

# Wie groß ist Ihr Hula Hoop?

Indem wir den Schülern Grenzen beibringen, bringen wir ihnen nicht nur bei, andere zu respektieren, sondern auch ihren eigenen persönlichen Freiraum und Komfort zu wahren, was wiederum zu mehr Selbstbewusstsein führt.

**Unterkonzept(e) respektieren**  
Selbstfürsorge, Freundlichkeit

**Zeitraumen der Unterrichtsstunde**  
45 Minuten

**Benötigtes Material**

- ❑ 2 Sätze mit 3 unterschiedlich großen Hula-Hoop-Reifen (wenn möglich aus der Sportabteilung)
- ❑ Seite „Persönliche Raumreflexion“.

**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 Studierenden können:

- Erklären Sie, was persönliche Grenzen sind und wie sie für jeden unterschiedlich sind.
- Schaffen Sie ein Maß an Sicherheit hinsichtlich persönlicher Grenzen für sich selbst und eine respektvolle Art und Weise, dies anderen mitzuteilen.

## Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

Wenn wir direkt in diese Einheit eintauchen, nehmen Sie sich die Zeit, sich zu fragen: „Wie zeige ich mir selbst Respekt?“ Wie übe ich Selbstfürsorge?“ Sie müssen sich zuerst satt machen, bevor Sie Ihren Schülern etwas anbieten können! Versuchen Sie, sich jeden Schultag ein positives Ziel im Zusammenhang mit der Selbstfürsorge zu setzen, um sicherzustellen, dass Ihre Bedürfnisse ganz oben auf der Liste stehen. Einige Beispiele könnten sein: „Ich konzentriere mich in der Mittagspause ausschließlich auf das Essen (und nicht auf die Noten!)“ oder: „Ich schreibe jeden Morgen eine positive Bestätigung an die Tafel, um mich selbst (und alle, die sie lesen) daran zu erinnern), dass jeder von uns ein wertvolles Mitglied unserer Klassen- und Schulgemeinschaft ist.“

### Tipps für vielfältige Lernende

- Verwenden Sie bei Kindern mit körperlichen Einschränkungen kreisförmige Schwimmhilfen um die Taille anstelle von Hula-Hoop-Reifen.
- Zeichnen Sie einfache Bilder, um die schwierigeren Vokabeln wie „Grenze“ und „Persönlicher Raum“ zu begleiten.



## Aktie

3-5 Minuten

Lassen Sie die Schüler in Ihrem Kreis oder Gemeinschaftsbereich zusammenkommen.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

Bitten Sie sie, im gesamten Klassenzimmer die Bedeutung der Beschriftungen „Herz“, „Dreieck“ und „Kreis“ zu erklären. Orientieren Sie sich dabei an folgenden Fragen:

- Woran erinnert uns die Herzform? Das Dreieck? Der Kreis?
- Wie können wir Freunden in der Gegend \_\_\_\_\_ Respekt entgegenbringen?
- Wie können wir unser interaktives Whiteboard/Computer usw. respektieren?



## Inspirieren

### Was ist eine Grenze?

7-10 Minuten

Erklären Sie, dass Respekt bei uns selbst beginnt.

*Es ist wichtig, anderen mitzuteilen, wie Sie behandelt werden möchten. Eine Möglichkeit, dies zu erreichen, besteht darin, über Grenzen zu sprechen. Wenn wir verstehen, wo unsere Grenzen liegen, können wir leichter Respekt zeigen. Erklären Sie, dass eine Grenze zeigt, wo etwas aufhört. Es gibt einem Gegenstand oder Bereich seine Form. Sehen Sie sich die drei Formen aus der vorherigen Lektion an und lassen Sie die Klasse sie identifizieren. Woher weißt du, dass es ein Herz ist? Dreieck? Kreis? Die GRENZE zeigt Ihnen die Form. Wir können die gleiche Idee für Grenzen in unserem Klassenzimmer und unserer Schule nutzen.*

Stellen Sie die folgenden Fragen, um eine Diskussion über Grenzen anzuleiten:


- Wo beginnt unser Klassenzimmer? (Haustür)
- Wie weit dürfen wir auf dem Spielplatz gehen?
- Können wir auf die Straße rennen?
- Woher kommt unsere Blockfläche/Umkreiszeit/etc. Ende? Woher wissen wir das?

Das sind alles Grenzen! Wenn wir anderen gegenüber Freundlichkeit und Respekt zeigen, respektieren wir persönliche Grenzen.

