

Hoe groot is jouw hoelahoep?

Door studenten over grenzen te leren, leren we ze niet alleen anderen te respecteren, maar ook hun eigen persoonlijke ruimte en comfortniveau te behouden, wat op zijn beurt leidt tot meer zelfverzekerdheid.

Respecteer subconcept(en)

Zelfzorg, vriendelijkheid

Tijdschema van de les

45 minuten

Benodigde materialen

- ☐ 2 sets van 3 verschillende maten hoelahoepels (indien mogelijk van de gymzaal)
- ☐ Personal Space Reflection-pagina

Normen kaart

Deze les sluit aan bij CASEL-competenties, National Health Education Standards en Common Core State Standards. Raadpleeg de Normen kaart voor meer informatie.



**AANGEWEZEN DOOR CASEL
ALS EEN AANBEVOLEN PROGRAMMA
VOOR SOCIAAL EN EMOTIONEEL LEREN.**
Zie laatste pagina voor details.

Lesdoel

Studenten zullen in staat zijn om:

- Leg uit wat persoonlijke grenzen zijn en hoe ze voor iedereen anders zijn.
- Stel een comfortniveau vast met betrekking tot persoonlijke grenzen voor jezelf en een respectvolle manier om dit aan anderen over te brengen.

Leraarverbinding / zelfzorg

Neem de tijd om jezelf af te vragen: "Hoe toon ik respect voor mezelf? Hoe oefen ik zelfzorg?" Je moet eerst voltanken voordat je je leerlingen iets te bieden hebt! Probeer elke schooldag één positief doel te stellen met betrekking tot zelfzorg om ervoor te zorgen dat u uw behoeften bovenaan de lijst zet. Enkele voorbeelden kunnen zijn: "Ik kies ervoor om me alleen te concentreren op eten tijdens mijn lunchpauze (en niet op cijferpapieren!)", of "Ik kies ervoor om elke ochtend een positieve affirmatie op het bord te schrijven om mezelf eraan te herinneren (en iedereen die het leest)) dat ieder van ons een waardevol lid is van onze klas- en schoolgemeenschap."

Tips voor diverse leerlingen

- Gebruik rondzwemmen rond het middel in plaats van hoelahoep voor kinderen met lichamelijke beperkingen.
- Maak eenvoudige afbeeldingen om de moeilijkere woordenschatwoorden te begeleiden, waaronder "Grens" en "Persoonlijke ruimte".



Deel

3-5 minuten

Laat de leerlingen samenkomen in uw kringtijd of gemeenschapsruimte. Vraag ze om de betekenis van de hart-, driehoek- en cirkelvormlabels in de klas uit te leggen. Gebruik de volgende vragen als leidraad:

- Waar herinnert de hartvorm ons aan om te doen? De driehoek? De cirkel?

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Wat zijn enkele manieren waarop we respect kunnen tonen voor vrienden in de regio _____?
- Wat is een manier waarop we ons interactieve whiteboard/computer enz. kunnen respecteren?



Inspireren

Wat is een grens?

7-10 minuten

Leg uit dat respect bij onszelf begint.

Het is belangrijk om anderen te laten weten hoe u behandeld wilt worden. Een manier om dit te doen is door over grenzen te praten. Als we begrijpen waar onze grenzen liggen, kunnen we gemakkelijker respect tonen. Leg uit dat een grens aangeeft waar iets stopt. Het geeft een item of gebied zijn vorm. Bekijk de drie vormen uit de vorige les en laat de klas ze identificeren. Hoe weet je dat het een hartje is? Driehoek? Cirkel? De GRENS laat je de vorm zien. We kunnen hetzelfde idee gebruiken voor grenzen in onze klas en school.

Stel de volgende vragen om een discussie over grenzen te leiden:

- Waar begint ons klaslokaal? (voor deur)
- Hoe ver mogen we gaan op de speelplaats?
- Kunnen we de straat op rennen?
- Waar komt onze Block Area/Circle Time/etc. einde? Hoe weten we dit?

Dit zijn allemaal grenzen! Als we vriendelijkheid en respect voor anderen tonen, respecteren we persoonlijke grenzen.

