

Hur stor är din Hula Hoop?

Genom att lära eleverna om gränser lär vi dem att inte bara respektera andra utan att bevara sitt eget personliga utrymme och komfortnivå, vilket i sin tur leder till mer självsäkerhet.

Respektera underkoncept

Egenvård, vänlighet

Lektionens tidsram

45 minuter

Nödvändigt material

- ☐ 2 uppsättningar med 3 olika stora hula hoops (från P.E.-avdelningen om möjligt)
- ☐ Personal Space Reflection-sida

Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandarder och gemensamma centrala statliga standarder. Vänligen se [Standardkarta](#) för mer information.



DESIGNERAD AV CASEL
SOM ETT REKOMMENDERAT PROGRAM
FÖR SOCIALT OCH EMOTIONELLT LÄRANDE.
Se sista sidan för detaljer.

Lektionens mål

Eleverna kommer att kunna:

- Förklara vad personliga gränser är och hur de är olika för alla.
- Etablera en komfortnivå gällande personliga gränser för sig själv och ett respektfullt sätt att förmedla detta till andra.

Läraranslutning/Självvård

När vi dyker in i den här enheten, ta dig tid att fråga dig själv: "Hur visar jag respekt för mig själv? Hur utövar jag egenvård?" Du måste fylla på dig själv först innan du har något att erbjuda dina elever! Försök att skapa ett positivt mål relaterat till egenvård varje skoldag för att säkerställa att du placerar dina behov överst på listan. Några exempel kan vara: "Jag väljer att enbart fokusera på att äta under min lunchrast (och inte betygsätta papper!)", eller "Jag väljer att skriva en positiv bekräftelse på tavlan varje morgon för att påminna mig själv (och alla som läser den) att var och en av oss är en värdefull medlem av vårt klassrum och skolgemenskap."

Tips för olika elever

- Använd cirkulära simflytningar runt ens midja istället för rockringar för barn med fysiska begränsningar.
- Rita enkla bilder som ackompanjerar de svårare vokabulärorden inklusive "Boundary" och "Personal Space".

**Dela med sig**

3-5 minuter

Låt eleverna samlas i din cirkeltid eller gemenskapsområde. Be dem förklara innebörden av formetiketterna Hjärta, Triangel och Cirkel i hela klassrummet. Använd följande frågor som vägledning:

- Vad påminner Heart Shape oss om att göra? Triangeln? Cirkeln?

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Vad är några sätt vi kan visa respekt för vänner i _____-området?
- Vad är ett sätt vi kan respektera vår interaktiva skrivtavla/dator, etc.?



Inspirera

Vad är en gräns?

7-10 minuter

Förklara att respekt börjar med oss själva.

Det är viktigt att låta andra veta hur du vill bli behandlad. Ett sätt att göra detta är att prata om gränser. När vi förstår var våra gränser går kan vi lättare visa respekt. Förklara att en gräns visar var något stannar. Det ger ett föremål eller område dess form. Gå igenom de tre formerna från föregående lektion och låt klassen identifiera dem. Hur vet du att det är ett hjärta? Triangel? Cirkel? GRÄNSEN visar dig formen. Vi kan använda samma idé för gränser i vårt klassrum och i skolan.

Ställ följande frågor för att vägleda en diskussion om gränser:

- Var börjar vårt klassrum? (ytterdörr)
- Hur långt får vi gå på lekplatsen?
- Kan vi springa ut på gatan?
- Var går vårt blockområde/cirkeltid/etc. slutet? Hur vet vi detta?

Dessa är alla gränser! När vi visar vänlighet och respekt för andra, respekterar vi personliga gränser.

Översikt över personliga gränser

7-10 minuter

Förklara att fokus idag ligger på personliga gränser. Alla har ett personligt utrymme eller bubbla runt sig. Detta är ditt "personliga utrymme". Det är utrymmet runt dig som ingen kan komma in i utan din tillåtelse. Till exempel, om någon vill ge dig en kram eller en high five, måste de be om lov. Vissa människor behöver mer personligt utrymme än andra. De känner sig obekväma när vänner kommer för nära. De har ett större "personligt utrymme". Andra människor tycker verkligen om att vara väldigt nära andra och känner sig förvirrade när vänner inte är tillräckligt nära. De har ett mindre "personligt utrymme".

