

Πόσο μεγάλο είναι το Hula Hoop σας;

Μέσω της διδασκαλίας των ορίων στους μαθητές, τους διδάσκουμε όχι μόνο να σέβονται τους άλλους αλλά να διατηρούν τον προσωπικό τους χώρο και το επίπεδο άνεσης, κάτι που με τη σειρά του οδηγεί σε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.

Υπο-έννοια σεβασμού

Αυτοφροντίδα, Καλοσύνη

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

45 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ 2 σετ 3 διαφορετικών μεγεθών χούλα χουπ (από το τμήμα Π.Ε. αν είναι δυνατόν)
- ☐ Σελίδα στοχασμού προσωπικού χώρου

Χάρτης προτύπων

Αυτό το μάθημα ευθυγραμμίζεται με τις Ικανότητες CASEL, τα Εθνικά Πρότυπα Αγωγής Υγείας και τα Κοινά Βασικά Πρότυπα Πολιτείας. Ανατρέξτε στο Χάρτης προτύπων Για περισσότερες πληροφορίες.



**ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΓΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ
ΜΑΘΗΣΗ.**

Δείτε την τελευταία σελίδα για λεπτομέρειες.

Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα είναι σε θέση να:

- Εξηγήστε τι είναι τα προσωπικά όρια και πώς είναι διαφορετικά για τον καθένα.
- Καθιερώστε ένα επίπεδο άνεσης σχετικά με τα προσωπικά όρια για τον εαυτό σας και έναν τρόπο με σεβασμό για να το μεταδώσετε στους άλλους.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Καθώς βουτάμε μπροστά σε αυτή τη μονάδα, αφιερώστε χρόνο για να αναρωτηθείτε: «Πώς μπορώ να δείξω σεβασμό στον εαυτό μου; Πώς εξασκώ την αυτοφροντίδα;» Πρέπει πρώτα να γεμίσετε τον εαυτό σας πριν έχετε κάτι να προσφέρετε στους μαθητές σας! Προσπαθήστε να δημιουργήσετε έναν θετικό στόχο που σχετίζεται με την αυτοφροντίδα κάθε σχολική μέρα για να βεβαιωθείτε ότι βάζετε τις ανάγκες σας στην κορυφή της λίστας. Μερικά παραδείγματα μπορεί να είναι: «Επιλέγω να εστιάζω αποκλειστικά στο φαγητό κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού μου διαλείμματος (και όχι στα χαρτιά του βαθμού!)» ή «Επιλέγω να γράφω μια θετική επιβεβαίωση στον πίνακα κάθε πρωί για να το υπενθυμίζω στον εαυτό μου (και σε όλους όσους το διαβάζουν) ότι ο καθένας από εμάς είναι ένα πολύτιμο μέλος της σχολικής μας κοινότητας».

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Χρησιμοποιήστε κυκλικές επιπλεύσεις κολύμβησης γύρω από τη μέση αντί για χούλα χουπ για παιδιά με σωματικούς περιορισμούς.
- Σχεδιάστε απλές εικόνες για να συνοδεύσετε τις πιο δύσκολες λέξεις του λεξιλογίου, συμπεριλαμβανομένων των "Boundary" και "Personal Space".



Μερίδιο

3-5 λεπτά

Ζητήστε από τους μαθητές να συγκεντρωθούν στην ώρα του κύκλου σας ή στην περιοχή της κοινότητας.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Ζητήστε τους να εξηγήσουν τη σημασία των ετικετών σχήματος Καρδιά, Τρίγωνο και Κύκλος σε όλη την τάξη. Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω ερωτήσεις ως οδηγό:

- Τι μας υπενθυμίζει το Σχήμα Καρδιάς να κάνουμε; Το Τρίγωνο; Ο κύκλος?
- Ποιοι είναι μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορούμε να δείξουμε σεβασμό για τους φίλους στην περιοχή _____;
- Ποιος είναι ένας τρόπος με τον οποίο μπορούμε να σεβαστούμε τον Διαδραστικό Πίνακα/Υπολογιστή μας κ.λπ.;



Εμπνέω

Τι είναι ένα όριο;

7-10 λεπτά

Εξηγήστε ότι ο σεβασμός ξεκινά από τον εαυτό μας.

