

Integriteit Dag 3 • Persoonlijke verbinding

RAK-definitie: Integriteit is handelen op een manier waarvan u weet dat u in alle situaties juist en vriendelijk bent.

In deze les reflecteren de leerlingen op hun werk van dag 1 en 2 en besteden ze tijd aan het nadenken over een doel dat ze hebben met betrekking tot hun werk in deze klas. Ze zullen één SMART-doel opschrijven dat ze kunnen gebruiken als motivatie om door te zetten tot het einde van deze les, zelfs als het moeilijk wordt.

Wekelijkse doelstellingen

Studenten zullen:

- ☐ Creëer praktische manieren om alle leerlingen eraan te herinneren integer te zijn in de omgang met anderen, vooral op school.
- ☐ Begrijp dat er doorzettingsvermogen nodig is om integer te leven.
- ☐ Evalueer hun gemeenschap door de lens van integriteit.

Middelen / materialen

- ☐ **VIDEO:** [De ongelooflijke steenbok tart de zwaartekracht en beklimt een dam | Krachten van de natuur met Brian Cox - BBC](#)
- ☐ **WERKBLAD:** SMART Doelkaart

Reflecteren / Beoordelen

Leveringen:

- ☐ Dagelijkse deelnamepunten
- ☐ **Integriteitsjournaalpost:** Wat is iets waardoor je zin hebt om te stoppen? Wat kun je doen om jezelf aan te moedigen om eraan vast te houden de volgende keer dat je dat gevoel van 'gewoon stoppen' krijgt of een ontmoedigende ervaring hebt?

Deel

Discussie starters:

- Hoe voelde het om je 'advertentiecampaagne' uit te sturen om de inspanningen van de school tegen pesten te promoten?
- Wat heb je andere studenten er tot nu toe over horen zeggen?
- Wat hoop je dat er nu gaat gebeuren?



Zelfs als er niet meteen iets verandert, is het belangrijk om doorzettingsvermogen te hebben, om "de lange weg te spelen" zoals ze zeggen. Integer leven vereist intentie, vasthoudendheid en de bereidheid om jezelf nooit op te geven en het juiste te doen, zelfs als het moeilijk is.

Inspireren

Dus, hoe volhard je en behoud je je integriteit als het moeilijk wordt? Laten we eens kijken naar een voorbeeld van extreem doorzettingsvermogen bij het dier, de steenbok.



De steenbok heeft de kracht, in zijn poten, hoeven en lichaam, om verticale wanden te beklimmen om voedsel of zoutrijk water of minerale afzettingen te bereiken, die nodig zijn om hem gezond en levend te houden. Het zal er alles aan doen om deze voedingsstoffen te bereiken.

Horloge: [De ongelooflijke steenbok tart de zwaartekracht en beklimt een dam | Krachten van de natuur met Brian Cox - BBC](#)

Dit is een ongelooflijke prestatie van vastberadenheid en doorzettingsvermogen, gedreven door de behoefte en het instinct om te overleven.

Denk er over na:

- Welke dingen ben je bereid na te streven, ook al is het moeilijk?
- Hoe kijk je voorbij wegversperringen, angsten of verleidingen om te stoppen als het moeilijk wordt?

Machtigen

Over een paar weken werk je aan een groot maatschappelijk project. Je hebt onze gemeenschap al bestudeerd om je voor te bereiden. Je hebt ook andere lessen, activiteiten, banen en gezinsverplichtingen. Er is veel dat uw tijd vraagt.



Om door deze druk heen te navigeren en ons doorzettingsvermogen te verbeteren om de dingen te doen die we moeten doen, ga je jezelf een SMART-doel stellen dat verband houdt met het werk dat je in deze klas doet.

Instructies:

- Evalueer uw inspanningen, werk en vooruitgang in de afgelopen vijf weken. Wat ging er goed voor je en waar ligt een kans voor verbetering?
- Met betrekking tot de kans op verbetering (of een ambitie die verband houdt met uw gemeenschapsproject), wat is een SMART-doel dat u kunt stellen om u te helpen op dit gebied te verbeteren en deze cursus met succes af te ronden?

Voltooi je doel in de SMART GOAL Map. Dit moet aan het einde van de les af zijn. Je leraar verzamelt ze en kan je helpen verantwoordelijk te houden. Je krijgt dit blad terug aan het einde van de les om te bekijken en erover na te denken als onderdeel van je reflectieverslag van week 15.

Leraren: Zorg ervoor dat studenten inderdaad SMART-doelen schrijven. Bewaar deze doelenbladen bij uw lesmateriaal, maar deel ze niet met andere leerlingen. Controleer de voortgang van deze doelen gedurende de rest van de cursus en laat ze hun voortgang bijhouden. Moedig leerlingen aan als het lijkt alsof ze hun doelen vergeten of opgeven, en versterk hun doorzettingsvermogen wanneer ze ze bereiken.

HOOGSCHOOL CURRICULUM — WEEK 5

SLIM. DOELKAART

Om een "SMART"-doel te creëren over welke persoonlijke vaardigheden je wilt leren voor de miniles over technologie, vul je elk onderdeel hieronder in.

S Maak een S pecifiek doel	Wat wil je precies bereiken?
M Maak het M meetbaar	Hoe weet je wanneer je je doel hebt bereikt? Welke specifieke meting zal u vertellen?
A Maak het A haalbaar	Is je doel realistisch haalbaar? Wat zijn de stappen die u moet nemen?
R Maak het R een olifant	Zal het de moeite waard zijn om dit doel te bereiken? Zal het relevant voor je zijn?
T Maak het T op tijd gebaseerd	Hoe lang duurt het om dit doel te bereiken? Geef een specifiek (en realistisch) tijdsbestek (moet in ieder geval aan het einde van deze les zijn).

SLIM. DOELKAART

Gebruik de onderstaande tabel om bij te houden welke aanpassingen u nodig heeft om uw SMART-doel te bereiken.

Datum	Toestand(Op schema of niet op schema)	Aanpassingen aan doel