

# Rispetto

Nella prima settimana di questa unità, gli studenti impareranno come la loro mentalità influisce sulla loro capacità di rispettare se stessi e gli altri. Avranno anche l'opportunità di discutere di come il rispetto si inserisce nel fare (e imparare da!) i propri errori, provare cose nuove e valutare e formare abitudini.

Inizia l'unità con l'intera lezione di classe e poi mira a completare almeno due delle mini lezioni con i tuoi studenti durante la settimana. Ogni mini lezione è progettata per presentare elementi della lezione principale in modi nuovi e coinvolgenti.

## Lezione principale

**Lezione di tutta la classe**  
30 minuti



START  
HERE

### La mentalità del rispetto

In questa lezione, gli studenti vengono introdotti al concetto di mentalità di crescita e imparano un po' come funziona il cervello e formano nuove connessioni per l'apprendimento. Questo apre la porta a una conversazione coinvolgente su come elaboriamo le informazioni, affrontiamo l'apprendimento, abbracciamo le cose difficili e impariamo dagli errori. (Vedi pag3 per i dettagli della lezione)

## Mini lezioni

**Per piccoli gruppi**  
15 minuti



### Il valore degli errori

In piccoli gruppi, parla degli errori. Cosa sono e come ci sentiamo quando commettiamo un errore? La cultura americana rispetta il fatto che le persone commettano errori? Gli adulti nella tua vita rispettano il fatto che commetterai degli errori? Come possiamo trasformare un errore in qualcosa di positivo? Come rispetti il diritto degli altri a commettere errori?

*Video supplementare (può essere guardato su un tablet in ogni gruppo o come classe intera prima di dividersi in gruppi): [LearnStorm Growth Mindset: Ceiba prepara gli studenti agli errori](#).*

**Per i partner**  
15 minuti



### Provare cose nuove

Con il tuo partner, parla del motivo per cui le persone possono avere paura di provare cose nuove. Condividi qualcosa che vuoi provare ma hai paura. Cosa potrebbe aiutarti a farti provare questa nuova cosa? Come mostriamo rispetto per noi stessi quando proviamo cose nuove?

**Per gli individui**  
15 minuti



### Il rispetto è il mio superpotere

Visualizza te stesso con una mentalità di crescita. Quindi, disegna un'immagine di te stesso come un supereroe rispettoso con una mentalità di crescita. A cosa assomigli? Quali cose stai pensando o dicendo? Cosa puoi disegnare che ti ricorderà di essere rispettoso in tutte le situazioni e di affrontare ogni compito con una mentalità di crescita?

**Incentrato sulla  
tecnologia**  
15 minuti



### **Formare nuove abitudini tecnologiche**

Qual è un'abitudine tecnologica che hai? È positivo o negativo? Se negativo, cosa devi fare per ricollegare il tuo cervello a quell'abitudine? (Se tutte le idee erano positive, discutere le abitudini tecnologiche negative (controllare continuamente i social media, ad esempio) e come le persone possono ricollegare il proprio cervello a quell'abitudine.) In che modo avere abitudini positive, specialmente per quanto riguarda la tecnologia, ci aiuta a mostrare rispetto per noi stessi e per gli altri?

# La mentalità del rispetto

In questa lezione, gli studenti vengono introdotti al concetto di mentalità di crescita e imparano un po' come funziona il cervello e formano nuove connessioni per l'apprendimento. Questo apre la porta a conversazioni coinvolgenti su come elaboriamo le informazioni, ci avviciniamo all'apprendimento, accettiamo cose difficili e impariamo dagli errori, il tutto mostrando rispetto per noi stessi e per gli altri.

**Orario della lezione**

30 minuti

**Materiali richiesti**☐ Computer/proiettore/o lavagna**Mappa degli standard**

Questa lezione è in linea con le competenze CASEL, gli standard di educazione sanitaria nazionale, gli standard dell'International Society for Technology in Education, se applicabili, e gli standard comuni di base dello stato. Si prega di fare riferimento al [Mappa degli standard](#) per maggiori informazioni.

**Obiettivo della lezione**

Gli studenti:

- Comprendi le funzioni cerebrali di base e come creiamo nuovi percorsi neurali.
- Collega la mentalità di crescita con la fiducia e la capacità di apprendimento.
- Applica rispetto al concetto di duro lavoro e fai avanzare l'apprendimento attraverso la neuroplasticità.

