

# Mod

Detta är den tredje veckan av vår Courage-enhet. Eleverna kommer att fokusera på mod och hur man använder det för att visa ödmjukhet i situationer som ofta inspirerar till stolthet och arrogans.

Börja enheten med hela lektionen och sikta sedan på att slutföra minst två av minilektionerna med dina elever under veckan. Varje minilektion är utformad för att presentera delar av huvudlektionen på nya och engagerande sätt.

## Huvudläxa

**Helklasslektion**  
30 minuter



### Klass ödmjukhet

Eleverna kommer att arbeta tillsammans för att granska 15 ödmjuka påståenden och välja 3 att fokusera på som klass. (Se *sidan 2* för *lektionsdetaljer*.)

## Mini lektioner

**För små grupper**  
15 minuter



### Ödmjuka handlingar

Dela in klassen i grupper om 6-8 och förse dem med ett annat scenario (se nedan för utdelning). Eleverna måste skapa ett rollspel som illustrerar ett ödmjukt svar på en utmanande situation. Låt varje grupp presentera sitt rollspel för klassen när tiden tillåter.

**För partners**  
15 minuter



### Ödmjukhetsbingo

Dela upp klassen i par. Ge varje par ett tomt papper och låt dem skapa ett 9-blocks bingokort. Varje ruta måste ha ett vänligt exempel på ödmjukhet. Den mellersta fyrkanten är en ledig plats! Låt varje par dela sitt kort högt. Hur många likheter finns det mellan andra par?

**För privatpersoner**  
15 minuter



### Ödmjuka iakttagelser

Skriv ett stycke som illustrerar minst ett exempel på ödmjukhet som du har observerat i ditt samhälle under den senaste månaden. Exempel är att bygga upp andra, servicearbete och vänlighet inför ilska. Se till att förklara inte bara vad du observerade, utan reaktionerna från omgivningen.

**Teknikfokuserad**  
15 minuter



### Ödmjuk utmaning

Skapa ett skenbart "inlägg" där du delar din prestation med dina vänner/familj. Hur kan du förbli ödmjuk i ditt inlägg samtidigt som du delar med dig av dina goda nyheter?

# Klass ödmjukhet

Eleverna kommer att arbeta tillsammans för att granska 15 ödmjuka påståenden och välja 3 att fokusera på som klass.

**Lektionens tidsram**

30 minuter

**Nödvändigt material**

- ☐ Affischtavla
- ☐ Sharpies

**Standardkarta**

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandards, International Society for Technology in Education Standards, när så är tillämpligt, och Common Core State Standards. Vänligen se [Standardkarta](#) för mer information.

**Lektionens mål**

Eleverna kommer att:

- Få en djupare förståelse för den vänlighet och det mod som krävs för att omfamna ödmjukhet i en mängd olika situationer.
- Träna på att använda mod och ödmjukhet i skolan och hemma.

**Läraranslutning/Självvård**

Ibland finns det en missuppfattning att lärare måste vara experter på allt. Känner du press att aldrig göra ett misstag, att alltid ha svaren, att alltid ha "kontroll"? Om så är fallet, glöm allt det där. Just nu. Släng det bara. Du behöver inte vara allt för alla människor; du kan inte vara. Det krävs faktiskt mer mod att erkänna när vi inte vet allt, när vi inte har total kontroll och när vi behöver hjälp. Kom ihåg att du är människa och att ditt jobb som lärare faktiskt är att leda, inspirera, underlätta, tända och tjäna. Tänk idag på hur du leder och har lett det här året genom service: service till dina elever, till skolan, till dina kollegor och till dig själv. Det finns få saker som är modigare än så.

**Dela med sig**

3-4 minuter

Hittills har vi utforskat begreppet mod och hur det hänger ihop med sårbarhet. Den här veckan kommer vi att introducera begreppet ödmjukhet och hur det krävs mod att vara ödmjuk i våra liv.

Vad betyder ordet ödmjuk för dig? (Bjud in elevernas svar.)  
Vad får termen ödmjukhet dig att tänka på? (Bjud in elevernas svar.)

