

# Mein Körperlebensraum

Diese grundlegende Lektion in der Responsibility Unit konzentriert sich auf Selbstdisziplin und darauf, wie sich verantwortungsvolles Handeln in erster Linie auf uns selbst auswirkt. In dieser Einheit wird es ein durchgehendes Thema geben, das sich auf verantwortungsvolle Entscheidungsfindung und Selbstdisziplin konzentriert und so Verantwortung gegenüber sich selbst, anderen und der Umwelt zeigt. Es werden Lebenswissenschafts- und Musikstandards berücksichtigt durch das Studium von Lebensräumen und Umweltauswirkungen von Lärm. In jeder Lektion werden Parallelen zu Verantwortung, Selbstdisziplin und letztendlich Freundlichkeit gezogen. Der Schwerpunkt dieser ersten Lektion liegt auf dem Treffen verantwortungsvoller Entscheidungen zur Pflege unseres physischen Körpers, unseres Geistes und unseres Herzens: unserer Körperlebensräume.

## Freundlichkeitskonzept(e)

Verantwortung, Selbstdisziplin,  
Lebensraum, Freundlichkeit

## Zeitraumen der Unterrichtsstunde

30-40 Protokoll

## Benötigtes Material

- ☐ Persönliches Habitat-Handout
- ☐ Beispiel-Handout für den Lehrer

## Standards-Karte

Diese Lektion richtet sich nach den CASEL-Kompetenzen, den National Health Education Standards und den Common Core State Standards. Bitte wende dich an die Standards-Karte für mehr Informationen.



**VON CASEL BEZEICHNET  
ALS EMPFOHLENES PROGRAMM  
FÜR SOZIALE UND EMOTIONALE LERNEN.**  
Einzelheiten finden Sie auf der letzten Seite.

## Unterrichtsziel

Die Schüler werden:

- Entdecken Sie verantwortungsvolle und unverantwortliche Entscheidungen im Hinblick auf die Pflege unseres Körpers und Geistes.
- Identifizieren Sie Teile des Lebensraums des Körpers (physischer Körper, Geist, Herz) und bewerten Sie Möglichkeiten, sie sicher und gesund zu halten.
- Entdecken Sie, wie wir verantwortungsvolle Entscheidungen in Bezug auf unseren Körper und Geist treffen können.

## Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

Als Lehrer sind Sie für die Sicherheit und Bildung Dutzender Kinder verantwortlich. Wie bereiten Sie sich jeden Tag auf die Schule vor? Jeder Lehrer ist verpflichtet, als Nachweis seiner Planung einen Unterrichtsplan vorzulegen. Effektive Planung geht weit darüber hinaus. Die Planung einer Einheit auf der Grundlage der Anzahl der Unterrichtstage und der vorgegebenen Zeitvorgaben kann den ursprünglichen Unterricht völlig verändern. Oftmals Unsere Planung wird immer kürzer, je länger wir unterrichten. Allerdings nehmen wir jedes Jahr eine völlig neue Gruppe von Studierenden auf. Nehmen Sie sich diese Woche etwas mehr Zeit, um Ihren aktuellen Kurs zu bewerten. Welche besonderen Bedürfnisse haben sie (sowohl Stärken als auch Schwächen), die einen anderen Ansatz als in den vergangenen Jahren erfordern? Wenn dies Ihr erstes Lehrjahr ist, versuchen Sie, Ihre Schüler nach Lernstil und nicht nach akademischem Niveau zu kategorisieren. Möglicherweise beginnen Sie, jeden Schüler etwas mehr zu schätzen, was letztendlich dazu führt, dass der Lehrer mit Freundlichkeit und nicht mit Frustration reagiert.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

### Tipps für vielfältige Lernende

- Verstelle die *Persönliche Behausung* Handreichung zur Reflexion von Schülern mit körperlichen Einschränkungen. Erwägen Sie, online einen kostenlosen Ausdruck einer Person im Rollstuhl zu finden oder was auch immer die Einschränkung am besten darstellt. Möglicherweise möchten Sie zuerst mit dem Schüler sprechen, um herauszufinden, welche *Persönliche Behausung* Handreichung, die er/sie bevorzugen würde, denn wenn er/sie nicht laufen kann, heißt das nicht, dass er/sie keine Beine hat, um die er/sie sich kümmern muss usw.



