

Mut

Dies ist die erste Woche unserer Courage-Einheit. Die Studierenden konzentrieren sich auf Mut und wie er mit dem Unterkonzept der Verletzlichkeit zusammenhängt, wenn wir Risiken eingehen.

Beginnen Sie die Einheit mit der gesamten Unterrichtsstunde und versuchen Sie dann, im Laufe der Woche mindestens zwei der Mini-Lektionen mit Ihren Schülern zu absolvieren. Jede Minilektion ist darauf ausgelegt, Elemente der Hauptlektion auf neue und ansprechende Weise zu präsentieren.

Hauptlektion

**Ganze
Klassenstunde**
30 Minuten



Habe das jemals gemacht?

Die Schüler werden in die Konzepte von Mut und Verletzlichkeit eingeführt und üben diese Konzepte, indem sie Eigenschaften teilen, die sie besonders und einzigartig machen. (Einzelheiten zu den Lektionen finden Sie auf Seite 2.)

Mini-Lektionen

Für kleine Gruppen
15 Minuten



Beschreiben Sie Mut

Teilen Sie die Klasse in kleine Gruppen von 4 bis 6 Personen auf. Lassen Sie jede Gruppe mithilfe von Wörtern eine Gedankenblase bilden, die veranschaulicht, wie Mut aussieht. Ermutigen Sie sie, auch Beispiele für Schwachstellen anzugeben! Beispiele dafür sind, für sich selbst einzustehen, angesichts von Hass freundliche Worte zu verwenden usw. Siehe unten für einen Gedanken Falls gewünscht, eine Blasenvorlage verwenden.

Für Partner
15 Minuten



Genesung

Besprechen Sie mit einem Partner die folgende Frage und überlegen Sie sich zwei bis drei Antworten, um sie mit der Klasse zu teilen: „Wie können Sie sich „erholen“, wenn Sie verletztlich sind und die Reaktion anderer negativ oder verletzend ist?“

Für Einzelpersonen
15 Minuten



persönlichkeitskreise

Verwenden Sie Kreise, um verschiedene Aspekte dessen darzustellen, was Sie einzigartig macht, und erstellen Sie ein Poster, um verschiedene Aspekte Ihrer selbst zu veranschaulichen. Zeichnen Sie zunächst einen großen Kreis mit Ihrem Namen in die Mitte Ihres Papiers. Fügen Sie rund um diesen Kreis weitere Kreise unterschiedlicher Größe hinzu, die Aspekte Ihrer Identität darstellen. Wenn eine Komponente mehr ist wichtig, erhöhen die Größe Ihres Kreises. Wenn Ihnen das Konzept weniger wichtig ist, verkleinern Sie den Kreis ebenfalls.

Technologieorientiert
15 Minuten



Mut-Emoji

Erstellen Sie ein Emoji, das Ihnen Mut symbolisiert. Dies muss KEIN Gesicht sein. Nutzen Sie Ihre Kreativität und Verletzlichkeit, um ein wirklich persönliches Emoji zu entwerfen, das zeigt, was Mut für Sie bedeutet.

Erklären Sie dem Rest der Klasse Ihr Emoji und die Gründe dafür, wenn es die Zeit erlaubt.

Habe das jemals gemacht?

Die Schüler werden in die Konzepte von Mut und Verletzlichkeit eingeführt und üben diese Konzepte, indem sie Eigenschaften teilen, die sie besonders und einzigartig machen.

Zeitraumen der Unterrichtsstunde
30 Minuten

Benötigtes Material

- ☐ Karteikarten
- ☐ Bleistifte

Standards-Karte

Diese Lektion richtet sich nach den CASEL-Kompetenzen, den National Health Education Standards, den Standards der International Society for Technology in Education (sofern zutreffend) und den Common Core State Standards. Bitte wende dich an die [Standards-Karte](#) für mehr Informationen.

