

Menghormati Hari 2 • Riset

Definisi RAK: Rasa hormat adalah memperlakukan orang, tempat, dan benda dengan kebaikan.

Hari ini Anda akan fokus pada berbagai jenis rasa hormat dan bagaimana rasa tidak hormat dapat menimbulkan stres. Kami akan memeriksa bagaimana stres memengaruhi otak dan berbicara tentang bagaimana kita dapat meningkatkan rasa hormat dan mengurangi stres.

Tujuan Mingguan

Siswa akan:

1. Buat definisi rasa hormat yang dipersonalisasi baik pada tingkat individu maupun antarpribadi.
2. Periksa komunitas mereka melalui lensa rasa hormat.

Sumber / Bahan

- ❑ **SITUS WEB:** [Kamus Etimologi Online: Hormat](#)
- ❑ **ARTIKEL:** [Bagaimana Milenial hari ini dibandingkan dengan kakek-nenek mereka 50 tahun yang lalu](#)
- ❑ **ARTIKEL:** [Orang Dewasa Lebih Tua Lintas Budaya Berjuang Untuk Mendapatkan Rasa Hormat Dari Generasi Muda](#)
- ❑ **SITUS WEB:** [Cognifit: Respek: Apa itu, Jenis, Contoh, Pelajari dan Ajarkan Respek](#)
- ❑ **VIDEO:** [Bagaimana stres memengaruhi otak Anda](#)

Merefleksikan / Menilai

Kiriman:

- ❑ Poin Partisipasi Harian
- ❑ **Hormati Entri Jurnal:** Apa yang dapat Anda lakukan untuk membantu meredakan stres yang berkaitan dengan rasa hormat?

Membagikan

Pembuka Diskusi:

- Dari mana konsep rasa hormat berasal? Dimana itu [akar](#)?
- Bagaimana kami menyampaikan rasa hormat dari [generasi ke generasi](#)?
- Dengan cara apa kita [gagal untuk menurunkan rasa hormat](#) dari generasi ke generasi dan mengapa?



Mengilhami

Jenis Penghormatan:

Apa saja jenis-jenis penghormatan? Mana yang mudah untuk dihormati? Mana yang lebih sulit? *Melihat* [Cognifit: Respek: Apa itu, Jenis, Contoh, Pelajari dan Ajarkan Respek](#) untuk definisi.

- Untuk diri sendiri
- Untuk yang lain
- Untuk norma sosial
- Untuk keluarga
- Untuk nilai
- Untuk budaya
- Untuk lambang negara

Membahas:

- Apa sajakah cara kita memberi dan menerima jenis rasa hormat ini?



Memberdayakan

Diskusikan: Persiapan Video Bagaimana perasaan kita ketika kita tidak dihargai atau ketika kita tidak menghormati orang lain? Perasaan negatif ini menciptakan respons stres di otak kita dan stres, seiring waktu, benar-benar dapat mengubah otak kita.

Jam tangan: [TedEx: Bagaimana stres memengaruhi otak Anda - Madhumita Murgia](#) - Madhumita Murgia (4:16, pemahaman - mudah/sedang)

Membahas: Jenis stres apa yang Anda alami pada suatu hari biasa? Seberapa banyak stres itu berkaitan dengan rasa hormat (baik tidak merasa dihormati oleh orang lain, tidak menghargai diri sendiri, atau tidak menghargai orang lain)?



