

Ημέρα σεβασμού 2 • Έρευνα

Ορισμός RAK: Σεβασμός είναι να συμπεριφέρεσαι σε ανθρώπους, μέρη και πράγματα με καλοσύνη.

Σήμερα θα εστιάσετε σε διαφορετικούς τύπους σεβασμού και πώς η ασέβεια μπορεί να δημιουργήσει άγχος. Θα εξετάσουμε πώς το άγχος επηρεάζει τον εγκέφαλο και θα μιλήσουμε για το πώς μπορούμε να αυξήσουμε τον σεβασμό και να μειώσουμε το άγχος.

Εβδομαδιαίοι Στόχοι

Οι μαθητές θα:

1. Δημιουργήστε έναν εξατομικευμένο ορισμό του σεβασμού τόσο σε ατομικό όσο και σε διαπροσωπικό επίπεδο.
2. Εξετάστε την κοινότητά τους μέσα από ένα φακό σεβασμού.

Πόροι / Υλικά

❑ ΔΙΚΤΥΑΚΟΣ

ΤΟΠΟΣ: [Διαδικτυακό Ετυμολογικό Λεξικό: Σεβασμός](#)

❑ ΑΡΘΡΟ: [Πώς συγκρίνονται σήμερα οι Millennials με τους παππούδες τους πριν από 50 χρόνια](#)

❑ ΑΡΘΡΟ: [Οι μεγαλύτεροι ενήλικες μεταξύ πολιτισμών αγωνίζονται να κερδίσουν σεβασμό από τις νεότερες γενιές](#)

❑ ΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΤΟΠΟΣ: [Cognifit: Respect: Τι είναι, Τύποι, Παραδείγματα, Μάθετε και διδάξετε τον σεβασμό](#)

❑ ΒΙΝΤΕΟ: [Πώς το άγχος επηρεάζει τον εγκέφαλό σας](#)

Σκεφτείτε / Αξιολογήστε

Παραδοτέα:

- ❑ Πόντοι καθημερινής συμμετοχής

Μερίδιο

Αρχές συζήτησης:

- Από πού προέρχεται η έννοια του σεβασμού; Που είναι [ορίζες](#)?
- Πώς περάσαμε σεβασμό από [γενιά σε γενιά](#)?
- Με ποιους τρόπους κάνουμε [αποτυγχάνουν να αποδώσουν σεβασμό](#) από γενιά σε γενιά και γιατί;



Εμπνέω

Τύποι σεβασμού:

Ποια είναι τα είδη του σεβασμού; Ποιες είναι εύκολο να σεβαστούν; Ποια είναι πιο δύσκολα; [Βλέπω Cognifit: Respect: Τι είναι, Τύποι, Παραδείγματα, Μάθετε και διδάξετε τον σεβασμό για ορισμούς.](#)

- Για τον εαυτό
- Για άλλους
- Για κοινωνικούς κανόνες
- Για οικογένεια
- Για αξίες
- Για τον πολιτισμό
- Για εθνικά σύμβολα

Συζητώ:

- Ποιοι είναι οι διαφορετικοί τρόποι με τους οποίους δίνουμε και λαμβάνουμε αυτά τα είδη σεβασμού;



Εξουσιοδοτώ

Συζήτηση: Προετοιμασία βίντεο Πώς νιώθουμε όταν μας ασέβονται ή όταν δεν σεβόμαστε τους άλλους; Αυτά τα αρνητικά συναισθήματα δημιουργούν μια αντίδραση στρες στον εγκέφαλό μας και το άγχος, με την πάροδο του χρόνου, μπορεί πραγματικά να αλλάξει τον εγκέφαλό μας.

Παρακολουθώ: [TedEx: Πώς το άγχος επηρεάζει τον εγκέφαλό σας - Madhumita Murgia](#) (4:16, κατανόηση - εύκολη/μέτρια)

Συζητώ: Τι είδους άγχος βιώνετε πάνω σε τυπική μέρα?

Πόσο μεγάλο μέρος αυτού του άγχους έχει να κάνει με το σεβασμό (είτε δεν αισθάνεστε σεβασμό από τους άλλους, είτε δεν σέβεστε τον εαυτό σας είτε δεν σέβεστε τους άλλους);



❑ **Σεβαστείτε την καταχώριση του περιοδικού:** Τι μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε το άγχος σας καθώς σχετίζεται με το σεβασμό;