

ما هو حجم طوق الهولا الخاص بك؟

من خلال تعليم الطلاب حول الحدود ، نعلمهم ليس فقط احترام الآخرين ولكن أيضاً للحفاظ على مساحتهم الشخصية ومستوى راحتهم ، مما يؤدي بدوره إلى مزيد من الثقة بالنفس.

(احترام المفهوم الفرعي (المفاهيم
العناية الذاتية ، اللطف

الإطار الزمني للدرس
دقائق 45

المواد المطلوبة

- ☐ مجموعتان من 3 أطواق مختلفة الأحجام (من قسم (التربية البدنية إن أمكن
- ☐ صفحة انعكاس المساحة الشخصية

خريطة المعايير

ومعايير التثقيف CASEL يتوافق هذا الدرس مع كفاءات
الصحي الوطنية ومعايير الدولة الأساسية المشتركة.
يرجى الرجوع إلى الخريطة المعايير للمزيد من المعلومات



من تصميم كاسيل
كبرنامج موصى به
للتعلم الاجتماعي والعاطفي.
انظر الصفحة الأخيرة للحصول على التفاصيل

هدف الدرس

سيتمكن الطلاب من:

- اشرح ما هي الحدود الشخصية وكيف تختلف من شخص لآخر
- ضع مستوى راحة فيما يتعلق بالحدود الشخصية لنفسك وطريقة محترمة لإبصار ذلك للآخرين

اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

بينما نتعمق في هذه الوحدة ، خذ وقتاً لتسأل نفسك ، "كيف أحترم نفسي؟ كيف أمارس الرعاية الذاتية؟" يجب أن تملأ نفسك أولاً قبل أن يكون لديك أي شيء تقدمه لطلابك! حاول إنشاء هدف إيجابي واحد يتعلق بالرعاية الذاتية كل يوم دراسي للتأكد من أنك تضع احتياجاتك في أعلى القائمة. قد تكون بعض الأمثلة: "أختار التركيز فقط على تناول الطعام أثناء استراحة الغداء (وليس أوراق الدرجات!)" أو "أختار كتابة تأكيد إيجابي على السبورة كل صباح لتذكير نفسي (وكل من يقرأها) أن كل واحد منا هو عضو مهم في الفصل الدراسي ومجتمع المدرسة".

نصائح للمتعلمين المتنوعين

- استخدم عوامات سباحة دائرية حول الخصر بدلاً من الأطواق للأطفال الذين يعانون من إعاقات جسدية
- ارسماً صوراً بسيطة لمرافقة الكلمات الأكثر صعوبة بما في ذلك "الحدود" و "المساحة الشخصية".

يشارك

دقائق 3-5

اطلب من الطلاب أن يجتمعوا في وقت دائرتك أو في منطقة المجتمع
اطلب منهم شرح معنى تسميات شكل القلب والمثلث والدائرة في جميع أنحاء الفصل الدراسي. استخدم الأسئلة التالية كدليل:

- ما الذي يذكركنا شكل القلب بفعله؟ المثلث؟ الدائرة؟
- ما هي بعض الطرق التي يمكننا من خلالها إظهار الاحترام للأصدقاء في منطقة _____؟
- ما هي إحدى الطرق التي يمكننا من خلالها احترام السبورة / الكمبيوتر التفاعلي ، وما إلى ذلك؟



يلهم

ما هي الحدود؟

دقائق 7-10

اشرح أن الاحترام يبدأ من أنفسنا.

من المهم أن تدع الآخرين يعرفون كيف تريد أن تُعامل. إحدى طرق القيام بذلك هي التحدث عن الحدود. عندما نفهم أين توجد حدودنا ، يمكننا إظهار الاحترام بسهولة أكبر. اشرح أن الحدود توضح مكان توقف شيء ما. يعطي عنصر أو منطقة شكله. راجع الأشكال الثلاثة من الدرس السابق واطلب من الفصل التعرف عليها. كيف الشكل يمكننا استخدام نفس الفكرة للحدود في الفصل *BOUNDARY* تعرف أنه قلب؟ مثلث؟ دائرة؟ يظهر لك الدراسي والمدرسة.

اطرح الأسئلة التالية لتوجيه مناقشة حول الحدود:

- من أين يبدأ فصلنا الدراسي؟ (الباب الأمامي)
- إلى أي مدى يُسمح لنا بالذهاب في الملعب؟
- هل يمكننا الجري في الشارع؟
- أين منطقة الكتلة / وقت الدائرة / إلخ. نهاية؟ كيف لنا أن نعرف هذا؟

هذه كلها حدود! عندما نظهر اللطف والاحترام للآخرين ، فإننا نحترم الحدود الشخصية.