### Aktie

3-5 Minuten

*Wir werden heute unsere Responsibility Unit starten. In allen Lektionen werden wir durch eine Diskussion über Lebensräume über den verantwortungsvollen Umgang mit uns selbst, anderen und der Umwelt sprechen. Weiß jemand, was ein Lebensraum ist?*

Passen Sie diese Frage an, je nachdem, ob Sie dieses Jahr bereits über Lebensräume gesprochen haben oder nicht. Bitten Sie die Studierenden um eine Antwort.

*Das ist richtig! Ein Lebensraum ist ein Lebensraum für Menschen, Tiere und alle Lebewesen, egal wie klein sie sind. Wir alle haben Lebensräume – einige haben wir für uns selbst, wie vielleicht unser Schlafzimmer – und andere teilen wir mit anderen, wie unser Klassenzimmer.*



### Inspirieren

7-10 Minuten

*Wir gehen zureden a etwas darüber, was Verantwortung bedeutet. Kann uns jemand eine gute Definition von Verantwortung geben?*

Fordern Sie mehrere Studierende auf, unterschiedliche Ideen zu bekommen.

*Gut! Verantwortung bedeutet, dass Sie zuverlässig die Dinge tun, die von Ihnen verlangt oder erwartet werden. Das könnte bedeuten, dass wir uns morgens für die Schule fertig machen. Vielleicht bedeutet es, sich um ein Haustier zu kümmern. Vielleicht bedeutet es, Hausarbeiten zu erledigen. Vielleicht geht es darum, auf unsere Sachen aufzupassen, zum Beispiel dafür, dass wir nachts unsere Hausaufgaben machen, dass unsere Mäntel richtig in unserem Schließfach aufgehängt sind und dass unsere Schreibtische organisiert sind. Jeder hat etwas, wofür er oder sie verantwortlich ist. Wir alle sind darauf angewiesen, dass wir selbst und andere das Richtige tun, das tun, was verlangt und erwartet wird und das tun, was hilfreich ist. Das ist es, was unsere Lebensräume erhältläuft reibungslos! Das Wichtigste, wofür Sie verantwortlich sind, sind Sie selbst!*

*Nehmen Sie sich jetzt etwas Zeit zum Nachdenken, Kombinieren und Teilen. Wenden Sie sich an Ihren Nachbarn und sprechen Sie über die Dinge, die Sie für sich selbst tun müssen – nicht für andere oder Ihre Familie –, sondern für*

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

*Sie selbst, damit Sie in Ihrem Leben gesund und glücklich bleibenpersönlicher Lebensraum für Körper, Geist und Herz. Einige Beispiele könnten das Zähneputzen sein, damit Ihre Zähne stark bleiben; Nehmen Sie ein Bad oder eine Dusche, damit Ihr Körper sauber bleibt. Machen Sie Ihre Hausaufgaben, damit Sie in der Schule nicht ins Hintertreffen geraten, lesen Sie Bücher, damit Ihr Geist wächst, helfen Sie ehrenamtlich, damit Ihr Herz wächststärker, oder zur regelmäßigen Kontrolle zum Arzt gehen! Teilen Sie uns mit, wie Sie Verantwortung übernehmen und auf sich selbst aufpassen.*

Bitten Sie die Studierenden um eine Antwort.

*In vielerlei Hinsicht gehören unser Körper, unser Herz und unser Geist uns persönliche Lebensräume. Dies sind die Orte, an denen nur Sie sein können. Und wir wissen, dass unser persönlicher Erfolg von der Gesundheit unserer persönlichen Lebensräume, unseres Körpers, unseres Geistes und unseres Herzens abhängt. Niemand sonst kann sich so um Ihren Körper, Ihr Herz und Ihren Geist kümmern wie Sie. Daher ist es wichtig, dass wir die Verantwortung, für uns selbst zu sorgen, ernst nehmen!*



## Ermächtigen

15-20 Minuten

*Wir erstellen nun ein Körperdiagramm, das zeigt, wie wir uns um unseren persönlichen Lebensraum kümmern. Verteilen Sie die Mein persönlicher Lebensraum Arbeitsblätter.*

