

# Integritet

Detta är den sista veckan av vår Integrity-enhet. Eleverna kommer att tillämpa sin förståelse för integritet och använda den som ett verktyg för att fortsätta mot både små och stora mål.

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



### Att se igenom det

Eleverna kommer att arbeta tillsammans för att identifiera mål baserat på stegen som tillhandahålls och identifiera ytterligare steg som behövs för att lyckas. (Se sidan 2 för lektionsdetaljer.)

## Mini lektioner

**För små grupper**  
15 minuter



### Ärliga karaktärsdrag

Led oss! Vad är egenskaperna av en ledare som leder med ärlighet och integritet? Skapa en spindelwebb illustrerar nödvändiga egenskaper för att vara en framgångsrik ledare. Glöm inte att inkludera uttalanden som återspeglar ärlighet och integritet.

**För partners**  
15 minuter



### Hemligheten till framgång

Med en partner, identifiera en "hemlighet för framgång". Skriv din hemlighet på en bit av affischtaiva och häng upp den utanför klassrummet för att inspirera andra!

**För privatpersoner**  
15 minuter



### Framgång T-diagram

Undersök någon du ser upp till (känd eller inte). Gör ett T-diagram. På vänster sida lista 3-5 kamper de stött på. På höger sida, markera hur de övervann varje kamp för att uppnå sitt mål.

**Teknikfokuserad**  
15 minuter



### Personligt mål

Identifiera ett mål du har kring teknikanvändning. Använd det medföljande SMART-målet och beskriv de steg som behövs för att uppnå ditt mål. Dela ditt mål och skälen till att du väljer det med klassen.

# Att se igenom det

Eleverna kommer att arbeta tillsammans för att identifiera mål baserat på stegen som tillhandahålls och identifiera ytterligare steg som behövs för att lyckas.

**Lektionens tidsram**

30 minuter

**Nödvändigt material**

- ☐ Ringklocka eller summer för varje lag (kan använda en flugsmällare eller annat valfritt föremål)
- ☐ Klisterlappar
- ☐ Pennor

**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:

- Utforska tidigare uppnådda mål och framgångar och undersök känslorna i samband med detta.
- Öva på att skapa och uppnå mål med hjälp av SMART-målprocessen

**Läraranslutning/Självvård**

En sista komponent i integritet är uthållighet. Lärare vet uthållighet. Undervisning är ett maraton, inte en sprint. Det är inte för svaga hjärtan. Lärare måste vara både innehållsexperter och sociologer; både klassrumsledare och läroplansutvecklare; både hallmonitor och livscoach. Det finns inget stopp från morgonklockan till dagens slutklocka. Det här jobbet kräver uthållighet! Uthållighet kan dock vara ansträngande. Hur gör man det från klocka till klocka? Hur kommer du tillbaka måndag-fredag, med vetskap om att dina helger kommer att vara fyllda med lektionsplanering och betygsättning? Hur tränar du också idrott eller ger musiklektioner eller sponsrar klubbar och aktiviteter? Hur har man en familj och ett liv och hobbyer? Undervisning är en stor ordning. När din uthållighetstank håller på att ta slut, ta lite tid att fylla den. Det här kan se ut som att göra egenvårdsövningar i skolan: gör några andningsövningar mellan perioderna eller ät, istället för betygspapper, under lunchen. Det här kan vara att säga "nej" till något som gör dig överdriven. Det kan handla om att låta eleverna betygsätta sitt eget stavningsprov eller matematikquiz eller konstprojekt. Skicka eleverna på en digital studiebesök istället för att föreläsa. Tänk på nya och innovativa sätt att hjälpa dig att fortsätta framåt. Du behöver inte göra allt eller göra allt ensam.

**Dela med sig**

3-5 minuter

Låt oss ta lite tid att granskaw definitionen av uthållighet. Hur skulle du definiera det för dig själv? (Bjud in elevernas svar.)

Bra svar! Uthållighet är när du fortsätter att försöka även när något är svårt, och du vägrar ge upp. När vi envisas för att uppnå våra mål upplever vi framgången med att uppnå.



## Inspirera

15 minuter

Detta är vår sista lektion i vår integritetsenhet. Den här veckan kommer vi att fokusera på integritet och hur det relaterar till uthållighet och framgång. Var och en av oss har upplevt någon typ av framgång i våra liv, även om vi inte inser det! Vi har lärt oss att läsa, skriva, tala, gå och springa; listan är oändlig. Men vissa mål tar mycket längre tid att uppnå och kräver att du planerar framåt och håller ut genom kamp eller provningar.

Hur känns det att vara framgångsrik? Tänk tillbaka på en tid då du uppnådde ett långsiktigt mål, lärde dig en svår färdighet eller fick ett speciellt pris för dina prestationer. Slut nu ögonen och föreställ dig exakt det ögonblick då du kände dig framgångsrik; kanske var det när den nya färdigheten inte längre var en kamp eller när du hängde upp din utmärkelse för alla att se.