### Überblick über persönliche Grenzen

7-10 Minuten

Erklären Sie, dass der Schwerpunkt heute auf persönlichen Grenzen liegt. Jeder hat einen persönlichen Raum oder eine persönliche Blase um sich herum. Dies ist Ihr „persönlicher Raum“. Es ist der Raum um Sie herum, den niemand ohne Ihre Erlaubnis betreten kann. Wenn Ihnen beispielsweise jemand eine Umarmung oder ein High Five geben möchte, muss er um Erlaubnis bitten. Manche Menschen brauchen mehr persönlichen Freiraum als andere. Sie fühlen sich unwohl, wenn Freunde zu nahe kommen. Sie haben einen größeren „persönlichen Raum“. Andere Menschen genießen es wirklich, anderen sehr nahe zu sein, und fühlen sich verwirrt, wenn Freunde nicht nah genug sind. Sie haben einen kleineren „persönlichen Raum“.

Lesen Sie das Buch „Harrison P. Spader, Personal Space Invader“ von Christianne C. Jones. Folgen Sie diesem Link für eine Vorleseversion:  
 Harrison P. Spader, Personal Space Invader. Read Aloud kids' book.



## Ermächtigen

3-5 Minuten

Mithilfe des Buches als Sprungbrett werden die Schüler verschiedene Größen von Hula-Hoop-Reifen verwenden, um den persönlichen Raum besser zu verstehen und ein Niveau zu ermitteln, das sich für sie angenehm anfühlt.

Platzieren Sie drei unterschiedlich große Hula-Hoop-Reifen auf dem Boden. Sie benötigen zwei Sätze jeder Größe. Erklären Sie, dass es wichtig ist, Ihre persönlichen Räume zu kennen. Eine einfache Möglichkeit, sich vorzustellen, womit Sie sich wohl fühlen, besteht darin, verschiedene Größen persönlicher Räume „anzuprobieren“.

Zeigen Sie, wie Sie einen Hula-Hoop-Reifen auswählen und den persönlichen Bereich „ausprobieren“, indem Sie mit einem Nachbarn sprechen. Probieren Sie unbedingt alle drei Hula-Hoop-Reifen an und erklären Sie, warum zwei nicht funktioniert haben und einer nicht. „Das ist zu nah für mich; Ich fühle mich nicht wohl. Das ist viel zu weit weg; Es fällt mir schwer, Sie klar zu verstehen.“

Lassen Sie die Schüler paarweise zusammenkommen und Hula-Hoop-Reifen auswählen, die für sie am besten geeignet sind. Stellen Sie sicher, dass sie ihr Wohlbefinden überprüfen, indem Sie miteinander reden. Wiederholen Sie dies, bis jeder Schüler seinen persönlichen Bereich im Klassenzimmer identifiziert hat.

Wenn die Schüler vorbeikommen und verschiedene Hula-Hoop-Reifen ausprobieren, stellen Sie regelmäßig Fragen wie:

- Inwiefern zeigt die Achtung des persönlichen Freiraums Freundlichkeit gegenüber anderen?
- Wie können Sie jemandem respektvoll mitteilen, dass er sich in Ihrem persönlichen Bereich befindet?

Es kann hilfreich sein, dies zu demonstrieren. Betonen Sie, wie Sie jemanden respektvoll in Ihren persönlichen Bereich einladen können ODER wie Sie im Gegenzug jemandem freundlich mitteilen können, dass er Ihnen zu nahe steht.



## Reflektieren

10 Protokoll

Lassen Sie jeden Schüler anhand der Reflexionsseite unten herausfinden, welcher Hula-Hoop-Reifen am besten geeignet ist, seinen persönlichen Raum im Klassenzimmer zu zeigen. Lassen Sie sie den Ring entsprechend der Größe des von ihnen ausgewählten Hula-Hoop-Reifens färben. Beispielsweise würde der äußere Ring den größten Hula-Hoop-Reifen darstellen und der mittlere Ring würde den kleinsten Hula-Hoop-Reifen darstellen. Ermöglichen Sie jedem Schüler, seine Reflexionsseite mit der Klasse zu teilen.

Möglicherweise möchten Sie diese Papiere aufhängen, um bei künftigen Konflikten um den persönlichen Freiraum darauf zurückgreifen zu können.



## Erweiterungsideen

- Der persönliche Bereich kann je nach Einstellung unterschiedlich sein. Sie können diese Lektion problemlos zu einer ganzen Einheit über Grenzen zu Menschen im Allgemeinen erweitern, einschließlich Fremden, Gemeindef Helfern, Bekannten, Freunden und Familie. Eine tolle Idee gibt es hier: <https://www.pbs.org/parents/thrive/teaching-kids-about-personal-space-with-help-from-daniel-tiger>
- Fügen Sie einen Teil zu Hause hinzu, um zu sehen, welche persönlichen Grenzen Ihre Geschwister und Eltern haben könnten.
- Besprechen Sie verschiedene Tageszeiten: Wann akzeptieren Sie am ehesten, dass andere Ihren persönlichen Bereich betreten? (Vormittage, Pause, Vorlesezeit usw.)
- Bringen Sie die Ringe für den persönlichen Bereich an der Vorderseite des Schreibtischs jedes Kindes an, um ihn an seinen persönlichen Komfort zu erinnern.



