

# Колико је велик ваш Хула Хооп?

Поучавајући ученике о границама, учимо их не само да поштују друге, већ и да очувају свој лични простор и ниво удобности, што заузврат води до више самопоуздања.

## Поштујте подконцепт(е)

Брига о себи, љубазност

## Временски оквир лекције

45 минута

## Потребни материјали

- ☐ 2 комплета од 3 хула обруча различите величине (из П.Е одељења ако је могуће)
- ☐ Страница за одраз личног простора

## Мапа стандарда

Ова лекција је у складу са ЦАСЕЛ компетенцијама, националним стандардима здравственог образовања и заједничким основним државним стандардима. Молимо погледајте на Мапа стандарда за више информација.



ДЕСИГНЕД БИ ЦАСЕЛ  
КАО ПРЕПОРУЧЕНИ ПРОГРАМ  
ЗА СОЦИЈАЛНО И ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ.  
Погледајте последњу страницу за детаље.

## Циљ лекције

Ученици ће моћи да:

- Објасните шта су личне границе и како су различите за све.
- Успоставите ниво удобности у погледу личних граница за себе и начин поштовања да то пренесете другима.

## Веза са наставником/негу самога себе

Док се упуштамо у ову јединицу, одвојите време да се запитате: „Како да покажем поштовање према себи? Како да практикујем бригу о себи?“ Морате се прво напунити пре него што имате нешто да понудите својим студентима! Покушајте да креирате један позитиван циљ који се односи на бригу о себи сваког школског дана како бисте били сигурни да своје потребе стављате на врх листе. Неки примери могу бити: „Одлучио сам да се фокусирам искључиво на јело током паузе за ручак (а не на оцењивање!)“ или „Одлучио сам да сваког јутра напишем позитивну афирмацију на табли да подсетим себе (и свакога ко је чита ) да је свако од нас вредан члан наше учионице и школске заједнице.“

## Савети за различите ученике

- Користите кружно пливање око струка уместо хула обруча за децу са физичким ограничењима.
- Нацртајте једноставне слике да бисте пратили теже речи из речника, укључујући „Границу“ и „Лични простор“.



## Објави

3-5 минута

Нека се ученици окупе у вашем кругу или заједници. Замолите их да објасне значење ознака у облику срца, троугла и круга у учионици. Користите следећа питања као водич:

- На шта нас подсећа облик срца? Троугао? Круг?
- На које начине можемо показати поштовање према пријатељима у \_\_\_\_\_ области?
- На који начин можемо поштовати нашу интерактивну таблу/рачунар, итд.?



## Инспире

### Шта је граница?

7-10 минута

Објасните да поштовање почиње од нас самих.

*Важно је да кажете другима како желите да се према вама понашају. Један од начина да се то уради је разговор о границама. Када схватимо где су наше границе, лакше ћемо показати поштовање. Објасните да граница показује где се нешто зауставља. То даје предмету или подручју облик. Прегледајте три облика из претходне лекције и нека их разред идентификује. Како знаш да је срце? Троугао? Круг? ГРАНИЦА вам показује облик. Ову исту идеју можемо користити за границе у нашој учионици и школи.*

Поставите следећа питања да бисте водили дискусију о границама:

- Где почиње наша учионица? (улазна врата)
- Колико далеко смемо да идемо на игралишту?
- Можемо ли да истрчимо на улицу?
- Где је наша област блока/време круга/итд. крај? Како то знамо?

Све су то границе! Када показујемо љубазност и поштовање према другима, поштујемо личне границе.

### Преглед личних граница

7-10 минута

Објасните да је фокус данас на личним границама. Свако има лични простор или балон око себе. Ово је ваш „лични простор“. То је простор око вас у који нико не може ући без ваше дозволе. На пример, ако неко жели да вас загрли или да да петицу, мора да тражи дозволу. Неким људима је потребно више личног простора него другима. Осећају се непријатно када се пријатељи превише зближе. Имају већи „лични простор“. Други људи заиста уживају у томе што су веома блиски са другима и осећају се збуњено када пријатељи нису довољно блиски. Имају мањи „лични простор“.

