag jämför med sina farföräldrar för 50 år sedan](#)
- ❑ **ARTIKEL:** [Äldre vuxna i olika kulturer kämpar för att få respekt från yngre generationer](#)
- ❑ **HEMSIDA:** [Cognifit: Respekt: Vad är det, Typer, Exempel, Lär dig och lär ut respekt](#)
- ❑ **VIDEO:** [Hur stress påverkar din hjärna](#)

## Reflektera / bedöma

### Leveranser:

- ❑ Dagliga deltagandepoäng
- ❑ **Respektera journalanteckning:** Vad kan du göra för att lindra din stress när det gäller respekt?

## Dela med sig

### Diskussionsstartare:

- Var kommer begreppet respekt ifrån? Var är den [rötter](#)?
- Hur har vi fört respekten vidare från [generation till generation](#)?
- På vilka sätt gör vi [misslyckas med att ge respekt](#) från generation till generation och varför?



## Inspirera

### Typer av respekt:

Vilka typer av respekt finns det? Vilka är lätta att respektera? Vilka är svårare? Ser [Cognifit: Respekt: Vad är det, Typer, Exempel, Lär dig och lär ut respekt](#) för definitioner.

- För sig själv
- För andra
- För sociala normer
- För familjen
- För värden
- För kulturen
- För nationella symboler

### Diskutera:

- Vilka olika sätt ger och tar vi emot den här typen av respekt?



## Bemyndiga

**Diskutera: Videoprep** Hur känner vi när vi inte respekteras eller när vi inte respekterar andra? Dessa negativa känslor skapar en stressreaktion i våra hjärnor och stress kan med tiden faktiskt förändra våra hjärnor.

**Kolla på:** [TedEx: Hur stress påverkar din hjärna - Madhumita Murgia](#)- Madhumita Murgia (4:16, förståelse - lätt/måttligt)

**Diskutera:** Vilken typ av stress upplever du på en typisk dag? Hur mycket av den stressen har att göra med respekt (antingen att inte känna sig respekterad av andra, inte respektera sig själv eller inte respektera andra)?