Είναι σημαντικό να ενημερώσετε τους άλλους πώς θέλετε να σας συμπεριφέρονται. Ένας τρόπος για να γίνει αυτό είναι μιλώντας για τα όρια. Όταν καταλάβουμε πού βρίσκονται τα όριά μας, μπορούμε να δείξουμε σεβασμό πιο εύκολα. Εξηγήστε ότι ένα όριο δείχνει πού σταματά κάτι. Δίνει σε ένα αντικείμενο ή περιοχή το σχήμα του. Επανεξετάστε τα τρία σχήματα από το προηγούμενο μάθημα και ζητήστε από την τάξη να τα αναγνωρίσει. Πώς ξέρεις ότι είναι καρδιά; Τρίγωνο; Κύκλος? Το ΟΡΙΟ σας δείχνει το σχήμα. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την ίδια ιδέα για τα όρια στην τάξη και το σχολείο μας.

Κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις για να καθοδηγήσετε μια συζήτηση για τα όρια:

- Από πού ξεκινά η τάξη μας; (μπροστινή πόρτα)
- Πόσο μακριά επιτρέπεται να πάμε στην παιδική χαρά;
- Μπορούμε να τρέξουμε στο δρόμο;
- Πού βρίσκεται η περιοχή του μπλοκ μας / χρόνος κύκλου / κ.λπ. τέλος? Πώς το γνωρίζουμε αυτό;

Όλα αυτά είναι όρια! Όταν δείχνουμε καλοσύνη και σεβασμό για τους άλλους, σεβόμαστε τα προσωπικά όρια.

Επισκόπηση των προσωπικών ορίων

7-10 λεπτά

Εξηγήστε ότι η εστίαση σήμερα είναι στα Προσωπικά Όρια. Ο καθένας έχει έναν προσωπικό χώρο ή μια φούσκα γύρω του. Αυτός είναι ο «προσωπικός σας χώρος». Είναι ο χώρος γύρω σου που κανείς δεν μπορεί να μπει χωρίς την άδειά σου. Για παράδειγμα, αν κάποιος θέλει να σας δώσει μια αγκαλιά ή ένα υψηλό πέντε, πρέπει να ζητήσει άδεια. Μερικοί άνθρωποι χρειάζονται περισσότερο προσωπικό χώρο από άλλους. Νιώθουν άβολα όταν οι φίλοι έρχονται πολύ κοντά. Έχουν μεγαλύτερο «προσωπικό χώρο». Άλλοι άνθρωποι απολαμβάνουν πραγματικά να είναι πολύ κοντά με τους άλλους και νιώθουν σύγχυση όταν οι φίλοι δεν είναι αρκετά κοντά. Έχουν μικρότερο «προσωπικό χώρο».

Διαβάστε το βιβλίο, «Harrison P. Spader, Personal Space Invader της Christianne C. Jones. Ακολουθήστε αυτόν τον σύνδεσμο για μια έκδοση που διαβάζεται δυνατά:

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



Εξουσιοδοτώ

3-5 λεπτά

Χρησιμοποιώντας το βιβλίο ως εφελτήριο, οι μαθητές θα χρησιμοποιήσουν διαφορετικά μεγέθη χούλα χουπ για να κατανοήσουν καλύτερα τον προσωπικό χώρο και να προσδιορίσουν ένα επίπεδο που αισθάνονται άνετα για τους εαυτούς τους.

Τοποθετήστε τρία διαφορετικά μεγέθη χούλα χουπ στο έδαφος. Θα χρειαστείτε δύο σετ από κάθε μέγεθος. Εξηγήστε ότι είναι σημαντικό να γνωρίζετε τους προσωπικούς σας χώρους. Ένας εύκολος τρόπος για να οπτικοποιήσετε τι νιώθετε άνετα είναι να «δοκιμάσετε» διαφορετικά μεγέθη προσωπικών χώρων.

Δείξτε πώς να επιλέξετε ένα χούλα χουπ και «δοκιμάστε» τον προσωπικό χώρο μιλώντας με έναν γείτονα. Φροντίστε να δοκιμάσετε και τα τρία χούλα χουπ και να εξηγήσετε γιατί το 2 δεν λειτουργήσε και το 1 λειτουργήσε. «Είναι πολύ κοντά για μένα. Δεν νιώθω άνετα. Αυτό είναι πολύ μακριά. Δυσκολεύομαι να σε ακούσω καθαρά».

