

احترام

في الأسبوع الأول من هذه الوحدة ، سيتعلم الطلاب عن كيفية تأثير عقليتهم على قدرتهم على احترام أنفسهم والآخرين. ستتاح لهم أيضًا الفرصة لمناقشة كيف يتناسب الاحترام مع ارتكاب أخطائهم (والتعلم منها!) ، وتجربة أشياء جديدة ، وتقييم العادات وتكوينها.

ابدأ الوحدة بدرس الفصل بأكمله ثم اهدف إلى إكمال اثنين على الأقل من الدروس المصغرة مع طلابك على مدار الأسبوع. تم تصميم كل درس صغير لتقديم عناصر الدرس الرئيسي بطرق جديدة وجذابة.

الدرس الرئيسي

درس كامل للصف
30 دقيقة

START
HERE

عقلية الاحترام

في هذا الدرس ، يتعرف الطلاب على مفهوم عقلية النمو ويتعلمون قليلاً عن كيفية عمل الدماغ وتشكيل روابط جديدة للتعلم. هذا يفتح الباب أمام محادثة جاذبة حول كيفية معالجة المعلومات ، والتعامل مع التعلم ، واحتضان الأشياء الصعبة ، والتعلم من الأخطاء. (انظر الصفحة للحصول على تفاصيل الدرس)

دروس مصغرة

للمجموعات الصغيرة
15 دقيقة



قيمة الأخطاء

في مجموعات صغيرة ، تحدث عن الأخطاء. ما هم وكيف نشعر عندما نرتكب خطأ؟ هل تحترم الثقافة الأمريكية حقيقة أن الناس يرتكبون أخطاء؟ هل يحترم الكبار في حياتك أنك سترتكب أخطاء؟ كيف يمكننا تحويل الخطأ إلى شيء إيجابي؟ كيف تحترم حق الآخرين في ارتكاب الأخطاء؟

فيديو تكميلي (يمكن مشاهدته على جهاز لوحي في كل مجموعة أو كصف كامل قبل الانقسام إلى [سبب الإعدادية الطلاب على الأخطاء: LearnStorm Growth Mindset](#): مجموعات

للشركاء
15 دقيقة



أحاول أشياء جديدة

تحدث مع شريك عن سبب خوف الناس من تجربة أشياء جديدة. شارك شيئاً تريد تجربته ولكنك خائف. ما الذي يمكن أن يساعدك في تجربة هذا الشيء الجديد؟ كيف يظهر الاحترام لأنفسنا عندما نجرب أشياء جديدة؟

للأفراد
15 دقيقة



الاحترام هو قوتي الخارقة

تخيل نفسك تتمتع بعقلية متنامية. بعد ذلك ، ارسم صورة لنفسك كبطل خارق يتمتع بعقلية متنامية. ماذا تشبه؟ ما الأشياء التي تفكر بها أو تقولها؟ ما الذي يمكنك رسمه ليذكرك بأن تكون محترماً في جميع المواقف وأن تتعامل مع كل مهمة بعقلية متنامية؟

التركيز على التكنولوجيا
15 دقيقة



تكوين عادات تقنية جديدة

ما هي عادة التكنولوجيا لديك؟ هو إيجابي أم سلبي؟ إذا كانت سلبية ، فما الذي عليك فعله لإعادة توصيل عقلك بهذه العادة؟ (إذا كانت جميع الأفكار إيجابية ، فنناقش عادات التكنولوجيا السلبية (التحقق من وسائل التواصل الاجتماعي طوال الوقت ، على سبيل المثال) وكيف يمكن للناس إعادة تشكيل عقولهم حول هذه العادة). كيف تساعدنا العادات الإيجابية ، خاصة فيما يتعلق بالتكنولوجيا ، في إظهار احترام أنفسنا والآخرين؟

عقلية الاحترام

في هذا الدرس ، يتعرف الطلاب على مفهوم عقلية النمو ويتعلمون قليلاً عن كيفية عمل الدماغ وتشكيل روابط جديدة للتعلم. يفتح هذا الباب أمام الدخول في محادثات حول كيفية معالجتنا للمعلومات ، والتعامل مع التعلم ، واحتضان الأشياء الصعبة ، والتعلم من الأخطاء ، كل ذلك مع إظهار الاحترام لأنفسنا والآخرين.

