

Håll ut till ditt mål!

Den här lektionen fokuserar på uthållighet och hur det ansluter till ärlighet. Eleverna kommer att arbeta för att skapa ett personligt matematiskt mål och identifiera stegen för att nå det målet. Obs! Målinställning kan ta tid. Du kanske vill dela upp den här aktiviteten i två separata lektioner genom att avsluta efter avsnittet Inspire.

Integritetsunderkoncept

Uthållighet, vänlighet

Lektionens tidsram

45 minuter

Nödvändigt material

- ☐ SMART mål grafisk arrangör för varje elev
- ☐ Pantblad för varje elev
- ☐ Pennor

Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandarder och gemensamma centrala statliga standarder. Vänligen se [Standardkarta](#) för mer information.



DESIGNERAD AV CASEL
SOM ETT REKOMMENDERAT PROGRAM
FÖR SOCIALT OCH EMOTIONELLT LÄRANDE.
Se sista sidan för detaljer.

Lektionens mål

Eleverna kommer att:

- Etablera ett personligt mål relaterat till matematik.
- Använd uthållighet för att uppnå ett mål.

Läraranslutning/Självvård

Det sista löftet i ditt klassrum relaterar tillbaka till vårt första koncept i år: Respekt. Löfte #4: "Jag lovar att alltid visa respekt för mina elever." Detta kan tyckas självklart. Självklart respekterar vi våra elever! Om vi ska vara riktigt ärliga mot oss själva kan vi inse att det alltid kommer att finnas några elever som är en kamp för oss på ett eller annat sätt. Vi kan ha motsatta personligheter, de kan kämpa för att vara i en gruppmiljö, det kan finnas beteendeutmaningar etc. Oavsett orsaken bakom det måste du arbeta för att säkerställa samma nivå av respekt för dem som för resten av klassen. Ta dig tid med veckans löfte. Undersök exakt HUR du visar respekt för varje elev. Förmedlar dina ord och handlingar både i och utanför klassrummet respekt för varje elev? När du diskuterar svåra frågor relaterade till en elev, kan du göra det på ett ärligt, men ändå respektfullt och medkännande sätt? Fortsätter du att förespråka för dina elever även när nivån av respekt du ger inte återgäldas av studenten och/eller familjen? Integritet börjar med dig. Säg vad du menar och mena vad du säger. Dina vänliga ord och handlingar gör hela skillnaden!

Tips för olika elever

- Dela upp eleverna i par och låt dem hjälpa var och en Övrigidentifiera steg.
- Låt eleverna diktera sina steg för en kamrat eller den lärare om skrivande är en kamp.
- Låt eleverna rita bilder för varje steg om det behövs.



Dela med sig

5-7 minuter

Spela 20 frågor, men justera antalet frågor så att det motsvarar din klassstorlek. Välj ett föremål i klassrummet som fokus för denna aktivitet (skrivbord, klasshusdjur, flagga, etc.). Be varje person i klassen att ställa en fråga till dig. När klassen har identifierat föremålet, låt dem skrika ut det som en grupp. Om du avslutar första omgången snabbt, upprepa spelet igen med ett mer utmanande föremål. Om de inte kan identifiera ditt föremål efter att alla har ställt en fråga, avslöja rätt föremål.

Fråga klassen: *Kunde du ta reda på varan? Hjälpte det dig att ställa frågor? I så fall använde du uthållighet för att ta reda på svaren!*



Inspirera

Vad är uthållighet?

5 minuter

Förklara att uthållighet är när vi fortsätter att försöka, även när något är svårt. Det betyder att vi vägrar ge upp! Har du någonsin kämpat med något nytt? Kanske när du lärde dig läsa, skriva eller spela ett instrument? Alla dessa färdigheter kräver övning, för övning ger färdighet! När vi måste öva något använder vi uthållighet. Ibland är nya saker väldigt, väldigt svåra för oss att lära oss. Vi kanske känner för att ge upp eftersom vi aldrig kommer att lära oss hur man gör det. När du känner så här, FORTSÄTT! Du kan använda uthållighet för att lära dig den nya färdigheten. Vänliga ord från dina vänner, hjälp från dina föräldrar eller medkänsla från mig som din lärare kan hjälpa dig att fortsätta. Vi kan alla hjälpa dig att hålla ut och nå dina mål!

