

Поштовање

Ове недеље ћемо истражити шта значи поштовати друге и како исказивање поштовања споља може имати позитиван ефекат изнутра.

Започните јединицу са целом лекцијом у разреду, а затим покушајте да завршите најмање две мини лекције са својим ученицима током целе недеље. Свака мини лекција је дизајнирана да представи елементе главне лекције на нове и занимљиве начине.

Главна лекција

Лекција за цео
разред
30 минута



Р.Е.С.П.Е.Ц.Т. - Ефекат поштовања

Ова лекција упознаје ученике са физичким одговором мозга и тела на поштовање, а то је да буду срећнији, продуктивнији, креативнији и сарађујућији. Ученици такође уче ефекат непоштовања на тело, због чега се осећамо анксиозно, љуто, тужно, итд. Ученици састављају листу „Топ 10“ о томе како ће показати поштовање према другима у учионици. (Погледајте страну 2 за детаље о лекцији.)

Мини лекције

За мале групе
15 минута



Показивање поштовања у 6. разреду!

У малим групама разговарајте о томе како ученици 6. разреда показују поштовање једни према другима, а како не. Запишите пет радњи које ваша група може да уради да побољша поштовање међу свим ученицима 6. разреда у школи.

За партнере
15 минута



Оно што поштујем код ВАС!

Удружите се и нека ученици напишу или поделе три ствари које поштују о другој особи.

За појединце
15 минута



Поштовање других: намерно поштовање

Запитајте се: „Како могу показати више поштовања према другима?“ Идентификујте три особе са којима свакодневно комуницирате и бар једну ствар коју можете да урадите да покажете више поштовања према тој особи. Пробајте одмах и запишите њихову реакцију.

Фокусирано на
технологију
15 минута



Емоџи за поштовање

Када бисте могли да дизајнирате емоџи који представља поштовање, како би он изгледао? Нацртајте га и поделите са целим разредом на крају додељеног времена за цртање.

Р.Е.С.П.Е.Ц.Т. - Ефекат поштовања

Ова лекција упознаје ученике са физичким одговором мозга и тела на поштовање, а то је да буду срећнији, продуктивнији, креативнији и сарађујућији. Ученици такође уче ефекат непоштовања на тело, због чега се осећамо анксиозно, љуто, тужно, итд. Ученици састављају листу „Топ 10“ о томе како ће показати поштовање према другима у учионици.

Временски оквир лекције

30 минута

Потребни материјали

- ❑ Дијаграм мозга који се може пројектовати на паметној табли или одштампати (може и грубо нацртати дијаграм)
- ❑ Табла и маркери за размишљање
- ❑ Постер папир и маркери за преношење Топ 10 са табле на постер
- ❑ Сазнајте више о ефекту поштовања (укључујући неке идеје о томе како побољшати поштовање у групама)
овде: <https://паулмесханко.цом/10-симпле-тхингс-иоу-цан-до-анд-но-т-до-то-практице-цивилити-респе-кт-ин-инклузион-ат-ворк/>

Мапа стандарда

Ова лекција је усклађена са ЦАСЕЛ компетенцијама, националним стандардима здравственог образовања, стандардима Међународног друштва за технологију у образовању, када је применљиво, и заједничким основним државним стандардима. Молимо погледајте на [Мапа стандарда](#) за више информација.

Циљ лекције

Ученици ће:

- Процените „ефекат поштовања“ и како исказивање поштовања или боравак у окружењу са поштовањем има позитиван лични ефекат.
- Размислите о начинима да покажете поштовање према другима.