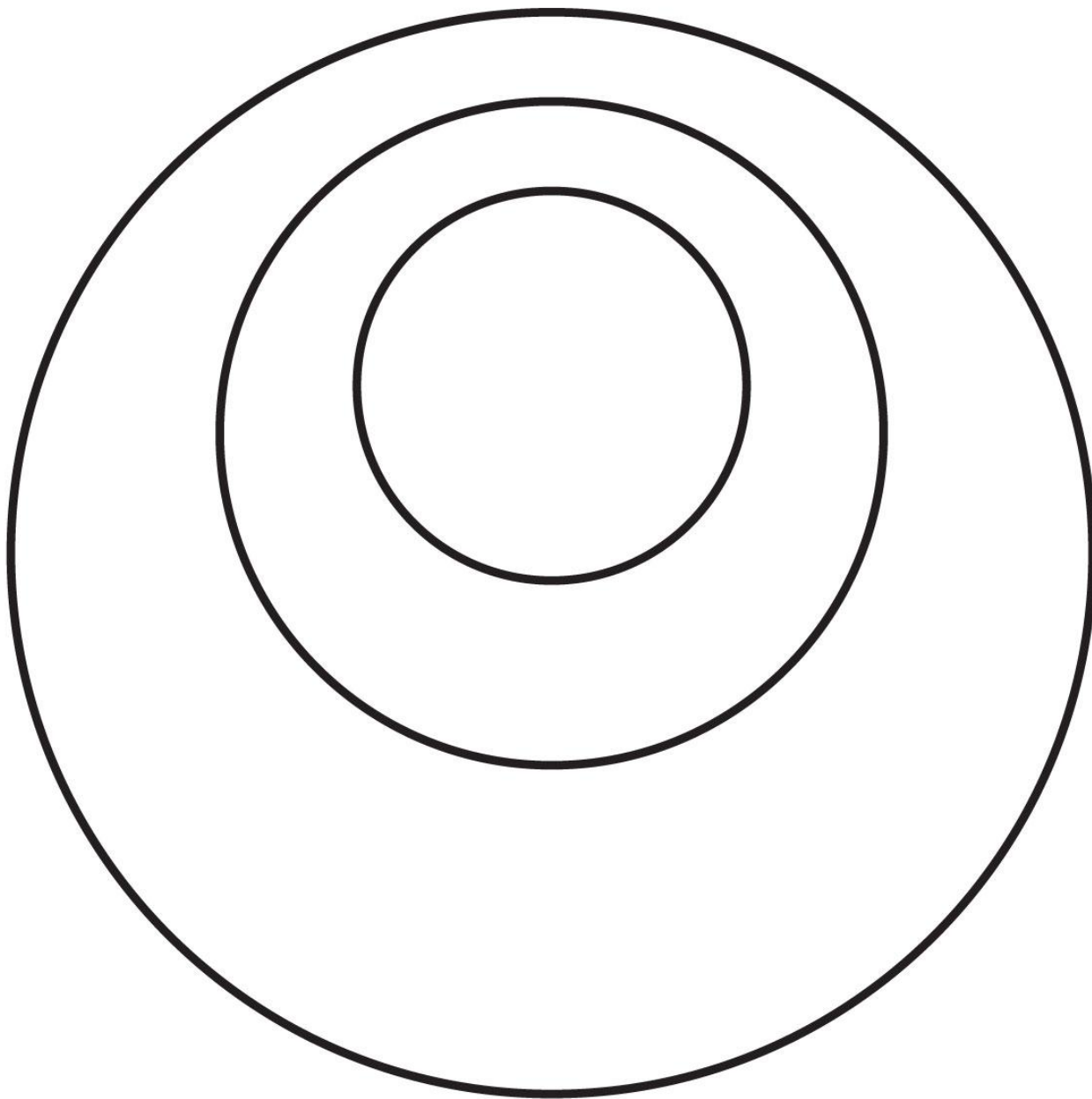
VON CASEL BEZEICHNET  
ALS EMPFOHLENES  
PROGRAMM FÜR SOZIALE  
UND EMOTIONALE  
LERNEN.

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/>

Welcher Ring zeigt Ihren persönlichen Freiraum? Gestalten Sie den Ring farblich passend zu Ihrem Hula-Hoop-Reifen!



**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®