**Connessione insegnante / cura di sé**

Benvenuto nell'Unità Rispetto! Mentre guidi i tuoi studenti attraverso le lezioni in questa prima settimana, ricorda che la capacità dei tuoi studenti di apprendere e dimostrare rispetto inizia con te. Come modelli il rispetto per i tuoi studenti, per i tuoi colleghi e, soprattutto, per te stesso? Gli studenti di questa età possono essere scettici sul potere del rispetto, ma il modello attivo può mostrare loro come essere rispettosi può cambiare completamente atteggiamenti, relazioni, percezione di sé e persino cultura. All'inizio di questa settimana, concentrati in particolare su come mostri rispetto per te stesso.

Credi di essere un buon educatore? Sei orgoglioso della tua cultura in classe? Apprezzi la tua salute o ti stai spingendo troppo? Comunichi le tue esigenze? Puoi essere calmo nel bel mezzo di un conflitto? Se ritieni di poter migliorare il modo in cui mostri rispetto per te stesso, prenditi del tempo questa settimana per scrivere tutte le cose che stai facendo bene in questo momento. Quali sono alcune cose della tua classe che gli studenti amano? Cosa stanno facendo bene gli studenti questa settimana? Questo è un riflesso di te! Hai bisogno di un pisolino o di una camminata lunga e veloce? Prendine uno, anche se ti sembra di non avere tempo. Questa settimana, lavora per migliorare il modo in cui ti vedi, ti prendi cura e ti rispetti.

**Condividere**

5-7 minuti

Benvenuti alla prima lezione della nostra unità Rispetto. Parleremo di molte cose interessanti legate al rispetto, ma oggi inizieremo dall'alto: il nostro cervello!



## Ispirare

3-5 minuti

Per iniziare, rivediamo la nostra definizione di rispetto. (Invita gli studenti a rispondere).

Bene. Il rispetto è trattare le persone, i luoghi e le cose con gentilezza. Come mostriamo rispetto per gli altri? (Invita gli studenti a rispondere).

E noi stessi? Come trattiamo noi stessi con rispetto? (Invita gli studenti a rispondere).

Grandi idee! Ora, qualcuno ha mai sentito parlare di qualcosa chiamato mentalità di crescita? (Invita gli studenti a rispondere).

Una mentalità di crescita è la convinzione che controlliamo e possiamo far crescere la nostra intelligenza. È la convinzione che il duro lavoro, strategie di studio efficaci, tutoraggio e buone opportunità educative possano renderti più intelligente. Non sei nato e sei bloccato con un certo livello di capacità di apprendimento. Puoi imparare di più, in modo diverso e migliore se lavori per questo. Questo è ciò che è la mentalità di crescita.

Quanti di voi hanno una mentalità di crescita? (Invita lo studente a rispondere; magari condividi la tua esperienza/convinzione con questo concetto quando eri in terza media.)

Ora guarderemo alcuni video su come funziona il cervello e poi parleremo di come il rispetto e l'avere una mentalità di crescita si adattano.



## Potenziare

15 minuti

Guarda i seguenti tre video prima di passare alle domande di discussione. Se non riesci a guardare i video in classe, commenta le note che seguono ogni video:

[Come funziona il cervello](#): (1:36)

- Il cervello è l'istinto, l'emozione e il centro del pensiero del corpo. È l'organo più complesso.
- È composto principalmente da acqua (90%) e grassi (10%).
- Utilizza il 20% dell'energia del tuo corpo.
- I mattoni di base del cervello sono noti come neuroni e ne abbiamo circa 100 miliardi. Ogni neurone ha tra 1.000 e 10.000 connessioni con altri neuroni, creando percorsi neurali o strade tra di loro.
- Ci sono trilioni di percorsi neurali nel nostro cervello.
- I neuroni che percorrono questi percorsi neurali generano impulsi elettrici che, se convertiti in vera elettricità, potrebbero illuminare una lampadina; alla fine della giornata, la quantità di energia dell'impulso elettrico prodotta dal cervello è equivalente alla quantità di elettricità necessaria per alimentare il sistema telefonico globale.