Unterrichtsziel

Die Schüler werden:

- Entdecken Sie den Zusammenhang zwischen Mut und Verletzlichkeit
- Untersuchen Sie, wie Mut in Ihrem eigenen Leben aussieht und wie Sie verschiedene mutige Momente in die Zukunft integrieren können

Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

Willkommen zur Courage Unit, der letzten Einheit des Jahres! Großartige Arbeit bei der Durcharbeitung dieses Lehrplans mit Ihren Schülern! Denken Sie an alles, was sie gelernt haben, und an die Art und Weise, wie sie Ihrer Meinung nach das ganze Jahr über Respekt, Fürsorge, Inklusivität, Integrität und Verantwortung gezeigt haben. Jetzt können Sie ihnen zeigen, wie Mut und Freundlichkeit aussehen. Was für eine kraftvolle Kombination! Wir denken vielleicht nicht unbedingt gemeinsam über Mut und Freundlichkeit nach, aber in Wirklichkeit ist Freundlichkeit die ultimative Form von Mut. Es ist der Mut, freundlich zu uns selbst und anderen zu sein (besonders, wenn wir keine Lust dazu haben). Brauchen Sie zu diesem Zeitpunkt im Jahr einen Schuss Mut? Wird es schwieriger, freundlich und geduldig zu sein?

Haben Sie zusätzlichen Druck, bis zum Jahresende alles fertig zu haben? Wäre es einfacher, einfach den ganzen Mai bis in den Juni hinein zu fahren? Vielleicht. Aber sei stark und habe Mut; Sie werden es schaffen und Ihre Schüler auch. Gehen Sie mutig in die letzten Wochen; Schenken Sie Ihren Schülern ein besonderes Maß an Freundlichkeit entgegen, insbesondere denen, die das ganze Jahr über durchgehalten haben. Sie brauchen Ihre Kraft jetzt mehr denn je. Seien Sie auch besonders freundlich zu sich selbst. Du hast es geschafft. Du tust es. Ein weiteres Jahr steht vor der Tür und es geht Ihnen viel besser. Denken Sie an alles, was Sie getan, gelernt und erlebt haben. Beachten Sie, wie sich dadurch Ihre Lehransätze und Ihre Denkweise verändert haben. Inwiefern sind Sie heute ein besserer Lehrer als zu Beginn des Jahres? In Ihrer Klasse gibt es niemanden, der mutiger ist als Sie. Nehmen Sie es an und gehen Sie mutig und freundlich weiter!



Aktie

3-5 Protokoll

Denken Sie an eine Zeit zurück, als Sie in einer der genannten Situationen Mut aufbringen konnten. Teilen Sie Ihr Beispiel mit einem Nachbarn. (Bitten Sie die Schüler um Antworten.) Alle diese Szenarien erfordern eine große Portion Mut. Diese mittleren Lebensjahre sind voller Gelegenheiten, Mut zu zeigen, da wir immer mehr Zeit außerhalb unserer Familie verbringen und

unsere sozialen Kreise auf eine größere Vielfalt von Menschen ausdehnen, die andere Überzeugungen und Perspektiven teilen als wir.



Inspirieren

4-6 Minuten

Wir sind bei unserer letzten Einheit des Jahres angekommen: Mut! Nachdem Sie nun fast zwei Jahre lang die Mittelschule besucht haben, ist Ihre tägliche Erfahrung mit dem Bedürfnis nach Mut definitiv gewachsen! Viele von Ihnen haben festgestellt, dass Sie mutig für das eintreten, woran Sie glauben, anderen helfen, die gemobbt oder ausgeschlossen werden, und sogar die Kraft finden, der Versuchung zu widerstehen, Entscheidungen zu treffen, die Ihren eigenen Überzeugungen oder Ihrem Moralkodex zuwiderlaufen.