Uthållighet i idrotten

5-7 minuter

Skriv *Uthållighet* på brädan. Fråga klassen om namnet på deras favoritsport. Vilken sport som är den mest populära kommer att vara ditt fokus för aktiviteten. Rita en enkel symbol för att hjälpa hela klassen att förstå vilken sport du diskuterar. Ställ följande frågor för att markera uthållighet. Skriv ner svaren i enkel punktform på tavlan:

- Hur spelar du den här sporten?
- Vad måste du göra för att bli bra på den här sporten?
- Vilka specifika saker måste du träna på om du ska bli bättre?

Att lära sig en ny sport kan vara extremt utmanande. Du måste inte bara lära dig och förstå reglerna, du måste också träna på nya färdigheter och sätta upp mål för att bli lite bättre varje dag. Allt detta kräver uthållighet!



Bemyndiga

30 minuter

Idag ska vi göra personliga mål relaterade till matematik. Vi kommer att fortsätta för att uppnå dessa mål under de kommande veckorna. När vi brainstormar våra mål kommer vi att komma ihåg akronymen SMART. (Dela ut den grafiska designern SMART Goal så att eleverna kan följa med.)

S= Specifik. Var och en av oss måste välja ett mycket specifikt mål. Låt oss tänka på några mål. "Jag vill bli bättre på matte." Är det specifikt? Vilken typ av matematik? Detta är för vagt! "Jag kommer att memorera alla de tre multiplikationstabellerna på två veckor." Detta är väldigt specifikt!

M= Mätbar. Vi måste kunna mäta våra mål. Hur ska vi veta när vi är klara? Om vi säger "Jag vill bli bättre på matematik", ger det oss inte tillräckligt med information för att veta om vi har uppnått vårt mål. "Jag kommer att memorera alla de 3 multiplikationstabellerna," visar exakt vad vi kommer att mäta: 3:ans multiplikationstabeller.

A= Uppnåeligt. Det betyder att du kan uppnå detta mål inom den deadline du tilldelar. "Jag kommer att memorera alla multiplikationstabeller från 1-15 på en vecka," går inte att uppnå. Det kommer att ta mer tid än så. Om det händer, begränsa ditt mål. "Jag kommer att memorera 3:ans multiplikationstabeller på en vecka," är ett mål du faktiskt kan uppnå!

R= Realistisk och relevant. "Jag kommer att flyga till månen nästa månad," är inte realistiskt. Är du för närvarande astronaut? Uppenbarligen inte, så detta mål är inte realistiskt. Ditt mål bör också vara något du verkligen känner dig motiverad att uppnå. Varje person kan förbättra sig på något område i matematik. Detta kommer att vara vårt fokus idag.

T= Tidskänslig. Ett SMART mål har en tid kopplad till sig. Du vet exakt när du förväntar dig att uppnå ditt mål eftersom du specificerar det. "Jag kommer att memorera 3:ans multiplikationstabeller," säger inte till oss när vi förväntar oss att avsluta målet.

Låt oss ta lite tid att brainstorma vad vi lär oss i matematik. (Detta beror på din läroplan. Vissa idéer kan vara lån, multiplikation, bråk etc.).

Skriv ner dessa begrepp på tavlan. Om du har elever som är i avhjälpande matematik, försök att lägga till begrepp på lägre nivå också så att de känner sig inkluderade.

