

Поштовање

У првој недељи ове јединице, ученици ће научити о томе како њихов начин размишљања утиче на њихову способност да поштују себе и друге. Такође ће имати прилику да разговарају о томе како се поштовање уклапа у прављење (и учење из!) својих грешака, испробавање нових ствари и процену и формирање навика.

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



Тхе Миндсет оф Респект

У овој лекцији ученици се упознају са концептом размишљања о расту и уче нешто о томе како мозак функционише и формира нове везе за учење. Ово отвара врата за занимљив разговор о томе како обрађујемо информације, приступамо учењу, прихватамо тешке ствари и учимо из грешака. (Види страницу 3 за детаље о лекцији.)

Мини лекције

За мале групе
15 минута



Вредност грешака

У малим групама разговарајте о грешкама. Шта су они и како се осећамо када погрешимо? Да ли америчка култура поштује чињеницу да људи греше? Да ли одрасли у вашем животу поштују то што ћете правити грешке? Како можемо грешку претворити у нешто позитивно? Како поштујете право других да праве грешке?

Додатни видео (може се гледати на таблети у свакој групи или као цео разред пре разбијања у групе): [ЛеарнСторм Гровтх Миндсет: Цеиба припрема ученике на грешке.](#)

За партнере
15 минута



Испробавање нових ствари

Са својим партнером разговарајте о томе зашто се људи плаше да пробају нове ствари. Поделите нешто што желите да пробате, али се плашите. Шта би могло помоћи да пробате ову нову ствар? Како показујемо поштовање према себи када покушавамо нове ствари?

За појединце
15 минута



Поштовање је моја супермоћ

Замислите себе како размишљате о расту. Затим нацртајте себе као суперхероја поштовања и размишљања о расту. Како изгледаш? На које ствари мислите или говорите? Шта можете да нацртате што ће вас подсетити да поштујете у свим ситуацијама и да сваком задатку приступате са размишљањем о расту?

**Фокусирано на
технологију**
15 минута



Формирање нових технолошких навика

Коју технолошку навику имате? Да ли је то позитивно или негативно? Ако је негативан, шта треба да урадите да бисте променили свој мозак на ту навику? (Ако су све идеје биле позитивне, разговарајте о негативним технолошким навикама (на пример, стално проверавајте друштвене мреже) и како људи могу да преокрену своје мозгове о тој навици.) Како нам позитивне навике, посебно у погледу технологије, помажу да покажемо поштовање према себи и другима?

Тхе Миндсет оф Респект

У овој лекцији ученици се упознају са концептом размишљања о расту и уче нешто о томе како мозак функционише и формира нове везе за учење. Ово отвара врата за ангажоване разговоре о томе како обрађујемо информације, приступамо учењу, прихватамо тешке ствари и учимо из грешака, а све истовремено показујемо поштовање према себи и другима.

Временски оквир лекције

30 минута

Потребни материјали

☐ Рачунар/пројектор/или табла

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:

- Разумети основне функције мозга и како стварамо нове неуронске путеве.
- Повежите начин размишљања о расту са самопоуздањем и способношћу учења.
- Примените поштовање концепту напорног рада и унапредите учење кроз неуропластичност.

Веза са наставником/негу самога себе

Добродошли у Јединицу за поштовање! Док будете водили своје ученике кроз лекције ове прве недеље, запамтите да способност ваших ученика да уче и покажу поштовање почиње од вас. Како моделирате поштовање према својим ученицима, према колегама и, што је најважније, према себи? Ученици у овом узрасту могу бити скептични по питању моћи поштовања, али активно моделирање може им показати како поштовање може у потпуности променити ставове, односе, самоперцепцију, па чак и културу. Док будете улазили у ову недељу, фокусирајте се посебно на то како показујете поштовање према себи.

Верујете ли да сте добар васпитач? Да ли сте поносни на своју културу у учионици? Да ли цените своје здравље или се превише гурате? Да ли саопштавате своје потребе? Можете ли бити мирни усред сукоба? Ако сматрате да бисте могли да побољшате начин на који показујете поштовање према себи, одвојите мало времена ове недеље да запишете све ствари које тренутно радите добро. Које су неке ствари у вашој учионици које ученици воле? Шта ученици раде добро ове недеље? То је ваш одраз! Треба вам дремка или дуга, брза шетња? Узмите један, чак и ако вам се чини да немате времена. Ове недеље радите на томе да побољшате како видите себе, бринете о себи и поштујете себе.



Објави

5-7 минута

Добродошли на прву лекцију у нашој јединици Респект. Причаћемо о много занимљивих ствари везаних за поштовање, али данас ћемо почети од врха: наш мозак!



Инспири

3-5 минута

За почетак, погледајмо нашу дефиницију поштовања. (Позовите ученике да одговоре.)

Добро. Поштовање је љубазност према људима, местима и стварима. Како показујемо поштовање према другима? (Позовите ученике да одговоре.)

Шта је са нама самима? Како се према себи односимо с поштовањем? (Позовите ученике да одговоре.)

Одличне идеје! Да ли је неко икада чуо за нешто што се зове начин размишљања раста? (Позовите ученике да одговоре.)

Начин размишљања о расту је уверење да контролишемо и да можемо повећати своју интелигенцију. Веровање је да вас напоран рад, ефикасне стратегије учења, подучавање и добре могућности за образовање могу учинити паметнијим. Нисте рођени и заглављени са одређеним нивоом способности учења. Можете научити више, другачије и боље ако радите на томе. То је начин размишљања о расту.