Веза са наставником/негу самога себе

Поштовање у учионици почиње од вас. Надамо се да сте одвојили мало времена да порадите на својој способности да прво поштујете себе. Ученицима ће бити тешко да поштују себе ако не виде да се самопоштовање обликује за њих. Сетите се колико сте јаки и добри и вредни! Поседујте то! Ове недеље такође процените колико поштујете друге. Наставницима ово може изгледати као „без памети“, јер волимо своје ученике и оно што радимо! Али, сви се уморимо, сви доживљавамо сагоревање и сви имамо ученике који нас изазивају. Ово је посебно тачно јер ова деца средње школе почињу да померају неке границе и доживљавају јаке физичке, менталне и емоционалне промене. У овим временима посебно запамтите да свако заслужује поштовање чак и ако се не осећа као да га је заслужио. То не значи да се одричемо управљања учионицом или дисциплинских стратегија, али свакој ситуацији можемо приступити с поштовањем и љубазношћу. Неке ствари које треба размотрити ове недеље: Како слушате своје ученике (и своје колеге, у том случају)? да ли слушате *чуј* или *слушајте одговорити*? Како је ваш резервоар за стрпљење? Прилично пуна или ради на испарењима? Да ли имате родитеље којима је тешко да пожелеле да покажу поштовање према њима или њиховим студентима? Када се осећате изазовно, уморно, фрустрирано или чак тужно, и борите се да одговорите на љубазан и пун поштовања начин, запамтите да сте ОК. Све ће бити у реду. Можете поново да унесете меру поштовања на различите начине: користите стратегије активног слушања, пет пута дубоко удахните пре него што одговорите на ситуацију, користите И-изјаве, а не ви-изјаве, снизите глас и заузмите нежан приступ изазовној ситуацији, или, позовите резервну копију (ако имате ПЛЦ групу или наставник-партнер и треба вам предак, затражите помоћ!). Можете расти у својој способности да покажете поштовање према другима, а ако не успете, признајте то, извините се и наставите даље. Сутра је нови дан.

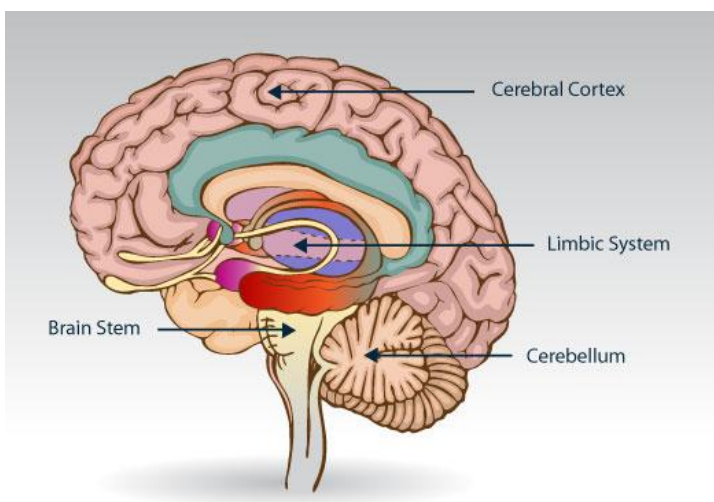


Објави

5-7 минута

Прошле недеље смо разговарали о начинима да покажемо поштовање према себи. Ове недеље ћемо разговарати о томе како можемо да покажемо поштовање према другима и зашто ће ово бити веома важан део нашег часа ове године. Разлог зашто ће то бити важно је зато што окружење у коме се сви осећају једнако поштованим ствара окружење које је срећније, без негативног стреса и које нам помаже да боље учимо и комуницирамо. Колико вас би волело да буде на месту где су људи срећни, без стреса, где уче и забављају се? (Сачекајте одговор ученика.) И ја! И ја желим да будем на том месту. Дакле, данас ћемо мало разговарати о ефектима који показују поштовање према другима могу имати на наш сопствени мозак, што се преводи на начин на који размишљамо, реагујемо и комуницирамо.

За почетак, хајде да погледамо мозак: (Прикажите слику испод или другу слику мозга коју имате. Пројектовање на паметној табли је идеално, али би и рудиментарни цртеж на белој табли или одштампани материјал такође функционисао.)