نظرة عامة على الحدود الشخصية

دقائق 7-10

اشرح أن التركيز اليوم ينصب على الحدود الشخصية. كل شخص لديه مساحة شخصية أو فضاء من حولهم. هذه هي "مساحتك الشخصية". إنها المساحة المحيطة بك التي لا يمكن لأحد دخولها دون إذنك. على سبيل المثال ، إذا أراد شخص ما أن يعانقك أو أن يعانقك خمسة ، فعليه أن يطلب الإذن. يحتاج بعض الناس إلى مساحة شخصية أكثر من غيرهم. يشعرون بعدم الارتياح عندما يقترب الأصدقاء كثيرًا. تحتوي على "مساحة شخصية" أكبر. يستمتع الآخرون حقًا بكونهم قريبين جدًا من الآخرين ويشعرون بالارتباك عندما لا يكون الأصدقاء قريبين بدرجة كافية. لديهم "مساحة شخصية" أصغر.

بقلم كريستيان سي جونز. اتبع هذا *Harrison P. Spader ، Personal Space Invader* اقرأ كتاب الرابط للحصول على نسخة للقراءة بصوت عالٍ:

📺 Harrison P. Spader, Personal Space Invader. Read Aloud kids' book.



التمكين

دقائق 3-5

باستخدام الكتاب كنقطة انطلاق ، سيستخدم الطلاب أحجامًا مختلفة من الأطواق لفهم المساحة الشخصية بشكل أفضل وتحديد المستوى الذي يشعر بالراحة لأنفسهم

ضع ثلاثة أطواق مختلفة الأحجام على الأرض. ستحتاج إلى مجموعتين من كل حجم. اشرح أنه من المهم معرفة مساحتك الشخصية. إحدى الطرق السهلة لتصور ما تشعر بالراحة تجاهه هي "تجربة" أحجام مختلفة من المساحات الشخصية

وضح كيفية اختيار الهولاء هوب و "جرب" المساحة الشخصية من خلال التحدث إلى أحد الجيران. تأكد من تجربة جميع الأطواق الثلاثة و اشرح سبب عدم عمل 2 و 1. "هذا قريب جدًا بالنسبة لي ؛ لا أشعر بالراحة. هذا بعيد جدًا. أنا أكافح لسماعك بوضوح

اطلب من الطلاب الخروج في أزواج واختيار الأطواق التي تناسبهم بشكل أفضل. تأكد من التحقق من مستوى راحتهم من خلال التحدث مع بعضهم البعض. كرر حتى يتعرف كل طالب على مساحته الشخصية داخل الفصل الدراسي

عندما يأتي الطلاب ويحاولون تجربة الحلقات المختلفة ، اطرح أسئلة دورية مثل:

- كيف يُظهر احترام المساحة الشخصية اللطف للآخرين؟
- كيف يمكنك أن تدع شخصًا ما يعرف باحترام أنه موجود في مساحتك الشخصية؟

قد يكون من المفيد إثبات ذلك. ركز على كيفية دعوة شخص ما باحترام إلى مساحتك الشخصية أو على الجانب الآخر ، كيف نُعلم شخصًا أنه قريب جدًا



يعكس

دقائق 10

باستخدام صفحة الانعكاس أدناه ، اطلب من كل طالب تحديد الهولاء هوب الذي يعمل بشكل أفضل لإظهار مساحته الشخصية داخل الفصل الدراسي. اطلب منهم تلوين الحلقة التي تتوافق مع حجم الحلقة التي اختاروها. على سبيل المثال ، ستمثل الحلقة الخارجية أكبر طوق هولاء هوب وستمثل الحلقة المركزية أصغر طوق هولاء هوب. اسمح لكل طالب بمشاركة صفحة التفكير الخاصة به مع الفصل

قد ترغب في تعليق هذه الأوراق للرجوع إليها عندما تنشأ خلافات مستقبلية حول المساحة الشخصية



أفكار التمديد

- يمكن أن تختلف المساحة الشخصية عبر الإعدادات. يمكنك بسهولة توسيع هذا الدرس ليشمل وحدة كاملة حول الحدود مع الأشخاص بشكل عام بما في ذلك الغرباء ومساعدتي المجتمع والمعارف والأصدقاء والعائلة. يمكن العثور على فكرة واحدة رائعة هنا: <https://www.pbs.org/parents/thrive/teaching-kids-about-personal-space-with-help-from-daniel-tiger>
- أضف جزءاً في المنزل لمعرفة الحدود الشخصية التي قد يمتلكها أشقاؤك والديك
- ناقش أوقاتاً مختلفة من اليوم: متى تقبل أكثر بدخول الآخرين إلى مساحتك الشخصية؟ (الصباح ، (العطلة ، وقت القصة ، إلخ
- أضف حلقات المساحة الشخصية إلى الجزء الأمامي من مكتب كل طفل كتنكير بمستوى الراحة في المساحة الشخصية الخاصة بهم