### Aree del cervello: (3:06)

- Ci sono tre regioni principali del cervello: primitivo, sentimento e pensiero.
  - La regione primitiva ci aiuta a mantenerci in vita aiutandoci a svolgere funzioni corporee automatiche come respirazione, lampeggiante e pompando sangue attraverso il cuore. Ci aiuta anche a percepire ciò che ci circonda (cercando il pericolo) e innesca la nostra risposta di lotta, fuga o congelamento. La regione primitiva è alla base del cervello, proprio sopra il midollo spinale.
  - La regione dei sentimenti è al centro e ci aiuta a connetterci con le nostre emozioni. Il cervello primitivo in realtà aiuta il cervello dei sentimenti ad accendersi, quando avverte un pericolo, per esempio, o una sorpresa o qualcosa di meraviglioso. La regione dei sentimenti del cervello risponde con un'emozione basata sui messaggi che il cervello primitivo gli invia. La regione dei sentimenti ci aiuta anche a formare ricordi e ad attaccarvi emozioni.
  - La regione più grande (e ultima a svilupparsi) è la regione del pensiero. Questa è la parte del cervello che ci aiuta a elaborare le informazioni, prendere decisioni, pensare in modo critico e stabilire preferenze. Questa regione ci permette anche di comunicare con gli altri. Tutte e tre le regioni devono lavorare insieme per navigare ogni giorno. Spesso le regioni primitive e sensoriali rispondono più velocemente, o sono più sviluppate in giovane età, rispetto al cervello pensante, motivo per cui può essere difficile "essere razionali" su qualcosa o fare una buona scelta. La risposta di lotta/fuga/congelamento offusca il nostro giudizio.

### Neuroplasticità - (2:03)

- Gli scienziati credevano che il cervello con cui sei nato fosse il cervello con cui dovevi restare, il che significa che, dopo l'infanzia, non potevi formare nuovi percorsi neurali. Ora sappiamo che puoi. Il tuo cervello è mutevole. Questo si chiama neuroplasticità. Ogni volta che fai qualcosa di nuovo e ripeti quell'azione o idea nella tua mente, viene costruito un percorso neurale. Nel tempo, il tuo cervello percorrerà questo percorso predefinito senza nemmeno pensare. Quindi, se vuoi cambiare questo percorso neurale o modo di pensare, devi creare un nuovo percorso neurale. Sia l'apprendimento di un nuovo compito che la scelta consapevole di un'emozione diversa in una situazione stressante possono aiutarti a creare un nuovo percorso neurale più sano.
- Quando crei un nuovo percorso neurale, stai sperimentando la neuroplasticità che supporta l'idea di una mentalità di crescita. Solo perché non ti sono mai piaciuti i numeri o non ti sei sentito un buon lettore o scrittore, puoi comunque riconoscere e sviluppare il tuo potenziale di grandezza nelle lezioni di matematica e inglese. Quel potenziale è reale ed è già dentro il tuo cervello.

Le seguenti possono essere domande/avviatori di discussioni per gruppi grandi o piccoli. Riporta i piccoli gruppi (se utilizzati) al gruppo numeroso per il riepilogo.

- Qual è qualcosa di nuovo che hai imparato sul cervello?

- Cosa pensi sia più forte nel tuo cervello in questo momento: il centro dei sentimenti o il centro del pensiero?
- Il modo in cui pensiamo a noi stessi (ovvero, come rispettiamo e ci prendiamo cura di noi stessi) influisce sulla nostra capacità di provare cose nuove, abbracciare i nostri errori e imparare. Quali sono alcuni percorsi/abitudini che abbiamo già su cui vogliamo lavorare per cambiare?
- In che modo avere una mentalità di crescita ci aiuta a creare nuovi percorsi neurali?
- In che modo avere una mentalità di crescita ci consente di rispettare meglio noi stessi e gli altri?



## Riflettere

5-7 minuti

Consentire agli studenti di condividere le loro risposte (se si discute in piccoli gruppi); se sei ancora nel gruppo numeroso, usa questo tempo per concludere le discussioni.

Chiedi agli studenti di pensare a un'area in cui vorrebbero migliorare la loro mentalità. Quale classe o attività vogliono provare anche se gli è stato detto o sono stati indotti a credere (a volte da esperienze passate e spesso da loro stessi) che non sarebbero bravi in quella classe/attività? Mentre si avvicinano a questo compito questa settimana, invitali a interrompere qualsiasi pensiero negativo, respirare profondamente e scrivere le parole "mentalità di crescita". Mantieni quel segnale / promemoria fisico fino a quando l'attività non è terminata. Ricordati di provare cose nuove o provare cose vecchie in modo diverso; saranno sorpresi dai risultati!