*Ich möchte, dass Sie darüber nachdenken, worüber wir bisher in unseren anderen Einheiten gesprochen haben: Respekt, Fürsorge, Inklusivität und Integrität. Denken Sie über die Schlüsselideen nach, die wir gelernt haben. Zeichnen oder schreiben Sie dann in Ihrem Körperdiagramm alle Möglichkeiten, wie Sie verantwortungsvolle Entscheidungen treffenhalten Sie Ihren Ihr persönlicher Lebensraum (Ihr Körper, Ihr Geist und Ihr Herz) ist gesund, sicher und glücklich.*

*Hier ist mein persönlicher Lebensraum.*

Es ist wichtig, ein Beispiel für diese Lektion zu haben, damit den Schülern klar wird, was sie tun sollen. Erstellen Sie anhand des untenstehenden Handouts ein Beispiel, um Ihren Schülern Ihren persönlichen Lebensraum zu zeigen.

*Sie können sehen, wie ...* Erklären Sie das Diagramm und weisen Sie darauf hin, welche verantwortungsvollen Entscheidungen Sie treffen und welchen Teil des Körpers (oder Geistes oder Herzens) sie beeinflussen.



## Reflektieren

5 Minuten

Wenn es die Zeit erlaubt, lassen Sie die Schüler ihre Zeichnungen mit der Klasse teilen, entweder mithilfe freiwilliger Schüler oder durch „Überlegen, Paaren, Teilen“.

*Es gibt viele Dinge, für die wir jeden Tag verantwortlich sind und die uns dabei helfen, gesund, glücklich, stark und zuverlässig zu bleiben. Wenn wir Entscheidungen treffen, die unverantwortlich oder nachlässig sind, gefährden wir unseren persönlichen Lebensraum. Manche Lebensräume können wieder*

*aufgebaut werden, wenn sie kaputt gehen, oder? Wenn das Nest eines Vogels durch einen Sturm zerstört wird, kann er ein neues bauen. Wenn ein Biberhaus durch eine Überschwemmung weggeschwemmt wird, kann der Biber es wieder aufbauen. Manchmal werden unsere persönlichen Lebensräume verletzt; Wir brechen uns ein Glied, bekommen eine Schnittwunde, werden krank. Glücklicherweise haben wir auch Möglichkeiten, den Lebensraum unseres Körpers zu verbessern. Wenn wir jedoch unvorsichtige Entscheidungen treffen, riskieren wir, unseren Lebensräumen zu schaden. Zum Beispiel tragen wir möglicherweise keine Helme, wenn wir Fahrrad fahren. Vielleicht bekommen wir nicht genug Schlaf oder vergessen, unsere Medikamente wie vorgesehen einzunehmen.) Es ist eine große Aufgabe, Verantwortung zu übernehmen, aber wir sind die besten Menschen, die sich um unsere persönlichen Lebensräume kümmern. Lassen Sie uns jeden Tag daran arbeiten, gute, gesunde und verantwortungsvolle Entscheidungen für unseren Körper, unseren Geist und unser Herz zu treffen.*



## Erweiterungsideen

- Schicken Sie den Schülern Diagramme nach Hause und bitten Sie sie, ihren Eltern/Erziehungsberechtigten zu erklären, wie die Schüler für ihren Körperlebensraum verantwortlich sind. Lassen Sie dann die Eltern/Erziehungsberechtigten Ideen einbringen, wie sie ihren Schülern bei der Pflege seines/ihrer persönlichen Lebensraums helfen können. Beispiele können sein: Helfen bei Medikamenten, Kochen gesunder Lebensmittel, Begleitung des Schülers zu Arztterminen, Sicherstellen, dass der Schüler ausreichend Bewegung bekommt usw. Wenn Sie fertig sind, können die Schüler die Diagramme mit in den Unterricht zurückbringen, um sie mit anderen zu teilen oder sie für zusätzliche Anrechnung/Anerkennung einzureichen.