Läs boken, "Harrison P. Spader, Personal Space Invader av Christianne C. Jones. Följ denna länk för en uppläst version:

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



Bemyndiga

3-5 minuter

Genom att använda boken som en språngbräda kommer eleverna att använda olika storlekar av rockringar för att bättre förstå personligt utrymme och identifiera en nivå som känns bekväm för dem själva.

Placera tre rutor i olika storlekar på marken. Du behöver två uppsättningar av varje storlek. Förklara att det är viktigt att känna till sina egna personliga utrymmen. Ett enkelt sätt att visualisera vad du är bekväm med är att "prova" olika storlekar av personliga utrymmen.

Demonstrera hur man väljer en rockring och "prova" det personliga utrymmet genom att prata med en granne. Se till att prova alla tre rockringarna och förklara varför 2 inte fungerade och 1 gjorde. "Det här är för nära för mig; Jag känner mig inte bekväm. Detta är alldeles för långt borta; Jag kämpar för att höra dig tydligt."

Låt eleverna komma upp i par och välja pelarringar som fungerar bäst för dem. Se till att de kontrollerar sin komfortnivå genom att prata med varandra. Upprepa tills varje elev har identifierat sitt personliga utrymme i klassrummet.

När eleverna kommer fram och provar olika hula hoops, ställ regelbundna frågor som:

- Hur visar respekt för personligt utrymme vänlighet mot andra?
- Hur kan du respektfullt låta någon veta att de är i ditt personliga utrymme?

Det kan vara till hjälp att visa detta. Betona hur man respektfullt bjuder in någon till ditt personliga utrymme ELLER på baksidan, hur man vänligt låter någon veta att de är för nära.



Reflektera

10 minuter

Med hjälp av reflektionssidan nedan, låt varje elev identifiera vilken hula hoop som fungerade bäst för att visa sitt personliga utrymme i klassrummet. Låt dem färga ringen som motsvarar storleken på hulahopringen de valt. Till exempel skulle den yttre ringen representera den största ringen och mittringen skulle representera den minsta ringen. Låt varje elev dela sin reflektionssida med klassen.

Du kanske vill hänga upp dessa papper för att hänvisa till dem när framtida konflikter om personligt utrymme uppstår.



Förlängningsidéer

- Personligt utrymme kan skilja sig åt mellan olika inställningar. Du kan enkelt utöka den här lektionen till en hel enhet om gränser med människor i allmänhet, inklusive främlingar, medhjälpare, bekanta, vänner och familj. En fantastisk idé hittar du här: <https://www.pbs.org/parents/thrive/teaching-kids-about-personal-space-with-help-from-daniel-tiger>
- Lägg till en del hemma för att se vilka personliga gränser dina syskon och föräldrar kan ha.
- Diskutera olika tider på dagen: När accepterar du mer att andra kommer in i ditt personliga utrymme? (morgnar, paus, sagostund, etc.)
- Lägg till de personliga utrymmesringarna på framsidan av varje barns skrivbord som en påminnelse om deras personliga utrymmeskomfortnivå.