Извор: <http://апп.имкреатор.цом/статист/ФААЦ356ЕД213474Ц955БЕЦА6ФФ5Ф06384/тхе-браин>

Мождана кора је позната као **мислећи мозак**. Ово је део нашег мозга који нам помаже да донесемо добре изборе; помаже нам да расуђујемо и рационализујемо. То је оно што нас чини људима. Ми заправо можемо разумети шта се дешава око нас и доносити одлуке и одлуке о нашој ситуацији.

Лимбички систем је познат као **емоционални мозак**. Ово је део мозга „бори се, бежи или замрзни“. Ово је део мозга који **реагује** на стимулансе **вс. одговара** на логичан, рационалан начин. Емоционални мозак је оно што нас покреће када смо уплашени, узнемирени, љути или узбуђени. Емоционални мозак је често задужен када смо суочени да морамо да урадимо нешто ново или непознато - или ако осећамо да је неко љут на нас или нас не укључује - или ако нешто стварно узбудљиво доседе а ми трчимо на адреналину. У овим ситуацијама,

заправо емоционални мозак *преузима* мозак који мисли. У ствари, наш емоционални мозак је задужен за наше размишљање *већина* времена.



Инспири

15 минута

Дакле, какве везе функционалност нашег мозга има са поштовањем? Па, хајде да причамо о томе. Истраживач по имену Пол Мешанко проучавао је мозак и како он доприноси нашој потреби за поштовањем (од нас самих и од других) и како се осећамо када показујемо поштовање према другима.

Мешанко каже да када нам се покаже непоштовање (можда вас неко игнорише или вас не укључује или је потпуно непристојан према вама), наш мозак се искључује и наш емоционални мозак се пали. Одмах се осећамо љути, тужни, одбрамбени или осветољубиви (као, желимо да узвратимо особи која се понаша без поштовања). Када се то догоди, наша тела ослобађају хормон који се зове кортизол који нас држи у овом стању повећане анксиозности и свести. Шта мислите шта се још дешава нашим физичким телима (не само нашим мозговима) због овог додатног кортизола у нашим системима? Шта се дешава са вашим телом када се осећате узнемирено или узнемирено? (Позовите ученике да одговоре. Одговори треба да садрже следеће: боли ме стомак, боли ме глава, плачем, мука ми је, не могу да се фокусирам, само мислим на особу и како се опходила према мени, итд.)

И, Мешанко каже да телу може бити потребно и до четири сата да се ослободи свог додатног кортизола! Дакле, када се осећамо непоштовано, дуго смо психички, емоционално и физички у најгорем стању! Ко жели да се тако осећа?! Или, ко жели да се неко други осећа тако? Не ја!



Оснажити

15 минута

Постоје начини на које можемо да тренирамо наш мозак који размишља да први реагује (пре нашег емоционалног мозга), али данас ћемо разговарати више о томе како можемо да поставимо окружење у учионици тако да оно буде окружење међусобног поштовања, тако да не доводећи једни друге у ово стање анксиозности и нелагоде. Мешанко каже да су људи у окружењу са поштовањем, продуктивнији, срећнији, бољи у тимском раду и креативнији! Ово се зове ефекат поштовања. Сада је то врста учионице у којој желим да будем!

Дакле, одвојићемо само неколико минута да осмислимо наших 10 најбољих начина на које ћемо показати поштовање према другима како бисмо повећали ефекат поштовања у овој учионици. Ово може бити заиста једноставно. У ствари, почећу: 1. Слушамо све. (Позовите ученике да изнесу своје идеје. Почните сваку са „Ми“ да бисте појачали ово је групни напор и групно очекивање.)



Одрозити

5-7 минута

Прегледајте 10 најбољих и нека их разред заједно прочита наглас.
Пренесите листу на комад папира за постер и изложите на видно место у просторији. Ако има времена и имате ученике који су уметнички или им је потребно нешто да ураде, нека ти ученици направе постер.