Overzicht van persoonlijke grenzen

7-10 minuten

Leg uit dat de focus vandaag ligt op persoonlijke grenzen. Iedereen heeft een persoonlijke ruimte of bubbel om zich heen. Dit is uw "persoonlijke ruimte". Het is de ruimte om je heen die niemand zonder jouw toestemming kan betreden. Als iemand je bijvoorbeeld een knuffel wil geven of een high five wil geven, moet hij of zij daarvoor toestemming vragen. Sommige mensen hebben meer persoonlijke ruimte nodig dan anderen. Ze voelen zich ongemakkelijk als vrienden te dichtbij komen. Ze hebben een grotere "persoonlijke ruimte". Andere mensen vinden het erg leuk om heel dicht bij anderen te zijn en voelen zich verward als vrienden niet dichtbij genoeg zijn. Ze hebben een kleinere "persoonlijke ruimte".

Lees het boek "Harrison P. Spader, Personal Space Invader door Christianne C. Jones. Volg deze link voor een voorleesversie:

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



Machtigen

3-5 minuten

Door het boek als springplank te gebruiken, zullen leerlingen verschillende maten hoelahoep gebruiken om de persoonlijke ruimte beter te begrijpen en een niveau te identificeren dat voor hen comfortabel voelt.

Plaats drie hoelahoeps van verschillende grootte op de grond. Je hebt van elke maat twee sets nodig. Leg uit dat het belangrijk is om je eigen persoonlijke ruimtes te kennen. Een gemakkelijke manier om te visualiseren waar u zich prettig bij voelt, is door persoonlijke ruimtes van verschillende grootte te 'passen'.

Demonstreer hoe je een hoelahoep kiest en de persoonlijke ruimte "uitprobeert" door met een buurman te praten. Zorg ervoor dat je alle drie de hoelahoep past en leg uit waarom 2 niet werkten en 1 wel. "Dit is te dichtbij voor mij; Ik voel me niet op mijn gemak. Dit is veel te ver weg; Ik heb moeite om je duidelijk te horen."

Laat de leerlingen in tweetallen komen en hoelahoep kiezen die het beste bij hen past. Zorg ervoor dat ze hun comfortniveau controleren door met elkaar te praten. Herhaal dit totdat elke student zijn persoonlijke ruimte in het klaslokaal heeft geïdentificeerd.

Als de leerlingen naar boven komen en verschillende hoelahoep passen, stel dan regelmatig vragen zoals:

- Hoe toont het respecteren van persoonlijke ruimte vriendelijkheid voor anderen?
- Hoe kun je iemand respectvol laten weten dat ze zich in je persoonlijke ruimte bevinden?

Het kan nuttig zijn om dit aan te tonen. Benadruk hoe je iemand respectvol kunt uitnodigen in je persoonlijke ruimte OF, aan de andere kant, hoe je iemand vriendelijk kunt laten weten dat ze te dichtbij zijn.



Reflecteer

10 minuten

Laat elke leerling aan de hand van de reflectiepagina hieronder bepalen welke hoelahoep het beste werkte om hun persoonlijke ruimte in het klaslokaal te laten zien. Laat ze de ring kleuren die overeenkomt met de maat van de hoelahoep die ze hebben uitgekozen. De buitenste ring zou bijvoorbeeld de grootste hoelahoep vertegenwoordigen en de middelste ring zou de kleinste hoelahoep vertegenwoordigen. Laat elke leerling zijn reflectiepagina delen met de klas.

Misschien wilt u deze papieren ophangen om ernaar te verwijzen wanneer er toekomstige conflicten over persoonlijke ruimte ontstaan.



Uitbreidingsideeën

- Persoonlijke ruimte kan per instelling verschillen. Je kunt deze les gemakkelijk uitbreiden tot een hele eenheid over grenzen met mensen in het algemeen, inclusief vreemden, gemeenschapshulpen, kennissen, vrienden en familie. Een geweldig idee is hier te vinden: <https://www.pbs.org/parents/thrive/teaching-kids-about-personal-space-with-help-from-daniel-tiger>
- Voeg een thuisgedeelte toe om te zien welke persoonlijke grenzen uw broers en zussen en ouders kunnen hebben.
- Bespreek verschillende tijdstippen van de dag: Wanneer accepteert u meer dat anderen uw persoonlijke ruimte betreden? (ochtenden, pauze, verhaaltijd, enz.)
- Voeg de persoonlijke ruimteringen toe aan de voorkant van het bureau van elk kind als herinnering aan hun persoonlijke ruimtecomfortniveau.



