

Bienveillance

C'est la première semaine de notre unité de soins. Les élèves se concentreront sur les soins personnels et exploreront les concepts de soins personnels physiques et mentaux.

Commencez l'unité avec toute la leçon en classe, puis essayez de suivre au moins deux des mini-leçons avec vos élèves tout au long de la semaine. Chaque mini-leçon est conçue pour présenter des éléments de la leçon principale de manière nouvelle et attrayante.

Leçon principale

**Leçon de classe
entière**
30 minutes



Catégories dispersées d'auto-soins

Dans cette unité, nous passons au concept de soins. Ce mot ne vous est pas étranger à ce stade de votre vie ; vous prenez soin de vous et peut-être des autres depuis un certain temps ! Pour cette unité, la bienveillance est définie comme fournir des soins et se soucier à la fois de nous-mêmes et de ceux qui nous entourent. (Voir page 2 pour les détails de la leçon.)

Mini-leçons

**Pour les petits
groupes**
15 minutes



Liste de vérification des soins personnels

Divisez la classe en groupes de 4 à 6. Demandez à chaque groupe de créer une liste de vérification des soins personnels pour les adolescents. Explorez le sujet des soins personnels, tant mentaux que physiques. Votre liste doit contenir plus de 10 éléments dont au moins 5 dans les deux catégories.

Pour les partenaires
15 minutes



Priorités quotidiennes

Avec votre partenaire, rédigez une liste de tout ce que vous devez accomplir aujourd'hui après l'école. Assurez-vous d'inclure les devoirs, les tâches ménagères, le temps passé en famille, etc. Une fois que vous avez vos listes en place, revenez en arrière et assurez-vous que vous avez du temps pour prendre soin de vous dans votre emploi du temps. Ajoutez au moins une activité physique et mentale axée sur le fait de prendre soin de vous.

Pour les particuliers
15 minutes



Évaluation des soins personnels

À quel domaine des soins personnels devez-vous consacrer plus de temps ? Sur une fiche, identifiez cette zone et écrivez une déclaration positive vous encourageant à la remplir quotidiennement. Au dos de la carte, faites 7 cases. Engagez-vous à cibler cette zone 5 jours sur les 7 prochains jours.

**Axé sur la
technologie**
15 minutes



La vraie vie contre les médias

Comment la technologie peut-elle interférer avec vos soins personnels physiques ? Divisez-vous en petits groupes et identifiez une façon dont la technologie peut réduire l'activité physique. Créez une affiche avec une illustration et un slogan motivant le lecteur à mettre l'activité physique AVANT ou EN COMBINAISON avec la technologie. Il est temps d'être actif.

Catégories dispersées d'auto-soins

Dans cette unité, nous passons au concept de soins. Ce mot ne vous est pas étranger à ce stade de votre vie ; vous prenez soin de vous et peut-être des autres depuis un certain temps ! Pour cette unité, la bienveillance est définie comme fournir des soins et se soucier à la fois de soi-même et de ceux qui nous entourent.

Calendrier de la leçon

30 minutes

Matériaux nécessaires

- ☐ Document sur les catégories dispersées (1 pour chaque groupe)
- ☐ Des crayons

Carte des normes

Cette leçon s'aligne sur les compétences CASEL, les normes nationales d'éducation à la santé, les normes de la Société internationale pour la technologie dans l'éducation, le cas échéant, et les normes d'État de base communes. Veuillez vous référer au [Carte des normes](#) pour plus d'informations.

Objectif de la leçon

Les étudiants vont :

- Découvrez comment ils font actuellement preuve de soins personnels de manière physique et mentale
- Créer un objectif personnel pour augmenter les soins personnels dans le cadre de leur routine quotidienne

Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

Bienvenue à l'unité de soins ! Dans cette unité, nous parlerons d'un certain nombre de concepts liés aux soins : la compassion, l'empathie et la gratitude. Commençons cette unité comme nous l'avons fait pour l'unité Respect et regardons comment nous prenons soin de nous-mêmes. À quoi ressemblent les soins personnels pour vous ? Exercer ? Planifier à l'avance pour être moins stressé ? Méditation ? Prière ? Du temps avec la famille et les amis ? Lire pour le plaisir ? À quoi ça ressemble à l'école ? Manger un déjeuner sain ? Marcher avec des étudiants pendant une période libre ? (Votre école a-t-elle un programme de marche ? Si ce n'est pas le cas et que cela alimente vos soins personnels, vous pourriez peut-être en créer un !) Comme le respect, si les élèves ne nous voient pas modéliser les soins personnels, ils ne le feront pas eux-mêmes. Alors, réfléchissez à la façon dont vous pouvez modéliser les soins personnels à l'école, puis définissez l'intention de le faire réellement. Communiquez cette intention aux élèves afin qu'ils sachent que vous vous engagez dans la pratique des soins personnels, tout comme vous leur demanderez de prendre soin d'eux-mêmes.



Partager

3-5 minutes

Jeans cette unité, nous passons au concept de soins. Ce mot ne vous est pas étranger à ce stade de votre vie ; vous prenez soin de vous et peut-être des autres depuis un certain temps !

Quelles sont les principales façons dont vous pratiquez les soins personnels à l'école ? Invitez les élèves à répondre

Étant donné que ce sujet n'est pas complètement nouveau pour nous, nous utiliserons ce temps pour discuter de l'importance des soins personnels et de leur importance pour notre santé globale.



