



Sous-concepts couverts : compassion, gratitude, serviabilité, empathie, gentillesse

Les leçons de gentillesse en classe enseignent les compétences de gentillesse à travers un cadre étape par étape d'inspirer, d'autonomiser, d'agir, de réfléchir et de partager. Chaque leçon commence par l'étape « Partager » pour renforcer l'apprentissage des leçons précédentes. La partie « acte » est tissée dans les leçons, mais prend réellement place dans les projets.

Dans cette unité, les élèves apprennent à prendre soin d'eux-mêmes et des autres. Les leçons 1 et 2 donnent aux élèves des stratégies pour comprendre et gérer le stress afin qu'ils puissent prendre soin d'eux-mêmes, et les leçons 3 et 4 donnent aux élèves l'occasion d'identifier des moyens de prendre soin des autres. La leçon 4 se concentre spécifiquement sur l'empathie et sur la façon dont les élèves peuvent faire preuve de compassion envers les autres par l'empathie, en s'identifiant personnellement aux situations qu'ils observent ou dont ils font partie.

Objectif de l'unité

Les étudiants vont :

- Identifier des stratégies pour aider à gérer le stress et améliorer le respect de soi.
- Discutez des concepts de bienveillance et de compassion.
- Comprendre la définition de l'empathie.

Présentation de l'étudiant

Bienvenue à l'unité de soins ! Vous apprendrez un certain nombre de compétences précieuses dans cette unité qui vous aideront à mieux prendre soin de vous-même et des autres. Par exemple, vous apprendrez à identifier ce qui vous cause du stress et à le gérer afin d'être moins stressé. Vous apprendrez également ce que signifie faire preuve d'attention et de compassion envers les autres, en particulier grâce à une compétence que nous appelons l'empathie. L'empathie est la capacité d'entrer en relation avec quelqu'un qui vit quelque chose que vous avez également vécu. Lorsque nous sympathisons avec les autres, nous pouvons plus facilement leur témoigner de l'attention et de la compassion. Les leçons de cette unité vous montreront comment vous pouvez devenir une personne plus attentionnée !

- Reconnaître le bon et le mauvais stress
- Stratégies pour gérer et réduire le stress

- Prendre soin des autres dans votre communauté
- Empathie

Commençons par notre première leçon !

Leçons d'unité

Titre de la leçon	Objectifs de la leçon	Matériaux nécessaires
Leçon 1 Cinquième prise	<ul style="list-style-type: none">• Comparez/opposez le bon et le mauvais stress.• Identifier des stratégies pour aider à gérer le stress et améliorer le respect de soi.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Du papier blanc ou de couleur - idéalement du papier cartonné - pour que les élèves<input type="checkbox"/> tracer leurs mains<input type="checkbox"/> Marqueurs
Leçon 2 Donnez cinq	<ul style="list-style-type: none">• Reconnaissez ce qui les stresse.• Examinez comment chacun est stressé par différentes choses.• Développez cinq stratégies pour prendre soin des autres lorsqu'ils se sentent stressés.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Papier blanc/papier cartonné, comme ce qui a été utilisé dans la leçon 1<input type="checkbox"/> Marqueurs<input type="checkbox"/> Signes d'activité stressés (peuvent être sur du papier, du carton ou même écrits sur le tableau blanc/intelligent s'il y a de la place)
Leçon 3 Cher moi : une lettre sur la compassion	<ul style="list-style-type: none">• Discutez des concepts de bienveillance et de compassion.• Regardez la compassion en action à travers la vidéo sur Joshua's Heart.• Réfléchissez aux idées principales de la vidéo et reliez-les à leurs propres opportunités personnelles de faire preuve d'attention et de compassion.• S'écrire une lettre expliquant comment ils pourraient s'impliquer davantage dans la prise en charge de leurs communautés.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Feuille de travail Cher moi ou papier de cahier étudiant<input type="checkbox"/> Enveloppes côté lettre, un pour chaque élève
Leçon 4 Que feriez-vous?	<ul style="list-style-type: none">• Comprendre la définition de l'empathie.• Réfléchissez à des situations hypothétiques qui déclenchent l'empathie et formulez une réponse.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Quelle est la chose gentille à faire ? Feuille de travail (voir leçon)

Projets d'unité

Titre du projet	Aperçu du projet	Matériaux nécessaires
Projet 1 Livret bienveillant	Les élèves vont faire un lapbook sur ce qu'ils ont appris dans l'unité de soins. Les grands sujets incluent la bienveillance, la gentillesse, les soins personnels, la réduction du stress, la compassion et l'empathie. Les élèves peuvent inclure autant de sujets qu'ils le souhaitent ou ils peuvent se concentrer sur un ou deux qu'ils jugent les plus importants pour eux. Le but du livret est de permettre aux élèves de réfléchir et de partager leur apprentissage de manière créative et pratique.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Chemises ou gros morceaux de papier de bricolage<input type="checkbox"/> Ciseaux<input type="checkbox"/> Marqueurs<input type="checkbox"/> Magazines (pour découper des images/mots)<input type="checkbox"/> Modèles de lapbook (si désiré)
Projet 2 Parcours d'obstacles d'empathie	Les élèves s'engagent dans une variété d'activités rendues plus difficiles que d'habitude parce qu'ils sont en quelque sorte désavantagés. Les élèves traversent un parcours d'obstacles d'empathie, d'abord, à pleine capacité et, deuxièmement, avec des limitations imposées. Les étudiants sont chronométrés sur les deux expériences et il est possible à la fin du projet de discuter de leurs expériences et de la différence entre être capable de suivre le cours sans limitations et avec des limitations.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Grand espace de classe ou espace de gym<input type="checkbox"/> Corde à sauter<input type="checkbox"/> deux morceaux de papier; celui qui dit: "La quatrième année est la meilleure!" et un qui dit "La quatrième année est la meilleure!"<input type="checkbox"/> Ruban de masquage pour mettre une ligne en zigzag sur le sol<input type="checkbox"/> Une chaussure à nouer<input type="checkbox"/> Un gant de cuisine ou gant(s) d'hiver