Ζητήστε από τους μαθητές να έρθουν σε ζευγάρια και να επιλέξουν χούλα χουπ που τους ταιριάζουν καλύτερα. Βεβαιωθείτε ότι ελέγχουν το επίπεδο άνεσής τους μιλώντας μεταξύ τους. Επαναλάβετε έως ότου κάθε μαθητής έχει προσδιορίσει τον προσωπικό του χώρο μέσα στην τάξη.

Καθώς οι μαθητές έρχονται και δοκιμάζουν διαφορετικά χούλα χουπ, κάντε περιοδικές ερωτήσεις όπως:

- Πώς ο σεβασμός του προσωπικού χώρου δείχνει καλосύνη στους άλλους;
- Πώς μπορείτε με σεβασμό να ενημερώσετε κάποιον ότι βρίσκεται στον προσωπικό σας χώρο;

Μπορεί να είναι χρήσιμο να αποδειχθεί αυτό. Δώστε έμφαση στο πώς να προσκαλέσετε κάποιον με σεβασμό στον προσωπικό σας χώρο ή στην άλλη πλευρά, πώς να ενημερώσετε ευγενικά κάποιον ότι είναι πολύ κοντά.



Κατοπτρίζω

10 λεπτά

Χρησιμοποιώντας την παρακάτω σελίδα προβληματισμού, ζητήστε από κάθε μαθητή να προσδιορίσει ποιο χούλα-χουπ λειτουργήσε καλύτερα για να δείξει τον προσωπικό του χώρο μέσα στην τάξη. Ζητήστε τους να χρωματίσουν το δαχτυλίδι που αντιστοιχεί στο μέγεθος του χούλα χουπ που επέλεξαν. Για παράδειγμα, ο εξωτερικός δακτύλιος θα αντιπροσώπευε το μεγαλύτερο χούλα χουπ και ο κεντρικός δακτύλιος θα αντιπροσώπευε το μικρότερο χούλα χουπ. Επιτρέψτε σε κάθε μαθητή να μοιραστεί τη σελίδα προβληματισμού του με την τάξη.

Μπορεί να θέλετε να κλείσετε αυτά τα χαρτιά για να τα αναφέρετε όταν προκύψουν μελλοντικές συγκρούσεις για τον προσωπικό χώρο.



Ιδέες επέκτασης

- Ο προσωπικός χώρος μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τις ρυθμίσεις. Μπορείτε εύκολα να επεκτείνετε αυτό το μάθημα σε μια ολόκληρη ενότητα για τα όρια με άτομα γενικά, συμπεριλαμβανομένων αγνώστων, βοηθών κοινότητας, γνωστών, φίλων και οικογένειας. Μια υπέροχη ιδέα μπορείτε να βρείτε εδώ: <https://www.pbs.org/parents/thrive/teaching-kids-about-personal-space-with-help-from-daniel-tiger>
- Προσθέστε μια μερίδα στο σπίτι για να δείτε ποια προσωπικά όρια μπορεί να έχουν τα αδέρφια και οι γονείς σας.
- Συζητήστε διαφορετικές ώρες της ημέρας: Πότε αποδέχεται περισσότερο τους άλλους να εισέλθουν στον προσωπικό σας χώρο; (πρωινό, διάλειμμα, ώρα ιστορίας κ.λπ.)
- Προσθέστε τα δαχτυλίδια προσωπικού χώρου στο μπροστινό μέρος του γραφείου κάθε παιδιού ως υπενθύμιση του επιπέδου άνεσης του προσωπικού του χώρου.