Inspirer

5-7 minutes

Prendre soin de soi est la façon dont nous prenons soin de nous-mêmes physiquement, mentalement et émotionnellement. Cela inclut les besoins de base tels que prendre soin de notre corps, manger sainement et dormir suffisamment. Souvent, nous ne pensons même pas à la façon dont ces choses simples et quotidiennes affectent notre santé mentale ou émotionnelle.

Regardons comment dormir suffisamment et l'effet que cela a sur le reste de votre vie. Que se passe-t-il lorsque vous ne pouvez pas (ou choisissez de ne pas) dormir suffisamment pour une nuit ? Comment pourriez-vous vous comporter le lendemain ?

Que se passe-t-il si vous passez 2-3 jours sans dormir suffisamment ? Comment votre comportement pourrait-il changer ? Comment pensez-vous que vous feriez lors d'un test majeur ou lors d'un match important ?

Vos exemples montrent un lien étroit entre la santé physique et la santé mentale/émotionnelle. Tout ce que nous avons négligé, c'est un peu de sommeil, n'est-ce pas ? Cependant, le sommeil permet à votre corps de se reposer, d'organiser les pensées de la journée et même de résoudre des problèmes ! Le manque de sommeil provoque non seulement de la mauvaise humeur, mais vous rend également plus maladroit et vous prive de votre concentration et de votre capacité à apprendre.

Comme vous pouvez le voir dans ce seul domaine, les soins personnels sont extrêmement importants pour vous aider à rester en bonne santé et à prendre soin de vous. Vous ne pouvez pas très bien vous soucier des autres si vous ne vous souciez pas de vous en premier !



Habiller

15 minutes

Expliquez que la classe va maintenant jouer à un jeu pour explorer différentes façons dont chacun de nous pratique actuellement les soins personnels.

Divisez votre classe en groupes de 2-3.

Passez en revue les règles pour les catégories dispersées :

Chaque paire recevra un document sur les catégories dispersées.

Vous verrez 10 catégories différentes sur votre tableau. Chaque groupe a les mêmes catégories.

J'annoncerai une lettre spécifique au début de chaque manche. Chaque réponse sur votre tableau doit commencer par cette lettre. Les noms propres et les noms de personnes ne sont pas autorisés.

Vous aurez 3 minutes pour remplir un maximum de catégories sur votre tableau.

Votre objectif est de trouver des réponses uniques que les autres n'ont pas. Vos réponses pourraient finir par être idiotes, mais elles doivent également être appropriées pour l'école.

Après chaque tour, nous examinerons les réponses en classe entière. Si votre réponse a été utilisée dans un autre groupe, vous devez la barrer.

Une fois toutes les réponses examinées, comptez le nombre de réponses UNIQUES que votre groupe possède. Le groupe avec le plus grand nombre remporte ce tour !

Nous jouerons 2-3 tours de jeu en fonction des contraintes de temps..



Refléter

5-7 minutes

En classe, discutez des raisons pour lesquelles les soins personnels peuvent parfois être si difficiles. Les exemples incluent : nous sommes occupés et nous nous oublions, nous ne prenons pas le temps de bien prendre soin de nous physiquement ET mentalement, nous ne voyons pas la valeur, etc.

Cette semaine, engagez-vous à passer 5 minutes supplémentaires chaque jour sur VOUS. Vous êtes un membre précieux de notre classe, de votre famille et de notre communauté. Prenez du temps pour vous et faites-nous part de ce que vous avez ressenti en vous découpant consciemment temps.

Remember! All your answers must begin with the same letter!

_____ Round 1 Letter

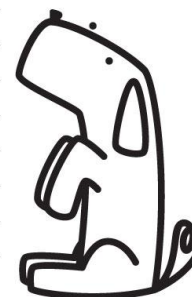
- One way to show self-care.....
- One way to show self-care in my appearance.....
- One way to show self-care in my eating habits.....
- One way to show self-care in my hygiene.....
- One way I take care of myself before bed.....
- One way I take care of myself at school.....
- One way to make yourself feel better when you feel overwhelmed.....
- One way I take care of myself every morning.....
- My favorite thing to do when I'm alone.....
- One place I can visualize to calm down.....



Remember! All your answers must begin with the same letter!

_____ Round 2 Letter

- One way to show self-care.....
- One way to show self-care in my appearance.....
- One way to show self-care in my eating habits.....
- One way to show self-care in my hygiene.....
- One way I take care of myself before bed.....
- One way I take care of myself at school.....
- One way to make yourself feel better when you feel overwhelmed.....
- One way I take care of myself every morning.....
- My favorite thing to do when I'm alone.....
- One place I can visualize to calm down.....



Remember! All your answers must begin with the same letter!

_____ Round 3 Letter

- One way to show self-care.....
- One way to show self-care in my appearance.....
- One way to show self-care in my eating habits.....
- One way to show self-care in my hygiene.....
- One way I take care of myself before bed.....
- One way I take care of myself at school.....
- One way to make yourself feel better when you feel overwhelmed.....
- One way I take care of myself every morning.....
- My favorite thing to do when I'm alone.....
- One place I can visualize to calm down.....