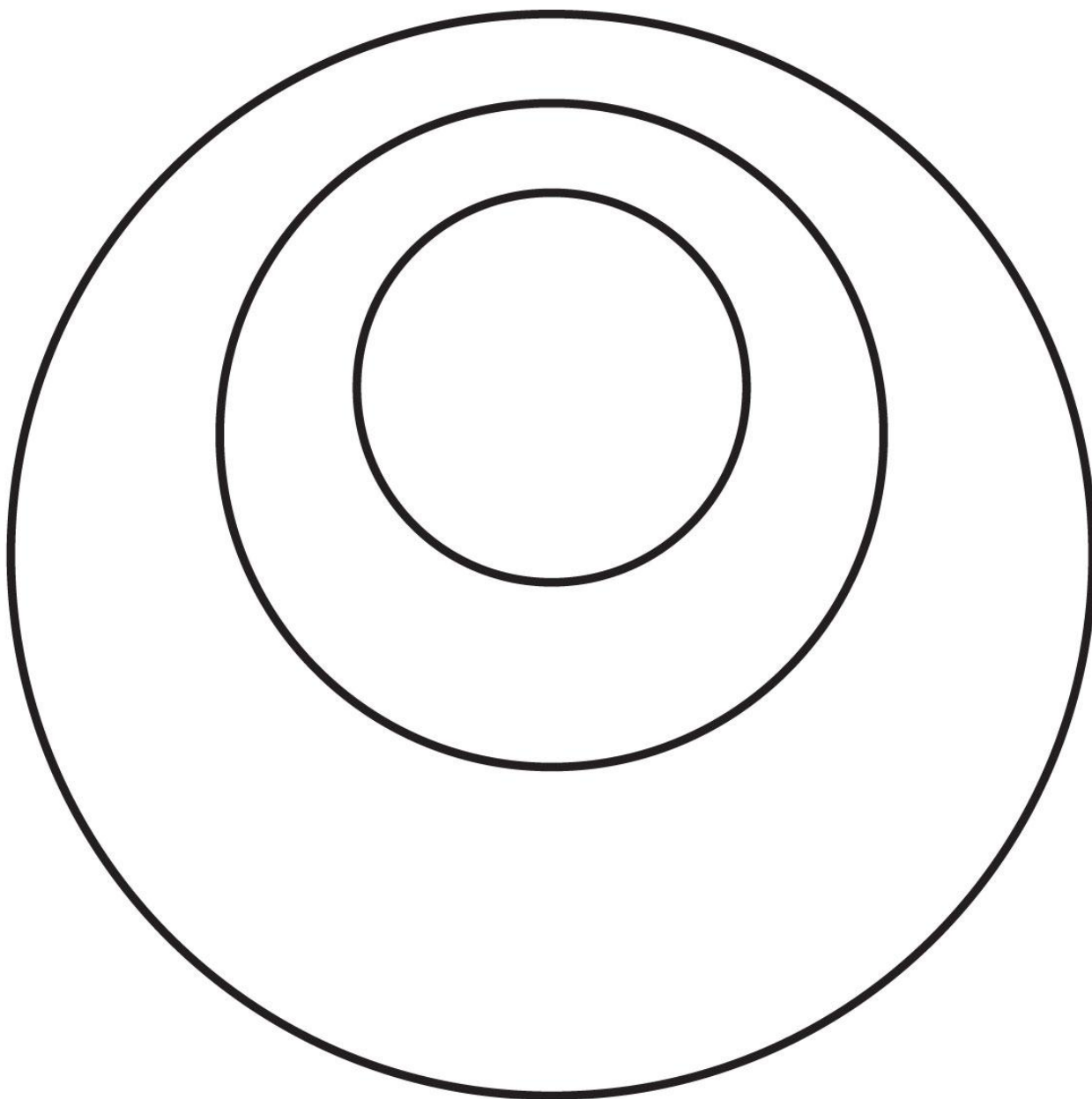
AANGEWEZEN DOOR
CASL
ALS EEN AANBEVOLEN
PROGRAMMA VOOR
SOCIAAL EN EMOTIEEL
LEREN.

De Collaborative voor academisch, sociaal en emotioneel leren (CASEL) beoordeelt sinds 2003 evidence-based SEL-programma's. Vriendelijkheid in de klas® voldoet aan CASEL's SELECT-programma en is opgenomen in de CASEL Gids voor effectieve sociale en emotionele leerprogramma's.

Vriendelijkheid in de klas® voldeed of overtrof alle criteria van CASEL voor hoogwaardige SEL-programmering. Kindness in the Classroom® ontving CASEL's hoogste onderscheiding voor hoogwaardige SEL-programmering.

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

Welke ring laat jouw persoonlijke ruimte zien? Kleur de ring in die bij je hoelahoep past!



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®