

诚信第 3 天 · 个人联系

哈伊马角定义：正直是指在任何情况下都以正确且友善的方式行事。

在本课程中，学生将反思第一天和第二天的工作，并花时间思考与本课程工作相关的目标。他们将写下下一个 SMART 目标，可以将其用作坚持到本课程结束的动力，即使事情变得具有挑战性。

每周目标

学生将：

- ❑ 创建实用的方法来提醒所有学生在与他人互动时（尤其是在学校）表现出正直。
- ❑ 要明白，正直的生活需要毅力。
- ❑ 通过诚信的角度评估他们的社区。

资源/材料

- ❑ 视频：[不可思议的野山羊克服地心引力，爬上水坝 | 布莱恩·考克斯的自然力量 - BBC](#)
- ❑ 工作表：智能目标图

反思/评估

可交付成果：

- ❑ 每日参与积分
- ❑ 诚信日记条目：有什么事情让你想放弃？下次当你有“放弃”的感觉或经历令人沮丧的经历时，你可以做什么来鼓励自己坚持下去？

分享

讨论启动者：

- 发出“广告活动”来宣传学校的反欺凌工作感觉如何？
- 到目前为止，你听到其他学生对此有何评价？
- 你现在希望会发生什么？

即使没有立即发生任何变化，坚持不懈也很重要，正如人们所说的“打持久战”。正直地生活需要决心、坚韧和永不放弃自己的意愿，并愿意做正确的事，即使这很困难。



启发

那么，当事情变得困难时，你如何坚持并保持正直呢？让我们看一下野山羊这种具有极端毅力的动物的例子。

野山羊的腿、蹄和身体有能力攀爬垂直的墙壁，以获取食物或高盐分的水或矿物质，这是保持其健康和活力所必需的。为了获得这些营养，它会做任何事情。

手表：[不可思议的野山羊克服地心引力，爬上水坝 | 布莱恩·考克斯的自然力量 - BBC](#)

这是在生存的需要和本能的驱动下，决心和毅力的令人难以置信的壮举。

想一想：

- 有哪些事情是你即使困难也愿意去追求的？
- 当事情变得困难时，你如何看待过去的障碍、恐惧或放弃的诱惑？



赋能

几周后，您将参与一个主要的社区项目。您已经在研究我们的社区并做好准备。您还有其他课程、活动、工作和家庭义务。有很多事情需要你花时间。

为了帮助应对这些压力并提高我们坚持完成我们需要做的事情的能力，您将为自己设定一个与您在本课程中所做的工作相关的 SMART 目标。

指示：

- 评估您在过去五周内的努力、工作和进展。哪些方面对您来说进展顺利？还有哪些改进的机会？
- 关于改进的机会（或与您的社区项目相关的愿望），您可以设定什么 SMART 目标来帮助您在这一领域进行改进并成功完成本课程？



在智能目标地图中完成您的目标。这应该在课程结束时完成。您的老师将收集它们并帮助您承担责任。您将在课程结束时拿回这张表，以供复习和反思，作为第 15 周反思论文的一部分。

教师：确保学生实际上正在写 *SMART* 目标。将这些目标表与课堂材料放在一起，但不要与其他学生分享。在课程的其余部分检查这些目标的进展情况，并让他们跟踪自己的进展情况。如果学生似乎忘记或放弃了自己的目标，请鼓励他们，并在实现目标时加强他们的毅力。

聪明的。目标图

要创建一个关于您想在技术迷你课程中学习哪些个人技能的“SMART”目标，请填写以下每个部分。

<p>S</p> <p>做一个S具体目标</p>	<p>您到底想实现什么目标？</p>
<p>中号</p> <p>做了中号可测量的</p>	<p>您如何知道您何时实现了目标？ 什么具体测量会告诉你？</p>
<p>A</p> <p>做了A可达到的</p>	<p>你的目标能够切实实现吗？您需要采取哪些步骤？</p>
<p>右</p> <p>做了右一头大象</p>	<p>实现这个目标值得吗？它与您相关吗？</p>
<p>时间</p> <p>做了时间基于时间的</p>	<p>这个目标需要多长时间才能实现？ 给出一个具体的（并且现实的）时间框架（至少应该在本课程结束之前）。</p>

聪明的。目标图

使用下面的图表来跟踪您需要对 SMART 目标进行的任何调整。

日期	地位 (在轨或不在轨)	目标调整