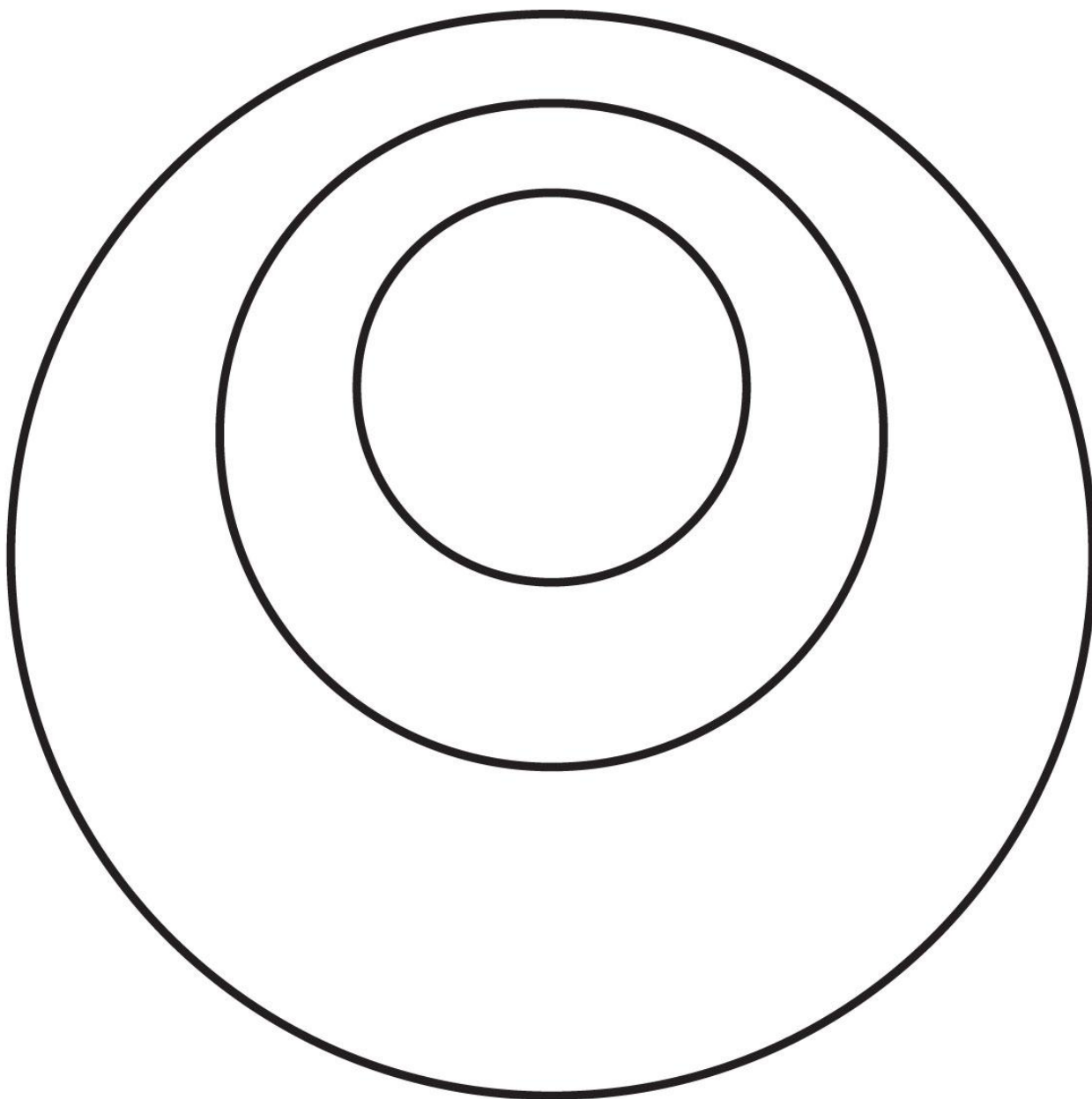
DESIGNERAD AV CASEL
SOM ETT
REKOMMENDERAT
PROGRAM FÖR SOCIALT
OCH EMOTIONELLT
LÄRANDE.

Samarbetet för akademiskt, socialt och emotionellt lärande (CASEL) har granskat evidensbaserade SEL-program sedan 2003. Kindness in the Classroom® uppfyller CASELs SELECT-program och ingår i [CASEL Guide till effektiva sociala och känslomässiga lärandeprogram](#).

Kindness in the Classroom® uppfyllde eller överträffade alla CASELs kriterier för högkvalitativ SEL-programmering. Kindness in the Classroom® fick CASELs högsta beteckning för högkvalitativ SEL-programmering.

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

Vilken ring visar ditt personliga utrymme? Färga in ringen som matchar din hula hoop!



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®