

Affiches sur les soins personnels

LA GENTILLESSE AU-DELÀ DE LA CLASSE™
PETIT GROUPE • OPTION 1 • BIENVEILLANCE

Calendrier de la leçon

25-30 minutes

Matériaux

- ☐ Panneau d'affichage ou papier de construction
- ☐ Fournitures artistiques de base
- ☐ Affiche de soins (facultatif)



Partager

En tant que groupe entier, expliquez que les soins commencent avec VOUS ! Nous devons prendre soin de nous avant de pouvoir prendre soin des autres. Définir la bienveillance : PRENDRE SOIN, C'EST SE SENTIR ET MONTRER DE LA PRÉOCCUPATION POUR SOI-MÊME ET LES AUTRES. (Montrez l'affiche de soins si vous le souhaitez.) Faites un remue-méninges sur les façons dont chacun prend soin de soi : Comment pouvons-nous prendre soin de nous avant d'aller au lit ? À l'école ? Écrivez les réponses sur un tableau blanc/papier de boucher si vous le souhaitez.



Inspirer

Discutez de l'importance de prendre soin de soi chaque jour. Pensez à toutes les différentes façons dont vous pratiquez les soins personnels. Il existe deux manières principales de prendre soin de nous :

- **Corps:** Comment prenez-vous soin de vos cheveux, de vos dents, de votre peau, etc. ? Quels aliments choisissez-vous de manger ? Toutes ces actions sont des types de soins personnels !
- **Esprit:** Quels mots vous dites-vous tout au long de la journée ? Vous traitez-vous gentiment ? Dormez-vous assez ? Toutes ces actions font également partie des soins personnels.

Expliquez qu'aujourd'hui, nous allons créer des affiches sur les soins personnels pour nous aider à nous rappeler que les soins commencent avec vous !



Habiliter

Divisez le groupe en petites équipes de 4 à 5 enfants d'âges et de capacités différents. Assurez-vous d'avoir deux élèves qui savent lire et écrire dans chaque groupe.

Chaque petit groupe travaillera ensemble pour créer une affiche mettant en évidence un domaine des soins personnels (par exemple, se brosser les dents, manger sainement, etc.). Si vous avez un programme volumineux, vous pouvez avoir des sujets en double, ce qui est bien.

Chaque affiche doit comporter :

- Le mot SELF-CARE
- Une image illustrant une façon de pratiquer les soins personnels
- Une explication de ce qui est dessiné



Refléter

Demandez à chaque groupe de présenter ses affiches à l'ensemble du groupe.

Guidez toute une conversation de groupe sur les façons de pratiquer les SOINS DE SOI.

- Comment pratiquez-vous les soins personnels au quotidien ?
- Pourquoi est-il important de prendre soin à la fois de son esprit et de son corps ?
- Que pourrait-il arriver si nous ne nous soucions pas de nous-mêmes ?