الإطار الزمني للدرس
دقيقة 30

المواد المطلوبة

الكمبيوتر / جهاز العرض / أو السبورة □

خريطة المعايير

ومعايير ، CASEL يتوافق هذا الدرس مع كفاءات التنقيف الصحي الوطنية ، والمجتمع الدولي للتكنولوجيا في معايير التعليم ، عند الاقتضاء ، ومعايير الدولة الأساسية المشتركة. يرجى الرجوع إلى خريطة المعايير للمزيد من المعلومات.

هدف الدرس

الطلاب سوف:

- فهم وظائف الدماغ الأساسية وكيف نقوم بإنشاء مسارات عصبية جديدة.
- ربط عقلية النمو بالثقة والقدرة في التعلم.
- تطبيق الاحترام لمفهوم العمل الجاد والتعلم المتقدم من خلال المرونة العصبية.

اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

مرحباً بكم في وحدة الاحترام! أثناء إرشادك لطلابك خلال الدروس في الأسبوع الأول ، تذكر أن قدرة طلابك على التعلم وإظهار الاحترام تبدأ منك. كيف تمثل الاحترام لطلابك وزملائك ، والأهم من ذلك ، لنفسك؟ يمكن أن يكون الطلاب في هذا العمر متشككين بشأن قوة الاحترام ، لكن النمذجة النشطة يمكن أن توضح لهم كيف يمكن للاحترام أن يغير تماماً المواقف والعلاقات وإدراك الذات وحتى الثقافة. مع دخولك هذا الأسبوع ، ركز بشكل خاص على كيفية إظهار الاحترام لنفسك.

هل تعتقد أنك معلم جيد؟ هل أنت فخور بثقافة صفك؟ هل تقدر صحتك أم أنك تضغط على نفسك بشدة؟ هل توصل احتياجاتك؟ هل يمكنك أن تكون هادئاً في خضم الصراع؟ إذا شعرت أنه يمكنك تحسين كيفية إظهار الاحترام لنفسك ، فخذ بعض الوقت هذا الأسبوع لتدوين كل الأشياء التي تقوم بها بشكل جيد الآن. ما هي بعض الأشياء التي يحبها الطلاب في الفصل الدراسي؟ ما الذي يقوم به الطلاب بشكل جيد هذا الأسبوع؟ هذا هو انعكاس لك! هل تحتاج إلى قبولة أم مشي طويل ونشط؟ خذ واحدة ، حتى لو شعرت أنه ليس لديك وقت. في هذا الأسبوع ، اعمل على تحسين نظرتك لنفسك ورعايتك واحترامك لها.

يشارك

دقائق 5-7

مرحباً بكم في الدرس الأول في وحدة الاحترام لدينا. سنتحدث عن الكثير من الأشياء المثيرة للاهتمام المتعلقة بالاحترام ، لكن اليوم سنبدأ من القمة: أدمغتنا

يلهم

دقائق 3-5

(البدء ، دعونا نراجع تعريفنا للاحترام. (ادع ردوداً من الطلاب

جيد. الاحترام هو معاملة الناس والأماكن والأشياء بلطف. كيف نظهر الاحترام للآخرين؟ (ادع ردوداً من الطلاب.)

