

Seberapa Besar Hula Hoop Anda?

Melalui mengajar siswa tentang batasan, kami mengajari mereka tidak hanya untuk menghormati orang lain tetapi juga untuk menjaga ruang pribadi dan tingkat kenyamanan mereka sendiri, yang pada gilirannya mengarah pada kepercayaan diri yang lebih besar.

Menghormati Sub-Konsep (s)

Perawatan Diri, Kebaikan

Jangka Waktu Pelajaran

45 menit

Bahan yang Dibutuhkan

- ☐ 2 set 3 hula hoop dengan ukuran berbeda (dari departemen PE jika memungkinkan)
- ☐ Halaman Refleksi Ruang Pribadi

Peta Standar

Pelajaran ini selaras dengan Kompetensi CASEL, Standar Pendidikan Kesehatan Nasional, dan Standar Negara Inti Umum. Silakan merujuk ke [Peta Standar](#) untuk informasi lebih lanjut.



**DITUNJUK OLEH CASEL
SEBAGAI PROGRAM YANG
DIREKOMENDASIKAN
UNTUK PEMBELAJARAN SOSIAL DAN
EMOSIONAL.**

Lihat halaman terakhir untuk detailnya.

Tujuan Pelajaran

Siswa akan dapat:

- Jelaskan apa itu batasan pribadi dan bagaimana batasan itu berbeda untuk setiap orang.
- Tetapkan tingkat kenyamanan mengenai batasan pribadi untuk diri sendiri dan cara yang terhormat untuk menyampaikannya kepada orang lain.

Koneksi Guru / Perawatan Diri

Saat kita menyelami unit ini, luangkan waktu untuk bertanya pada diri sendiri, "Bagaimana saya menunjukkan rasa hormat kepada diri sendiri? Bagaimana saya mempraktikkan perawatan diri? Anda harus mengisi diri Anda terlebih dahulu sebelum Anda memiliki sesuatu untuk ditawarkan kepada siswa Anda! Cobalah membuat satu tujuan positif terkait perawatan diri setiap hari sekolah untuk memastikan Anda menempatkan kebutuhan Anda di daftar teratas. Beberapa contoh mungkin: "Saya memilih untuk fokus hanya pada makan selama istirahat makan siang saya (dan bukan kertas nilai!)," atau, "Saya memilih untuk menulis penegasan positif di papan tulis setiap pagi untuk mengingatkan diri saya sendiri (dan setiap orang yang membacanya).) bahwa kita masing-masing adalah anggota kelas dan komunitas sekolah kita yang berharga."

Kiat untuk Pembelajaran yang Beragam

- Gunakan pelampung renang melingkar di sekitar pinggang daripada hula hoop untuk anak-anak dengan keterbatasan fisik.
- Gambarlah gambar-gambar sederhana untuk menemani kata-kata kosa kata yang lebih sulit termasuk "Boundary" dan "Personal Space".



Membagikan

3-5 menit

Mintalah siswa berkumpul di waktu lingkaran atau area komunitas Anda.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Mintalah mereka untuk menjelaskan arti label bentuk Hati, Segitiga, dan Lingkaran di seluruh kelas. Gunakan pertanyaan berikut sebagai panduan:

- Bentuk Hati mengingatkan kita untuk melakukan apa? Segitiga? Lingkaran?
- Apa saja cara kita dapat menunjukkan rasa hormat kepada teman di area _____?
- Apa salah satu cara agar kita dapat menghormati Papan Tulis/Komputer Interaktif kita, dll.?



Mengilhami

Apa itu batas?

7-10 menit

Jelaskan bahwa rasa hormat dimulai dari diri kita sendiri.

Penting untuk memberi tahu orang lain bagaimana Anda ingin diperlakukan. Salah satu cara untuk melakukan ini adalah dengan berbicara tentang batasan. Ketika kita memahami di mana batasan kita, kita dapat menunjukkan rasa hormat dengan lebih mudah. Jelaskan bahwa batas menunjukkan di mana sesuatu berhenti. Ini memberi bentuk pada item atau area. Tinjaulah ketiga bentuk dari pelajaran sebelumnya dan mintalah siswa untuk mengidentifikasinya. Bagaimana Anda tahu itu hati? Segi tiga? Lingkaran? BATAS menunjukkan bentuknya. Kita dapat menggunakan ide yang sama untuk batasan di kelas dan sekolah kita.

Ajukan pertanyaan berikut untuk memandu diskusi tentang batasan:

- Di mana kelas kita dimulai? (pintu depan)
- Seberapa jauh kita diizinkan untuk pergi di taman bermain?
- Bisakah kita lari ke jalan?
- Dimana Block Area/Circle Time/dll. akhir? Bagaimana kita tahu ini?

Ini semua adalah batasan! Saat kita menunjukkan kebaikan dan rasa hormat kepada orang lain, kita menghormati batasan pribadi.