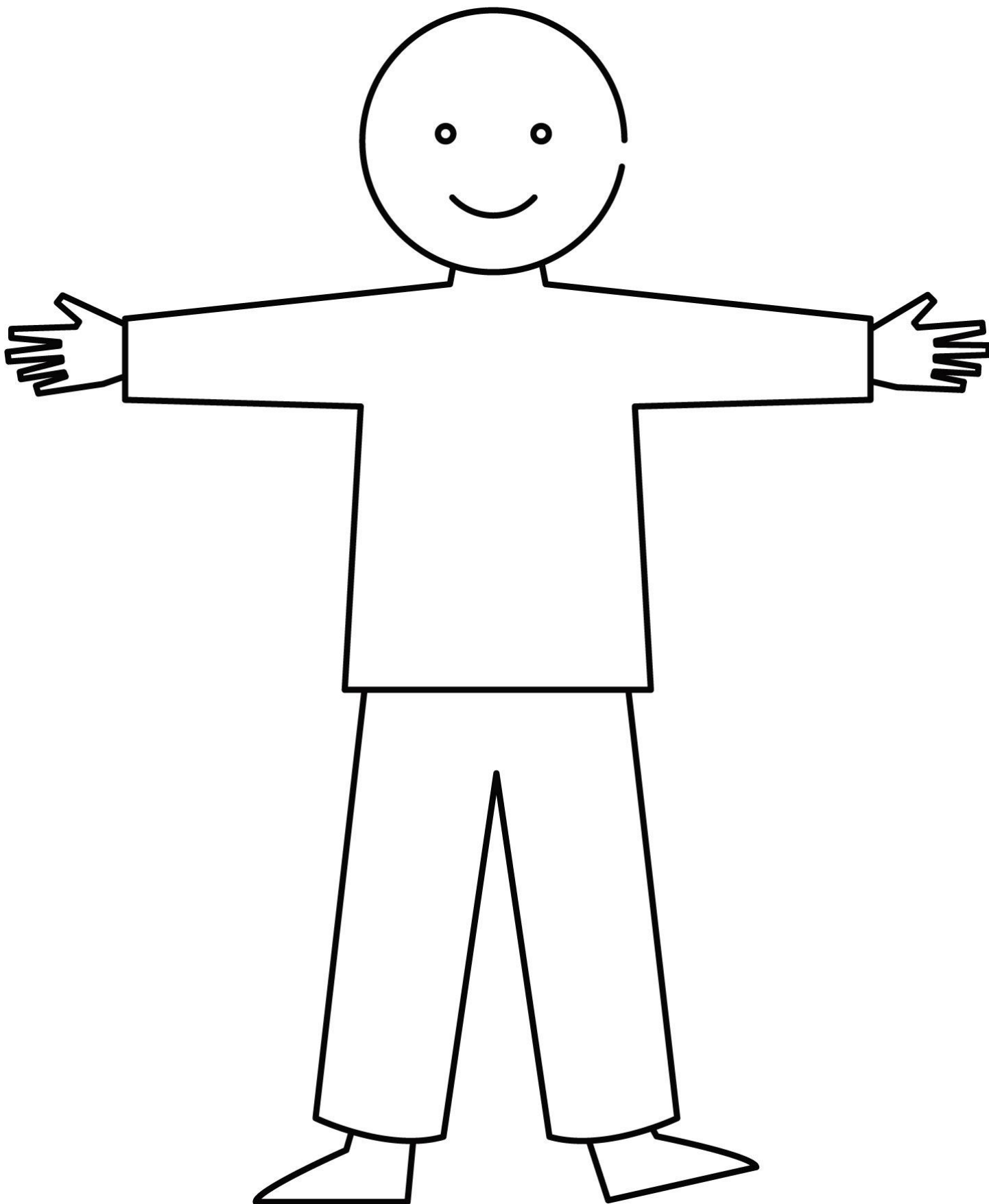


VON CASEL BEZEICHNET  
ALS EMPFOHLENES  
PROGRAMM FÜR SOZIALE  
UND EMOTIONALE  
LERNEN.

Die Zusammenarbeit für akademisches, soziales und emotionales Lernen (CASEL) überprüft seit 2003 evidenzbasierte SEL-Programme. Kindness in the Classroom® entspricht dem SElect-Programm von CASEL und ist im enthalten CASEL-Leitfaden für effektive soziale und emotionale Lernprogramme.

Kindness in the Classroom® erfüllte oder übertraf alle CASEL-Kriterien für hochwertige SEL-Programme. Kindness in the Classroom® erhielt die höchste Auszeichnung von CASEL für hochwertige SEL-Programme.

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



**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®