**Inspirera**

4-6 minuter

Människor tillskriver ofta begreppet ödmjukhet i ett negativt ljus och kopplar det till ordet förnedring. Ett exempel på detta kan vara: "Jag blev förödmjukad när mina föräldrar tvingade mig att bära den där fula outfiten offentligt!" Men ödmjukhet när det gäller handlingen att vara ödmjuk är faktiskt ett extremt positivt och snällt karaktärsdrag som kräver ett stort mått av mod att omfamna.

Ödmjukhet är när vi är blygsamma när det gäller våra förmågor och är villiga att sätta andras bästa före våra egna önskningar.

Hur ser det här ut? Tänk på en gång när du fick riktigt höga poäng på ett test eller vann ett pris eller ett viktigt spel: hur reagerade du? Om du reagerar med

ödmjukhet fokuserar du på handlingen och det arbete som krävdes för att uppnå ditt mål, snarare än hur du gjorde i jämförelse med andra. Det kan vara väldigt frestande att bli stolt över dina prestationer: titta på mig, se hur bra jag är! Det krävs dock mod för att låta rampljuset vara på ditt team som helhet eller att påminna andra om att du uppnått ditt mål genom hårt arbete och uthållighet.



## Bemyndiga

15 minuter

Förklara att klassen nu kommer att granska ofta använda uttalanden kopplade till ödmjukhet och skapa en klassrumsspecifik lista med 3 ämnen som vi kommer att fokusera på under året för att öka vår ödmjukhet. Målet med denna aktivitet är att undersöka några tuffa koncept och betona det mod som krävs för att omfamna ödmjukhet, även när det inte är det lätt val.

Steg 1: Läs följande 10 påståenden högt. Om möjligt, dela ut en kopia av denna checklista eller projicera den på tavlan så att alla kan följa med. Ta dig tid att förklara var och en och utforska den som en klass.

1. Tala så lite som möjligt om dig själv.
2. Håll dig sysselsatt med dina egna angelägenheter och inte andras.
3. Lyft fram prestationer snarare än personliga egenskaper.
4. Blanda dig inte i andras angelägenheter.
5. Acceptera små irritationer med gott humör.
6. Dröja inte vid andras fel.
7. Var artig och känslig även när någon blir provocerad.
8. Försök inte att bli alltför beundrad och älskad.
9. Ge efter ibland i diskussioner även när du har rätt.
10. Välj alltid den svårare uppgiften.

Steg 2: Efter att ha läst och diskuterat varje punkt, rösta på vilka tre du vill fokusera på som klass under resten av året.

Steg 3: Använd affischtavlan, skriv ut de 3 påståendena och lägg upp dem på dörren så att varje elev kan läsa när de går in i ditt klassrum!



## Reflektera

5-7 minuter

Led klassen i en diskussion om ödmjukhet.

- Vad gör det här konceptet så svårt?
- Hur krävs det mod att rikta rampljuset bort från dig och mot andra?
- Hur krävs det mod att låta andra lysa när man är frestad att kliva in och ta över?

Om det här konceptet känns extremt svårt så har du rätt! Många, mångavuxna kämpar med det här konceptet och du kan till och med stöta på andra i ditt liv som sätter lite om något positivt värde på denna egenskap. Men att vara ödmjuk och snäll snarare än stolt och arrogant kan hjälpa dem runt omkring dig att må bättre om sig själva och öka det övergripande humöret i din grupp, skola och till och med samhället! Denna vecka, använd mod för att öva ödmjukhet i minst en situation. Det kan vara svårt i början, men övning ger färdighet.



# Humble Acts Lektionsscenarier

Ditt lag vann delstatsmästerskapet.  
Du gjorde det vinnande målet. Alla gratulerar dig.

Hur kan du svara med ödmjukhet?

Du fick 100 % på matematikprovet i slutet av året. De flesta i klassen underkändes på provet. Folk börjar kalla dig ett geni och vill ha din hjälp med sina matteläxor.

Hur kan du svara med ödmjukhet?

Du har blivit utvald att spela huvudrollen i skolpjäsen i år. Flera av dina vänner fick ingen roll alls.

Hur kan du svara med ödmjukhet?

Du hamnar i bråk med din kompis framför hela lunchrummet. Du märker att folk börjar uppmuntra dig att argumentera mer.

Hur kan du svara med ödmjukhet?