Прочитајте књигу „Харрисон П. Спадер, Персонал Спаце Инвадер од Цхристианне Ц. Јонес. Пратите ову везу за верзију која се чита наглас:

▶ [Harrison P. Spader, Personal Space Invader. Read Aloud kids' book.](#)



## Оснажити

3-5 минута

Користећи књигу као одскочну даску, ученици ће користити различите величине хула обруча да боље разумеју лични простор и идентификују ниво који им одговара.

Поставите три хула обруча различите величине на земљу. Требаће вам два сета сваке величине. Објасните да је важно познавати свој лични простор. Један једноставан начин да визуализујете оно што вам одговара је да „пробате“ различите величине личног простора.

Покажите како да изаберете хула-хоп и „испробајте“ лични простор разговарајући са комшијом. Обавезно испробајте сва три хула обруча и објасните зашто 2 нису успела, а 1 јесте. „Ово је преблизу за мене; не осећам се пријатно. Ово је предалеко; Борим се да те јасно чујем.”

Нека ученици дођу у паровима и изаберу хула обруче који им најбоље одговарају. Уверите се да проверавају ниво удобности тако што ће разговарати једни са другима. Понављајте све док сваки ученик не идентификује свој лични простор у учионици.

Док ученици прилазе и испробавају различите хула-хопове, постављајте периодична питања као што су:

- Како поштовање личног простора показује љубазност према другима?
- Како можете с поштовањем дати некоме до знања да је у вашем личном простору?

Можда би било од помоћи да се ово покаже. Нагласите како с поштовањем позвати некога у свој лични простор ИЛИ на другу страну, како љубазно дати до знања некоме да је превише близу.



## Одрасити

10 минута

Користећи доњу страницу за размишљање, нека сваки ученик идентификује који је хула обруч најбоље функционисао да покаже свој лични простор у учионици. Нека обоја прстен који одговара величини хула обруча који су одабрали. На пример, спољни прстен би представљао највећи хула обруч, а средишњи прстен би представљао најмањи хула обруч. Дозволите сваком ученику да подели своју страницу за размишљање са разредом.

Можда ћете желети да окачите ове папире да бисте се на њих позвали када се појаве будући сукоби око личног простора.



## Идеје за проширење

- Лични простор може да се разликује у зависности од подешавања. Ову лекцију можете лако проширити на читаву јединицу о границама са људима уопште, укључујући странце, помоћнике у заједници, познанике, пријатеље и породицу. Једна сјајна идеја се може наћи овде: <https://www.pbs.org/parentsthrive/teaching-kids-about-personal-space-with-help-from-daniel-tiger>
- Додајте део код куће да видите које личне границе можда имају ваша браћа и сестре и родитељи.
- Разговарајте о различитим периодима дана: Када више прихватате да други уђу у ваш лични простор? (јутра, одмор, време за причу, итд.)
- Додајте прстенове за лични простор на предњи део дечијег стола као подсетник на ниво удобности њиховог личног простора.