- Hur kände du?
- Vad gjorde du för att fira din framgång?
- Kunde du uppnå detta mål med integritet och uthållighet?

(Bjud in elevernas svar.)

Den känslan kan smitta! Den här veckan kommer vi att arbeta med att skapa mål och nå framgång genom uthållighet, samtidigt som vi förblir trogna oss själva. Det kan vara frestande att skära ner, kopiera andra eller till och med fuska för att nå ditt mål. Men känslan av tillfredsställelse du just kom ihåg kom från en plats av integritet. Att vara trogen vad du vet är rätt och snäll är en sann egenskap hos en framgångsrik person.

Det kan vara väldigt lockande att lägga ribban lågt när du bestämmer dig för dina mål för de aktiviteter vi diskuterar den här veckan. Många människor fruktar "misslyckande" och sätter enkla mål istället för att utmana sig själva. Men misslyckande är faktiskt en del av alla verkliga framgångar. Vi är inte perfekta och vägen vi tar till framgång kommer inte heller att vara det. Framgång kräver övning, integritet och uthållighet även när vi kämpar med saker. När vi stöter på en vägspärr längs vår väg till framgång måste vi omvärdera våra steg, göra förändringar och ibland söka hjälp om vi inte kan uppnå ett specifikt steg på egen hand. Dessa är alla fantastiska verktyg för framgång och inget av dem gör oss svaga eller mindre framgångsrika. Men att böja sanningen, hoppa över viktiga steg och leta efter den enkla vägen ut är alla alternativ som kräver en lägre nivå av integritet, vilket är något vi vill undvika till varje pris!



## Bemyndiga

15 minuter

Förklara att klassen nu kommer att spela en gissningslek för att identifiera mål baserat på de angivna stegen. Lag kommer att tävla mot varandra för att gissa det mystiska målet korrekt med hjälp av de steg som läraren tillhandahållit. Varje rätt mål är värt 5 poäng. Dessutom kan de återstående två lagen få en poäng om de kan identifiera ytterligare ett saknat steg som skulle behöva inkluderas för att uppnå det mystiska målet.

Vägbeskrivning:

- Dela klassen i 3 lika lag (eller nära lika som möjligt).
- Läs stegen för det första mystiska målet högt.
- Det första laget som "surrar in" (du kan använda klockor, flugsmällare, etc. för att ringa in) får en gissning på det mystiska målet.
- Svarar de rätt får de 5 poäng.
- Om de är felaktiga kan ett av de andra lagen surra in och svara.
- Efter att det mystiska målet har identifierats får de återstående två lagen båda en möjlighet att lägga till ett saknat steg till målet.
- Upprepa tills ett lag når 20 eller tills du har slutfört alla 6 omgångarna.



## Reflektera

5-7 minuter

Ge varje elev en klisterlapp. Låt dem skriva en positiv fras som är kopplad till framgång och placera den på din klassrumsdörr när de går. De anonyma lapparna kan fungera som en påminnelse hela veckan om att allt är möjligt med integritet och uthållighet!

# Mystery Goal Handout

## Mystisk mål #1

### Bli journalist

- Skriv dagligen
- Be andra läsa din text
- Skicka din text till en tidning för publicering

## Mystisk mål #2

### Bli en professionell fotbollsspelare

- Ät hälsosamt och få tillräckligt med sömn
- Bär ordentlig stoppning när du spelar
- Titta på videor av dig som passerar och tar emot för att hjälpa dig att förbättras

## Mystisk mål #3

### Få ett A på ett test

- Studieproblem varje kväll
- Gör klart dina dagliga läxor
- Få tillräckligt med sömn

## Mystisk mål #4

### Bli vald till ordförande för studentkåren

- Prata med klasskamrater om viktiga frågor
- Läs om hur val fungerar
- Ge löften du kan hålla

## Mystisk mål #5

### Bli anställd på ditt första jobb

- Skapa ett CV
- Volontär i ditt samhälle
- Klä dig snyggt till din intervju

## Mystisk mål #6

### Lär dig att måla bättre

- Gå en målarkurs
- Se filmer om nya tekniker
- Träna på att måla dagligen

# SMART målkarta

För att skapa ett "SMART" mål om vilka personliga färdigheter du vill lära dig för teknik-minilektionen, fyll i varje avsnitt nedan.

<div>S</div> <div>Göra enSspecifikt mål</div>	Vad exakt vill du åstadkomma?
<div>M</div> <div>Gör detMmätbara</div>	Hur kommer du att veta när du har uppnått ditt mål? Vilken specifik mätning kommer att berätta för dig?
<div>A</div> <div>Gör detAuppnås</div>	Kan ditt mål vara realistiskt uppnåeligt? Vilka är de steg du behöver ta?
<div>R</div> <div>Gör detRen elefant</div>	Kommer det att vara värt det att uppnå detta mål? Kommer det att vara relevant för dig?
<div>T</div> <div>Gör detTime-baserad</div>	Hur lång tid tar det att uppnå detta mål? Ge en specifik (och realistisk) tidsram.