- Titta noga på vår lista. Vilket område skulle du vilja bli bättre på? Skriv det i rutan bredvid S för specifikt.
- Hur lång tid tror du att det här målet kommer att ta? Skriv svaret i rutan bredvid M för mätbar.
- Med hårt arbete och uthållighet, kommer jag att kunna uppnå detta mål inom den tillåtna tiden? Skriv ditt svar i rutan bredvid A för att uppnå. Om ditt svar är nej måste du gå tillbaka till toppen och börja om.
- Är ditt mål realistiskt och relevant? Det här är den del av ditt mål där du skriver HUR du ska nå ditt mål. Kanske kommer du att använda flashcards eller träna med en vän, eller spela ett matematikspel på

datorn. Lista alla steg du kommer att ta för att bli bättre och bättre mot att nå ditt mål.

- Hur lång tid tar det för dig att uppnå ditt mål? Vi vill välja mål som tar 1-2 veckor. Att lära sig läsa tar år. Men att förstå bråktal eller lära sig om jämna och udda tal kan uppnås inom en kortare tidsram. Skriv hur lång tid du tillåter dig själv i rutan bredvid T för tidskänslig.
- När du har fyllt i din planerare överför du ditt SMART-mål till ditt löftesblad.

OBS: Det här uppdraget kan vara mycket utmanande, även för många vuxna. Harpa inte för mycket om eleverna slutar med ett MART-mål, ett SMAT-mål eller till och med ett ART-mål. Vissa elever är inte helt utvecklingsmässigt redo att förstå alla fem begrepp som krävs för att skapa ett SMART mål.



Reflektera

5 minuter

- *Har du någonsin gjort ett mål för dig själv? Om så är fallet, hur kändes det att genomföra det?*
- *Hur kan vi pris oss själva när vi har uppnått våra personliga mål?*
- *Vad kan vi göra om vi arbetar mot vårt mål och vi inser att det var för svårt just nu?*

Uthållighet hjälper oss att lära oss nya saker. Varje enskild person i det här rummet har faktiskt redan uppnått ett mål! Tänk tillbaka på början av 3:e klass. Vad verkade förvirrande eller skrämmande då som du nu kan göra utan min hjälp? Om vi är ärliga om att behöva hjälp och använder uthållighet för att nå våra mål är allt möjligt!



Förlängningsidéer

- Låt barnen upprepa denna process med ett personligt mål som de väljer.

RAK Notebook Prompt (se RAK Notebook Project i Respect-enheten för mer information):

- Skriv om ditt mål på ett extra löfteark och limma fast det i din anteckningsbok.
- Lista dina steg nedan och lägg till rutor bredvid dem.
- Bocka av varje steg för att visa dina framsteg.
- Använd uthållighet för att hålla fokus och nå ditt mål!



DESIGNERAD AV CASL
SOM ETT
REKOMMENDERAT
PROGRAM FÖR SOCIALT
OCH EMOTIONELLT
LÄRANDE.


Samarbetet för akademiskt, socialt och emotionellt lärande (CASL) har granskat evidensbaserade SEL-program sedan 2003. Kindness in the Classroom® uppfyller CASLs SElect-program och ingår i CASL Guide till effektiva sociala och känslomässiga lärandeprogram.

Kindness in the Classroom® uppfyllde eller överträffade alla CASLs kriterier för högkvalitativ SEL-programmering. Kindness in the Classroom® fick CASLs högsta beteckning för högkvalitativ SEL-programmering.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

SMART. MÅLPLANERARE

SPECIFIK	Vad exakt vill jag att hända?	
MLÄTTBAR	Jag vet att jag har nått mitt mål när...	
AHÅLLBAR	Med uthållighet, är det möjligt att nå detta mål inom deadline?	
REALISTISK OCH RELEVANT	Mitt mål är tillräckligt viktigt för att jag ska kunna genomföra en plan. Jag kommer att följa denna specifika plan för att nå mitt mål:	
TIME-BUNDEN	Jag kommer att nå mitt mål genom att:	