

Integritet Dag 3 • Personlig anknytning

RAK Definition: Integritet är att agera på ett sätt som du vet är rätt och snällt i alla situationer.

I den här lektionen kommer eleverna att reflektera över sitt arbete från dag 1 och 2 och ägna tid åt att tänka på ett mål de har relaterat till sitt arbete i den här klassen. De kommer att skriva ett SMART mål som de kan använda som motivation för att hålla ut i slutet av den här klassen, även när saker blir utmanande.

Veckomål

Eleverna kommer att:

- ☐ Skapa praktiska sätt att påminna alla elever om att visa integritet när de interagerar med andra, särskilt i skolan.
- ☐ Förstå att det krävs uthållighet för att leva med integritet.
- ☐ Utvärdera deras gemenskap genom integritetens lins.

Resurser / Material

- ☐ **VIDEO:** [Den otroliga stenbocken trotsar gravitationen och klättrar upp för en damm | Forces of Nature med Brian Cox - BBC](#)
- ☐ **ARBETSBLAD:** SMART målkarta

Reflektera / bedöma

Leveranser:

- ☐ Dagliga deltagandepoäng
- ☐ **Integrity Journal Entry:** Vad är det som får dig att känna för att sluta? Vad kan du göra för att uppmuntra dig själv att hålla fast vid det nästa gång du får den där "bara sluta"-känslan eller har en nedslående upplevelse?

Dela med sig

Diskussionsstartare:

- Hur kändes det att skicka ut din "annonskampanj" för att främja skolans insatser mot mobbning?
- Vad har du hört andra elever säga om det hittills?
- Vad hoppas du ska hända nu?

Även om inget förändras direkt är det viktigt att ha uthållighet, att "spela det långa spelet" som man säger. Att leva med integritet kräver avsikt, envishet och viljan att aldrig ge upp sig själv och att göra rätt sak, även när det är svårt.



Inspirera

Så, hur håller du ut och behåller din integritet när det blir svårt? Låt oss titta på ett exempel på extrem uthållighet hos djuret, stenbocken.

Ibexen har kraften, i sina ben, hovar och kropp, att skala vertikala väggar för att nå mat eller salttät vatten eller mineralavlagringar, som är nödvändiga för att hålla den frisk och levande. Det kommer att göra allt för att nå dessa näringsämnen.

Kolla på: [Den otroliga stenbocken trotsar gravitationen och klättrar upp för en damm | Forces of Nature med Brian Cox - BBC](#)

Detta är en otrolig bedrift av beslutsamhet och uthållighet, driven av behovet och instinkten att överleva.

Tänk på det:

- Vad är några saker du är villig att ägna dig åt även om det är svårt?
- Hur ser du tidigare vägspärrar, rädslor eller frestelser att sluta när det blir svårt?



Bemyndiga

Om några veckor kommer du att arbeta med ett stort samhällsprojekt. Du har redan studerat vårt samhälle för att förbereda dig. Du har också andra klasser, aktiviteter, jobb och familjeförpliktelser. Det är mycket som kräver din tid.

För att hjälpa dig att navigera i dessa pressar och för att förbättra vår förmåga att uthålla oss för att få de saker vi behöver göra, kommer du att sätta upp ett SMART mål för dig själv som är relaterat till det arbete du gör i den här klassen.



Instruktioner:

- Utvärdera dina ansträngningar, arbete och framsteg under de senaste fem veckorna. Vad har gått bra för dig och var finns möjligheten till förbättring?
- När det gäller möjligheten till förbättringar (eller en strävan kopplad till ditt samhällsprojekt), vilket är ett SMART mål du kan sätta upp för att hjälpa dig att förbättra dig på detta område och framgångsrikt slutföra den här kursen?

Slutför ditt mål i SMART GOAL-kartan. Detta bör vara klart i slutet av klassen. Din lärare kommer att samla in dem och kan hjälpa dig att hålla dig ansvarig. Du kommer att få tillbaka det här bladet i slutet av klassen för att granska och reflektera över som en del av ditt reflektionspapper för vecka 15.

Lärare: Se till att eleverna faktiskt skriver SMARTA mål. Spara dessa målblad tillsammans med ditt klassmaterial men dela dem inte med andra elever. Kontrollera framstegen med dessa mål under resten av kursen och låt dem följa deras framsteg. Uppmuntra eleverna om det verkar som om de glömmet eller ger upp sina mål, och förstärk deras uthållighet när de uppnår dem.

GYMNASIESKOLAN — VECKA 5

SMART. MÅLKARTA

För att skapa ett "SMART" mål om vilka personliga färdigheter du vill lära dig för teknik-minilektionen, fyll i varje avsnitt nedan.

S Göra en S specifikt mål	Vad exakt vill du åstadkomma?
M Gör det M mätbara	Hur kommer du att veta när du har uppnått ditt mål? Vilken specifik mätning kommer att berätta för dig?
A Gör det A uppnås	Kan ditt mål vara realistiskt uppnåeligt? Vilka är de steg du behöver ta?
R Gör det R en elefant	Kommer det att vara värt det att uppnå detta mål? Kommer det att vara relevant för dig?
T Gör det T ime-baserad	Hur lång tid tar det att uppnå detta mål? Ge en specifik (och realistisk) tidsram (bör åtminstone vara i slutet av denna klass).

GYMNASIESKOLAN — VECKA 5

SMART. MÅLKARTA

Använd diagrammet nedan för att hålla reda på eventuella justeringar du behövde göra för ditt SMART-mål.

Datum	Status(På spår eller inte på spår)	Justeringar av mål