Колико вас има размишљање о расту? (Позовите ученике да одговоре; можда поделите своје искуство/веровање са овим концептом када сте били у 8. разреду.)

Сада ћемо погледати неколико видео записа о томе како мозак функционише, а затим ћемо разговарати о томе како се у то уклапају поштовање и начин размишљања о расту.



Оснажити

15 минута

Погледајте следећа три видео снимка пре него што пређете на питања за дискусију. Ако не можете да гледате видео записе на часу, разговарајте о белешкама које прате сваки видео:

[Како мозак ради](#): (1:36)

- Мозак је инстинкт, емоција и центар за размишљање тела. То је најсложенији орган.
- Састоји се углавном од воде (90%) и масти (10%).
- Користи 20% енергије вашег тела.
- Основни градивни блокови мозга познати су као неурони и имамо их око 100 милијарди. Сваки неурон има између 1.000 и 10.000 веза са другим неуронима, стварајући нервне путеве или путеве између њих.
- У нашем мозгу постоје билиони неуронских путева.
- Неурони који путују овим неуронским путевима генеришу електричне импулсе који би, ако се претворе у стварни електрицитет, могли да осветле сијалицу; до краја дана, количина електричне енергије импулса коју ваш мозак произведе је еквивалентна количини електричне енергије која је потребна за напајање глобалног телефонског система.

Подручја мозга: (3.06)

- Постоје три примарна региона мозга: примитивни, осећајни и мислећи.
 - Примитивни регион нам помаже да останемо живи тако што нам помаже да обављамо аутоматске телесне функције као што судисање, трептање и пумпање крви кроз срце. Такође нам помаже да осетимо нашу околину (тражећи опасност) и покреће наш одговор на борбу, бег или замрзавање. Примитивни регион је у основи мозга, тачно изнад кичмене мождине.
 - Регион осећања је у центру и помаже нам да се повежемо са својим емоцијама. Примитивни мозак заправо помаже осећајном мозгу да се покрене, када осети опасност, на пример, или изненађење или нешто дивно. Осећајни део мозга реагује емоцијом на основу порука које му примитивни мозак шаље. Подручје осећања нам такође помаже да формирамо сећања и да им повежемо емоције.
 - Највећи (и последњи који се развија) регион је регион који размишља. Ово је део мозга који нам помаже да обрађујемо информације, доносимо одлуке, критички размишљамо и успостављамо преференције. Овај регион нам такође омогућава да комуницирамо са другима. Сва три региона морају да раде заједно да би се кретала сваки дан. Често примитивни и осећајни региони реагују брже, или су развијенији у млађим годинама, од мозга који размишља, због чега може бити тешко „бити рационалан“ у вези са нечим или направити добар избор. Одговор борба/бег/замрзавање замагљује нашу процену.

Неуропластичност - (2:03)

- Научници су веровали да је мозак са којим сте рођени мозак ког се морате држати, што значи да након детињства не можете да формирате нове неуронске путеве. Сада знамо да можете. Ваш мозак је променљив. Ово се зове неуропластичност. Неурални пут се гради сваки пут када урадите нешто ново и поновите ту акцију или идеју у свом уму. Временом ће ваш мозак путовати овим подразумеваним путем без размишљања. Дакле, ако желите да промените овај нервни пут или начин размишљања, онда морате да креирате нови нервни пут. И учење новог задатка и свесно бирање другачије емоције у стресној ситуацији могу вам помоћи да створите нови, здравији неуронски пут.
- Када креирате нови нервни пут, доживљавате неуропластичност која подржава идеју размишљања о расту. Само зато што никада нисте волели бројеве или нисте осећали да сте добар читач или писац, још увек можете да препознате и развијете свој потенцијал за величину на часовима математике и енглеског. Тај потенцијал је стваран и већ је у вашем мозгу.

Следеће могу бити питања/почетна дискусија за велике или мале групе. Вратите мале групе (ако се користе) у велику групу за завршетак.

- Шта сте ново научили о мозгу?
- Шта мислите да је тренутно јаче у вашем мозгу: центар осећања или центар за размишљање?
- Начин на који размишљамо о себи (што значи, како поштујемо и бринемо о себи) утиче на нашу способност да испробавамо нове ствари, прихватамо своје грешке и учимо. Који су неки путеви/навике које већ имамо на којима желимо да радимо на промени?
- Како нам начин размишљања о расту помаже да створимо нове неуронске путеве?
- Како нам размишљање о расту омогућава да боље поштујемо себе и друге?



Одразити

5-7 минута

Нека ученици поделе своје одговоре (ако дискутују у малим групама); ако сте још увек у великој групи, искористите ово време да завршите дискусију.

Замолите ученике да размисле о области у којој би желели да побољшају свој начин размишљања. Коју класу или активност желе да испробају иако им је речено или их је навело да верују (понекад из претходног искуства, а често и сами) да не би били добри у том часу/активности? Док се ове недеље приближавају том задатку, позовите их да престану са свим негативним мислима, дубоко удахну и запишу речи „начин раста“. Држите тај физички знак/подсетник ван док се задатак не заврши. Подсетите се да испробате нове ствари или испробате старе ствари другачије; они ће бити изненађени резултатима!