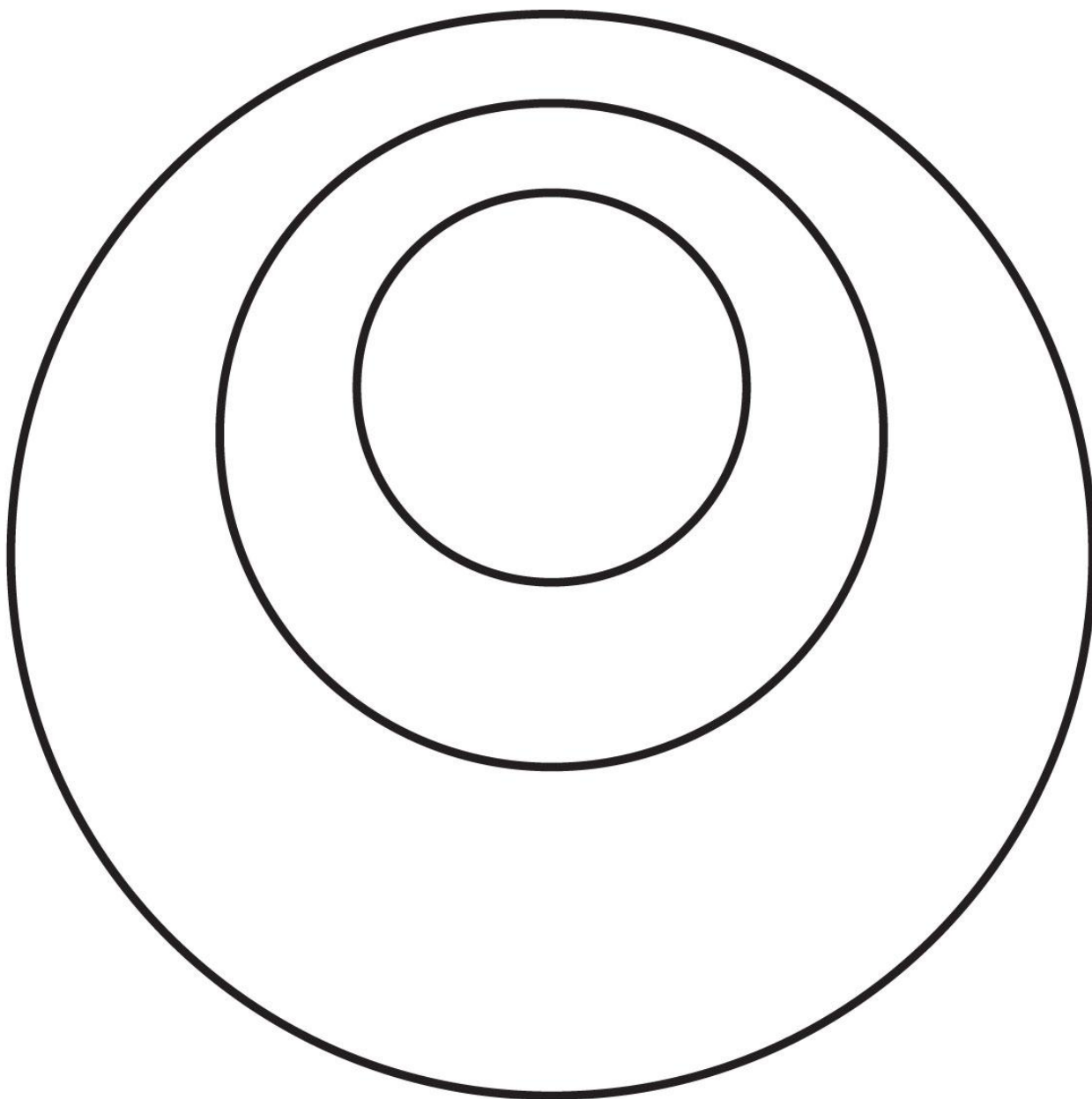
ДЕСИГНЕД БИ ЦАСЕЛ  
КАО ПРЕПОРУЧЕНИ  
ПРОГРАМ ЗА  
СОЦИЈАЛНО И  
ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ.

Сарадња за академско, социјално и емоционално учење (ЦАСЕЛ) прегледа СЕЛ програме засноване на доказима од 2003. Кинднесс ин тхе Цлассroom® испуњава ЦАСЕЛ-ов СЕЛЕкт програм и укључен је у [ЦАСЕЛ Водич за ефикасне програме социјалног и емоционалног учења](#).

Љубазност у учионици® је испунила или премашила све критеријуме ЦАСЕЛ-а за висококвалитетно СЕЛ програмирање. Кинднесс ин тхе Цлассroom® је добио највишу ознаку ЦАСЕЛ-а за висококвалитетно СЕЛ програмирање.

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

Који прстен показује ваш лични простор? Боја у прстену која одговара вашем хула хоопу!



**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®