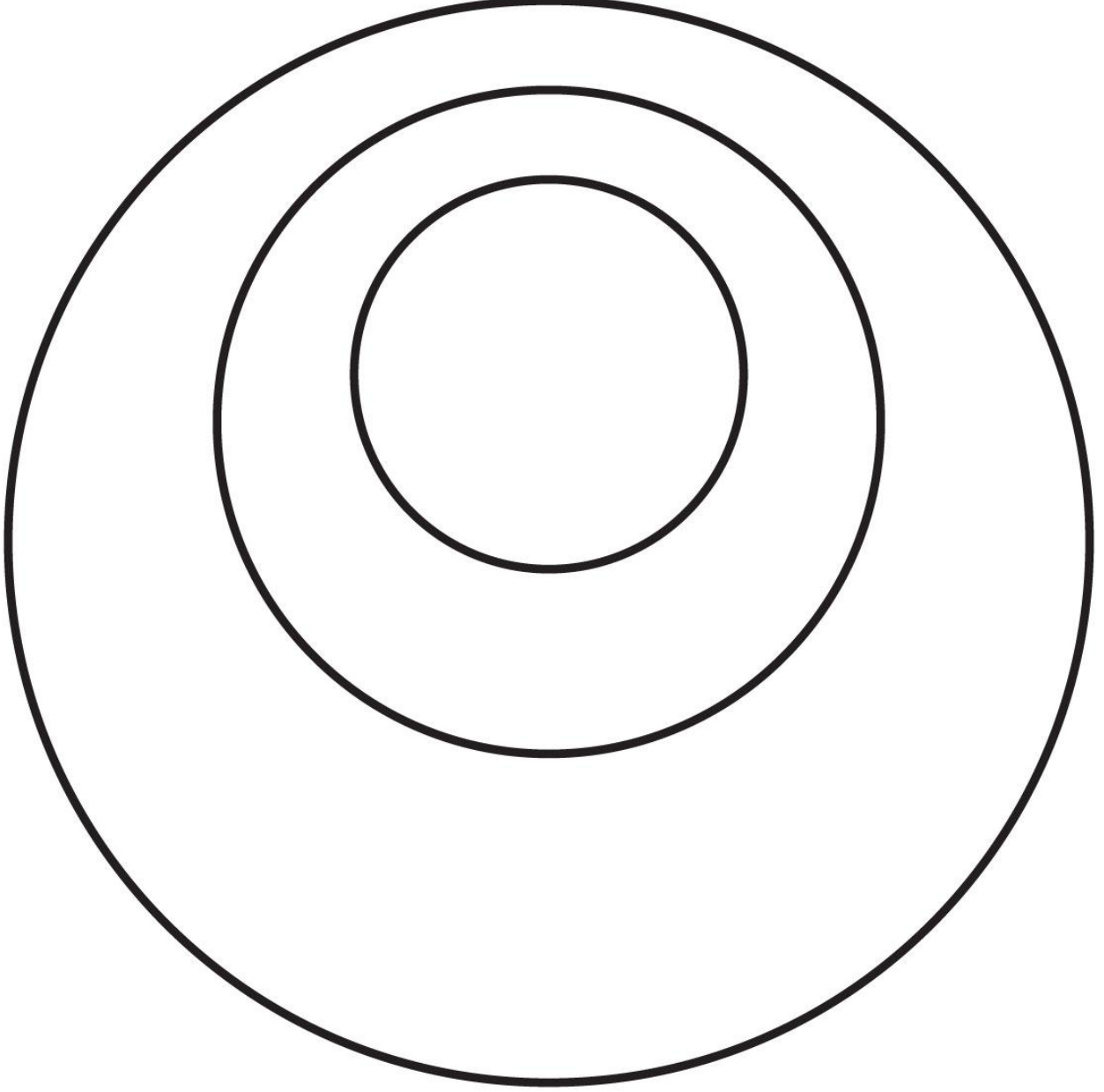
من تصميم كاسيل
برنامج موصى به للتعليم الاجتماعي
والعاطفي

المستندة إلى الأدلة منذ عام 2003. SEL التعاونية من أجل التعلم الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي (كاسيل) يراجع برامج لبرامج التعلم الاجتماعي CASEL ويتم تضمينه في دليل CASEL التابع لـ SElect يلتقي ببرنامج Classroom® اللطف في والعاطفي الفعالة.

Classroom® عالية الجودة. اللطف في SEL لبرمجة CASEL أو تجاوز جميع معايير Classroom® استوفى اللطف في عالية الجودة SEL لبرمجة CASEL حصل على أعلى تصنيف من

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

إما الخاتم الذي يظهر مساحتك الشخصية؟ لون في الخاتم الذي يتناسب مع طوق الطوق الخاص بك



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®