(ماذا عن أنفسنا؟ كيف نتعامل مع أنفسنا باحترام؟ (ادع ردوداً من الطلاب

(أفكار رائعة! الآن ، هل سمع أي شخص من قبل عن شيء يسمى عقلية النمو؟ (ادع ردوداً من الطلاب

عقلية النمو هي الاعتقاد بأننا نسيطر على ذكائنا ويمكن أن ننمينا. من المعتقد أن العمل الجاد واستراتيجيات الدراسة الفعالة والدروس الخصوصية والفرص التعليمية الجيدة يمكن أن تجعلك أكثر ذكاءً. أنت لست مولوداً ولديك مستوى معين من القدرة على التعلم. يمكنك معرفة المزيد بشكل مختلف وأفضل إذا كنت تعمل على تحقيق ذلك. هذا هو ما هي عقلية النمو.

كم منكم لديه عقلية النمو؟ (قم بدعوة رد الطالب ؛ ربما شارك تجربتك / إيمانك بهذا المفهوم عندما كنت في الصف الثامن.)

سنشاهد الآن بعض مقاطع الفيديو حول كيفية عمل الدماغ وبعد ذلك سنتحدث عن مدى ملائمة الاحترام وامتلاك عقلية النمو.



التمكين

دقيقة 15

شاهد مقاطع الفيديو الثلاثة التالية قبل الانتقال إلى أسئلة المناقشة. إذا لم تتمكن من مشاهدة مقاطع الفيديو في الفصل ، فناقش الملاحظات التي تتبع كل مقطع فيديو

1:36) كيف يعمل الدماغ:

- الدماغ هو مركز الغريزة والعاطفة والتفكير في الجسد. إنه العضو الأكثر تعقيداً.
- (تتكون في الغالب من الماء (90٪) والدهون (10 ٪).
- يستخدم 20٪ من طاقة جسمك.
- تُعرف اللبنة الأساسية للدماغ باسم الخلايا العصبية ولدينا حوالي 100 مليار منها. كل خلية عصبية لديها ما بين 1000 إلى 10000 اتصال مع الخلايا العصبية الأخرى ، مما يخلق مسارات أو طرقاً عصبية بينها.
- هناك تريليونات من المسارات العصبية في أدمغتنا.
- تولد الخلايا العصبية التي تنتقل عبر هذه المسارات العصبية نبضات كهربائية ، إذا تم تحويلها إلى كهرباء فعلية ، يمكن أن تضئ المصباح الكهربائي. بحلول نهاية اليوم ، فإن كمية الطاقة الدافعة الكهربائية التي أنتجها دماغك تعادل كمية الكهرباء اللازمة لتشغيل نظام الهاتف العالمي.

3.06) مناطق الدماغ:

- هناك ثلاث مناطق أساسية في الدماغ: البدائية والشعور والتفكير
 - تساعد المنطقة البدائية على إبقائنا أحياء من خلال مساعدتنا على القيام بوظائف الجسم التلقائية مثل عملية التنفس ومض ويضخ الدم عبر القلب. يساعدنا أيضاً على الشعور بمحيطنا (البحث عن الخطر) ويؤدي إلى استجابتنا للقتال أو الهروب أو التجديد. تقع المنطقة البدائية في قاعدة الدماغ فوق النخاع الشوكي مباشرة.
 - منطقة الشعور في المركز وتساعدنا على التواصل مع عواطفنا. في الواقع ، يساعد الدماغ البدائي الشعور بالحماس ، عندما يستشعر الخطر ، على سبيل المثال ، أو المفاجأة أو شيء رائع. تستجيب منطقة الشعور في الدماغ بعاطفة بناءً على الرسائل التي يرسلها الدماغ البدائي. تساعدنا منطقة الشعور أيضاً على تكوين الذكريات وإرفاق المشاعر بها.
 - المنطقة الأكبر (و الأخيرة في التطور) هي منطقة التفكير. هذا هو الجزء من الدماغ الذي يساعدنا في معالجة المعلومات واتخاذ القرارات والتفكير النقدي وتحديد التفضيلات. نتيج لنا هذه المنطقة أيضاً التواصل مع الآخرين. يجب أن تعمل المناطق الثلاث معاً للتقليل كل يوم. غالباً ما تستجيب المناطق البدائية والمشاعر بشكل أسرع ، أو تكون أكثر تطوراً في الأعمار الأصغر ، من الدماغ المفكر ، وهذا هو السبب في أنه قد يكون من الصعب "أن تكون عقلانياً" بشأن شيء ما أو اتخاذ خيار جيد. استجابة القتال / الهروب / التجديد تشوش على حكمنا