Eine Komponente, mit der viele Menschen unter dem Begriff Mut zu kämpfen haben, ist das Konzept der Verletzlichkeit. Obwohl der Fokus in der Mittelschule oft darauf liegt, herauszufinden, wie man „passt“, erfordert es Mut, bereit zu sein, „hervorzustechen“ oder sich für das, was andere denken und sagen, angreifbar zu machen. Verletzlichkeit bedeutet, der Welt Ihr wahres Gesicht zu zeigen, was Sie besonders und einzigartig macht, auch wenn es vielleicht nicht direkt mit den anderen um Sie herum übereinstimmt. Dies umfasst sowohl interne als auch externe Komponenten Ihrer selbst. Ihre Überzeugungen, Ihre Moral, Ihre persönlichen Entscheidungen in verschiedenen Situationen und sogar die Bereitschaft, etwas auszuprobieren, wenn andere zurückhaltend sind, sind allesamt verschiedene Aspekte der Verletzlichkeit. Sie sind bereit, das Risiko einzugehen, dass andere aufgrund Ihrer Entscheidungen negativ reagieren könnten, aber Sie sind mutig genug, Ihnen treu zu bleiben, unabhängig davon, was andere denken oder sagen!

Denken Sie an eine Zeit, in der Sie für das eingetreten sind, woran Sie glauben, auch wenn dies nicht die landläufige Meinung war. Wie haben Sie sich dabei gefühlt? Du hast dir erlaubt, verletzlich zu sein. Die meisten mutigen Taten erfordern ein gewisses Maß an Verletzlichkeit!



Ermächtigen

15 Minuten

Erklären Sie, dass die Klasse nun ein Ratespiel mit dem Titel „Wer bin ich?“ spielen wird. Sowohl Mut als auch Verletzlichkeit üben, indem jede Person drei positive Dinge über sich selbst hervorhebt.

Richtungen:

- Erklären Sie, dass jeder Schüler (und der Lehrer!) eine Karteikarte erhält.
- Auf die linierte Seite der Karteikarte schreibt jede Person drei positive Dinge über sich.
- Hinweis: Versuchen Sie, sich selbst anhand von Merkmalen und Merkmalen zu beschreiben, die für Sie einzigartig, aber auch für den Rest der Klasse nicht zu offensichtlich sind! Jetzt ist Ihre Chance, Verletzlichkeit zu üben, während Sie entscheiden, was Sie teilen möchten!
- Lassen Sie Ihre Karte anonym.
- Nachdem jede Person ihre Karte ausgefüllt hat, gibt sie sie an den Lehrer weiter.

- Der Lehrer liest jede Karte laut vor und lässt die Klasse erraten, welche Person sie beschreibt.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis alle Karten gelesen wurden.



Reflektieren

5-7 Minuten

Leiten Sie eine Diskussion darüber, wie es sich anfühlte, persönliche Dinge mit dem Rest der Klasse zu teilen.

- Welcher Aspekt dieser Aktivität war der schwierigste?
- Wie zeigt es Mut, verletzlich zu sein?

Betonen Sie mutig die Bedeutung der Verletzlichkeit als Unterbegriff oder „Partner“. Egal, ob Sie der Erste sind, der etwas versucht, sich ehrenamtlich für etwas Unbekanntes einsetzt oder die Person ist, die sich für Ungerechtigkeit einsetzt: Sie erlauben sich, verletzlich zu sein.

Fordern Sie sich diese Woche heraus, in einem Bereich Ihres Lebens Ihre Komfortzone zu verlassen. Gehen Sie ein Risiko ein und nehmen Sie den Mut auf, sich ein wenig verletzlich zu machen, wenn Sie sich für etwas einsetzen, etwas Neues ausprobieren oder sich ehrenamtlich in einem neuen Bereich engagieren. Jeder Akt des Mutes befähigt Sie, voranzukommen und weiterhin Ängste zu überwinden und Ungerechtigkeit herauszufordern.



Kletterte auf einen Berg?



Einen Streit abgebrochen?



Ein exotisches oder unbekanntes Essen probiert?



Vor einer großen Gruppe von Menschen (25+) gesprochen?



Eine neue Sportart ausprobiert?



Haben Sie an einem akademischen Wettbewerb wie der Science Fair oder 4-H teilgenommen?



Einem Tyrannen die Stirn geboten?



Haben Sie sich einem neuen Schüler in der Schule vorgestellt?