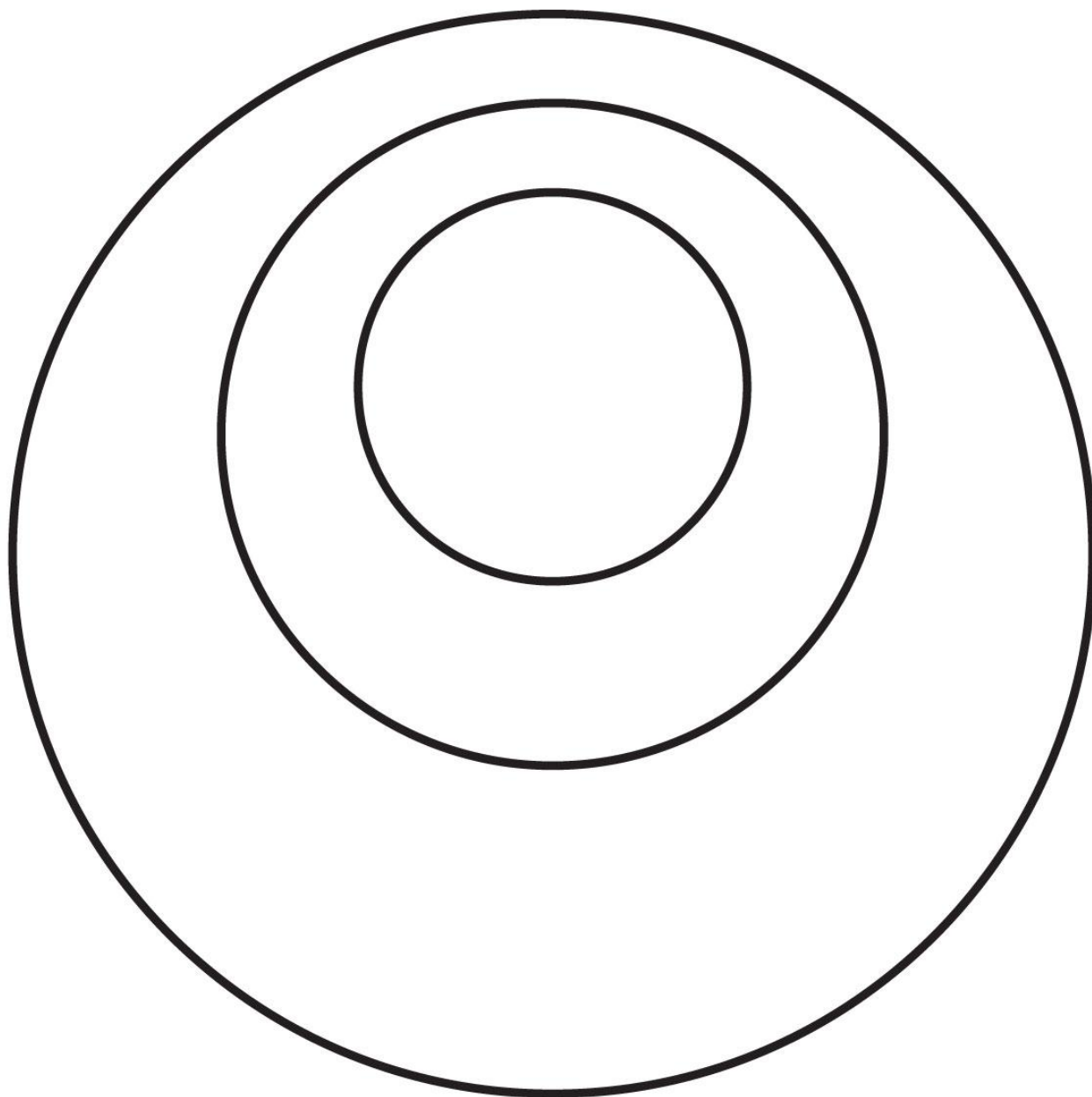
ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ
ΜΑΘΗΣΗΣ.

Η Συνεργασία για την Ακαδημαϊκή, Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση (ΚΑΣΕΔ) εξετάζει προγράμματα SEL που βασίζονται σε στοιχεία από το 2003. Το Kindness in the Classroom® συναντά το Πρόγραμμα SElect της CASEL και περιλαμβάνεται στο Οδηγό CASEL για Αποτελεσματικά Προγράμματα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης.

Το Kindness in the Classroom® πληρούσε ή ξεπέρασε όλα τα κριτήρια της CASEL για υψηλής ποιότητας προγραμματισμό SEL. Το Kindness in the Classroom® έλαβε τον υψηλότερο χαρακτηρισμό της CASEL για υψηλής ποιότητας προγραμματισμό SEL.

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

Ποιο δαχτυλίδι δείχνει τον προσωπικό σας χώρο; Χρώμα στο δαχτυλίδι που ταιριάζει με το χούλα χουπ σας!



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®