2:03) (الجزء العصبية -

- اعتاد العلماء على الاعتقاد بأن الدماغ الذي ولدت به هو الدماغ الذي يجب أن تلتصق به ، مما يعني أنه بعد الطفولة ، لا يمكنك تشكيل مسارات عصبية جديدة. نحن نعلم الآن أنك تستطيع. عقلك قابل للتغيير. وهذا ما يسمى بالمرونة العصبية. يتم بناء المسار العصبي في كل مرة تقوم فيها بشيء جديد وتكرر هذا الإجراء أو الفكرة في عقلك. بمرور الوقت ، سوف يسير عقلك في هذا المسار الافتراضي دون حتى التفكير. لذا ، إذا كنت ترغب في تغيير هذا المسار العصبي أو طريقة التفكير ، فأنت بحاجة إلى إنشاء مسار عصبي جديد. يمكن أن يساعدك كل من تعلم مهمة جديدة واختيار عاطفة مختلفة بوعي في المواقف العصبية على إنشاء مسار عصبي جديد وأكثر صحة.
- عندما تنشئ مساراً عصبياً جديداً ، فأنت تمر بمرونة عصبية تدعم فكرة عقلية النمو. فقط لأنك لم تعجبك الأرقام مطلقاً أو لم تشعر أنك قارئ أو كاتب جيد ، لا يزال بإمكانك التعرف على إمكاناتك العظيمة وتطويرها في فصول الرياضيات واللغة الإنجليزية. هذه الإمكانية حقيقية وهي موجودة داخل عقلك بالفعل.

يمكن أن تكون الأسئلة التالية مجموعة كبيرة أو صغيرة / بداية مناقشة. أعد المجموعات الصغيرة (في حالة استخدامهما) إلى المجموعة الكبيرة للخلاصة.

- ما هو الشيء الجديد الذي تعلمته عن الدماغ؟
- ما الذي تعتقد أنه أقوى في عقلك الآن: مركز المشاعر أم مركز التفكير؟
- تؤثر طريقة تفكيرنا في أنفسنا (بمعنى ، كيف نحترم أنفسنا ونهتم بها) على قدرتنا على تجربة أشياء جديدة ، واحتضان أخطائنا ، والتعلم. ما هي بعض المسارات / العادات التي لدينا بالفعل والتي نريد العمل على تغييرها؟
- كيف تساعدنا عقلية النمو في إنشاء مسارات عصبية جديدة؟
- كيف تسمح لنا عقلية النمو باحترام أنفسنا والآخرين بشكل أفضل؟



يعكس

دقائق 5-7

دع الطلاب يشاركون إجاباتهم (في حالة المناقشة في مجموعات صغيرة) ؛ إذا كنت لا تزال في المجموعة الكبيرة ، فاستخدم هذا الوقت لإنهاء المناقشات.

اطلب من الطلاب التفكير في مجال يرغبون في تحسين عقليتهم. ما هو الفصل أو النشاط الذي يريدون تجربته على الرغم من أنه قد تم إخبارهم أو دفعهم إلى الاعتقاد (أحياناً من خلال الخبرة السابقة وغالباً بأنفسهم) أنهم لن يكونوا جيدين في هذا الفصل / النشاط؟ بينما يقترعون من هذه المهمة هذا الأسبوع ، ادعهم لوقف أي أفكار سلبية ، والتنفس بعمق ، وكتابة الكلمات "عقلية النمو". احتفظ بهذا التلميح المادي / التذكير حتى تنتهي المهمة. اذكر نفسك بتجربة أشياء جديدة أو تجربة الأشياء القديمة بشكل مختلف ؛ سوف يفاجأون بالنتائج.