Tinjauan tentang Batasan Pribadi

7-10 menit

Jelaskan bahwa fokus hari ini adalah pada Batasan Pribadi. Setiap orang memiliki ruang atau gelembung pribadi di sekitar mereka. Ini adalah "ruang pribadi" Anda. Ini adalah ruang di sekitar Anda yang tidak dapat dimasuki siapa pun tanpa izin Anda. Misalnya, jika seseorang ingin memeluk Anda atau melakukan tos, mereka perlu meminta izin. Beberapa orang membutuhkan lebih banyak ruang pribadi daripada yang lain. Mereka merasa tidak nyaman ketika teman terlalu dekat. Mereka memiliki "ruang pribadi" yang lebih besar. Orang lain sangat menikmati berada sangat dekat dengan orang lain dan merasa bingung ketika teman tidak cukup dekat. Mereka memiliki "ruang pribadi" yang lebih kecil.

Bacalah buku, "Harrison P. Spader, Personal Space Invader oleh Christianne C. Jones. Ikuti tautan ini untuk versi baca-keras:

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





Memberdayakan

3-5 menit

Dengan menggunakan buku ini sebagai batu loncatan, siswa akan menggunakan berbagai ukuran hula hoop untuk lebih memahami ruang pribadi dan mengidentifikasi level yang terasa nyaman bagi diri mereka sendiri.

Tempatkan tiga hula hoop dengan ukuran berbeda di tanah. Anda membutuhkan dua set untuk setiap ukuran. Jelaskan bahwa penting untuk mengetahui ruang pribadi Anda sendiri. Salah satu cara mudah untuk memvisualisasikan kenyamanan Anda adalah dengan "mencoba" berbagai ukuran ruang pribadi.

Peragakan cara memilih hula hoop dan "mencoba" ruang pribadi dengan berbicara kepada tetangga. Pastikan untuk mencoba ketiga hula hoop dan jelaskan mengapa 2 tidak berhasil dan 1 berhasil. "Ini terlalu dekat untukku; Saya tidak merasa nyaman. Ini terlalu jauh; Saya berjuang untuk mendengar Anda dengan jelas.

Mintalah siswa berpasangan dan memilih hula hoop yang paling cocok untuk mereka. Pastikan mereka memeriksa tingkat kenyamanan mereka dengan berbicara satu sama lain. Ulangi sampai setiap siswa telah mengidentifikasi ruang pribadi mereka di dalam kelas.

Saat siswa datang dan mencoba hula hoop yang berbeda, ajukan pertanyaan berkala seperti:

- Bagaimana menghormati ruang pribadi menunjukkan kebaikan kepada orang lain?
- Bagaimana Anda bisa dengan hormat memberi tahu seseorang bahwa mereka ada di ruang pribadi Anda?

Mungkin bermanfaat untuk menunjukkan ini. Tekankan cara mengundang seseorang dengan hormat ke ruang pribadi Anda ATAU sebaliknya, cara memberi tahu seseorang bahwa mereka terlalu dekat.



Mencerminkan

10 menit

Dengan menggunakan halaman refleksi di bawah ini, mintalah setiap siswa mengidentifikasi hula hoop mana yang paling berhasil untuk menunjukkan ruang pribadi mereka di dalam kelas. Mintalah mereka mewarnai cincin yang sesuai dengan ukuran hula hoop yang mereka pilih. Misalnya, lingkaran luar akan mewakili hula hoop terbesar dan lingkaran tengah akan mewakili hula hoop terkecil. Izinkan setiap siswa untuk berbagi halaman refleksi mereka dengan kelas.

Anda mungkin ingin menutup surat-surat ini untuk merujuk kepada mereka ketika konflik masa depan atas ruang pribadi muncul.



Ide Ekstensi

- Ruang pribadi dapat berbeda di berbagai pengaturan. Anda dapat dengan mudah memperluas pelajaran ini ke dalam satu unit utuh tentang batasan dengan orang pada umumnya termasuk orang asing, pembantu komunitas, kenalan, teman, dan keluarga. Satu ide hebat dapat ditemukan di sini: <https://www.pbs.org/parents/thrive/teaching-kids-about-personal-space-with-help-from-daniel-tiger>
- Tambahkan bagian di rumah untuk melihat batasan pribadi apa yang mungkin dimiliki saudara dan orang tua Anda.
- Diskusikan waktu yang berbeda dalam sehari: Kapan Anda lebih menerima orang lain untuk memasuki ruang pribadi Anda? (pagi, istirahat, waktu cerita, dll)
- Tambahkan cincin ruang pribadi di bagian depan meja setiap anak sebagai pengingat tingkat kenyamanan ruang pribadi mereka.



