

Respect Jour 2 • Recherche

Définition RAK : Le respect consiste à traiter les gens, les lieux et les choses avec gentillesse.

Aujourd'hui, vous vous concentrerez sur les différents types de respect et sur la façon dont le manque de respect peut créer du stress. Nous examinerons comment le stress affecte le cerveau et parlerons de la façon dont nous pouvons accroître le respect et réduire le stress.

Objectifs hebdomadaires

Les étudiants vont :

1. Créer une définition personnalisée du respect tant au niveau individuel qu'interpersonnel.
2. Examinez leur communauté à travers une lentille de respect.

Ressources / Matériaux

- ❑ **SITE INTERNET:** [Dictionnaire d'étymologie en ligne : respect](#)
- ❑ **ARTICLE:** [Comment les Millennials d'aujourd'hui se comparent à leurs grands-parents d'il y a 50 ans](#)
- ❑ **ARTICLE:** [Les personnes âgées de toutes les cultures luttent pour gagner le respect des jeunes générations](#)
- ❑ **SITE INTERNET:** [Cognifit : Respect : qu'est-ce que c'est, types, exemples, apprendre et enseigner le respect](#)
- ❑ **VIDÉO:** [Comment le stress affecte votre cerveau](#)

Réfléchir / Évaluer

Livrables :

- ❑ Points de participation quotidiens
- ❑ **Respecter l'entrée du journal:**
Que pouvez-vous faire pour atténuer votre stress lié au respect ?

Partager

Démarreurs de discussion :

- D'où vient la notion de respect ? Où sont ses [racines](#)?
- Comment avons-nous transmis le respect de [génération en génération](#)?
- De quelles manières fait-on [ne pas transmettre le respect](#) depuis [génération en génération](#) et pourquoi ?



Inspirer

Types de respect :

Quels sont les types de respect ? Lesquels sont faciles à respecter ? Quels sont les plus difficiles ? Voir [Cognifit : Respect : qu'est-ce que c'est, types, exemples, apprendre et enseigner le respect pour les définitions](#).

- Pour moi
- Pour les autres
- Pour les normes sociales
- Pour la famille
- Pour les valeurs
- Pour la culture
- Pour les symboles nationaux

Discuter:

- Quelles sont les différentes façons dont nous donnons et recevons ces types de respect ?



Habiliter

Discuter : Préparation vidéo Comment nous sentons-nous quand on nous manque de respect ou quand nous manquons de respect aux autres ? Ces sentiments négatifs créent une réponse au stress dans notre cerveau et le stress, avec le temps, peut en fait modifier notre cerveau.

Montre: [TedEx : comment le stress affecte votre cerveau - Madhumita Murgia](#) - Madhumita Murgia (4:16, compréhension - facile/modéré)

Discuter: Quels types de stress ressentez-vous sur une journée typique? Dans quelle mesure ce stress est-il lié au respect (soit ne pas se sentir respecté par les autres, soit ne pas se respecter soi-même, soit ne pas respecter les autres) ?