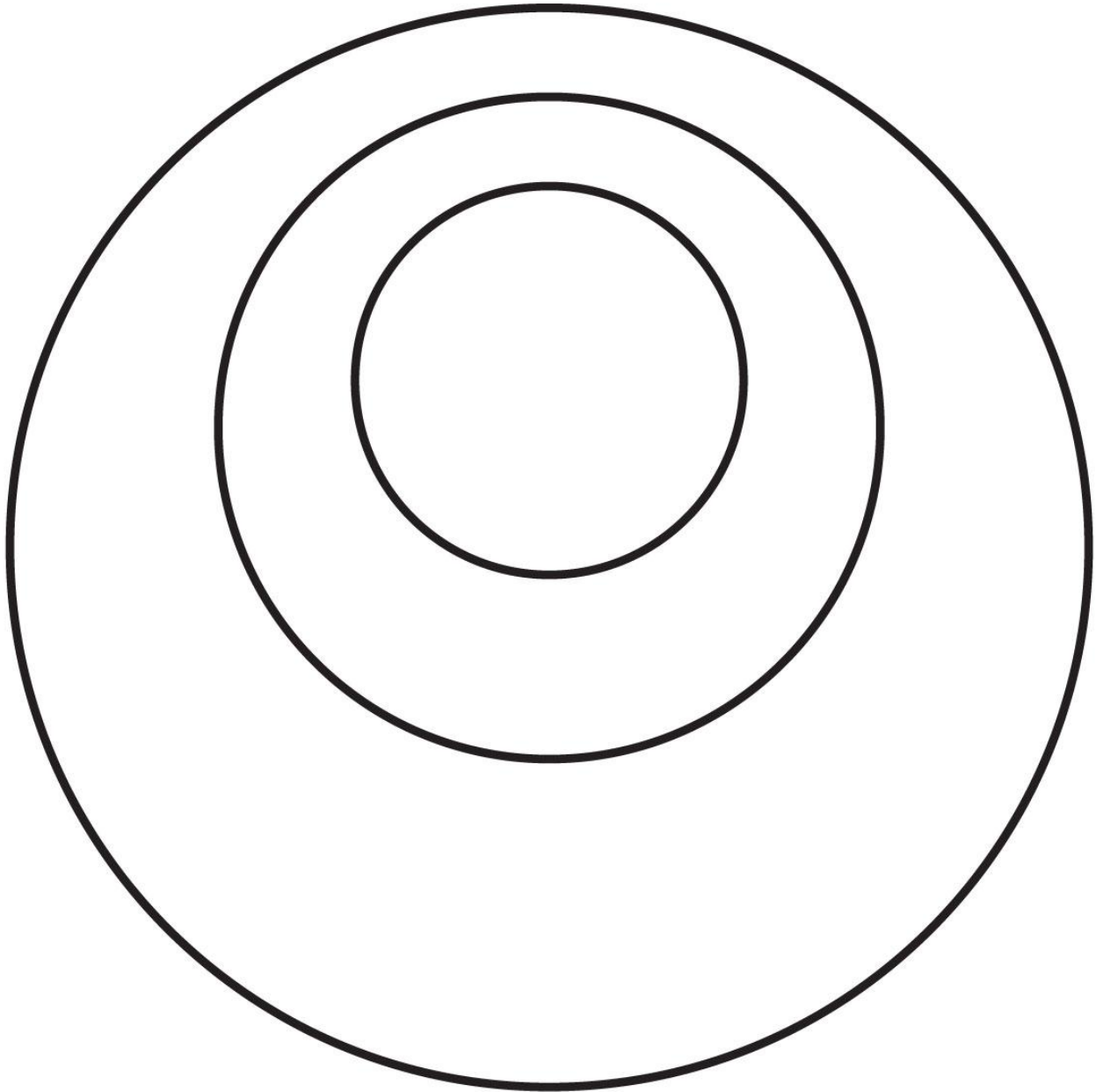
DITUNJUK OLEH CASEL
SEBAGAI PROGRAM YANG
DIREKOMENDASIKAN
UNTUK PEMBELAJARAN
SOSIAL DAN EMOSIONAL.

Kolaborasi untuk Pembelajaran Akademik, Sosial, dan Emosional (**KASEL**) telah meninjau program SEL berbasis bukti sejak tahun 2003. Kindness in the Classroom® memenuhi Program SElect CASEL dan disertakan dalam Panduan CASEL untuk Program Pembelajaran Sosial dan Emosional yang Efektif.

Kebaikan di Kelas® memenuhi atau melampaui semua kriteria CASEL untuk pemrograman SEL berkualitas tinggi. Kebaikan di Kelas® menerima sebutan tertinggi CASEL untuk pemrograman SEL berkualitas tinggi.

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

Cincin mana yang menunjukkan ruang pribadi Anda? Warnai cincin yang cocok dengan hula hoop Anda!



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®