

Bienveillance

Cette semaine, nous nous concentrons sur la gratitude, qui est en cours reconnaissant et appréciant ce que vous avez et ceux qui vous entourent. Le cours explorera la gratitude en ce qui concerne leur vie personnelle, en se concentrant sur la positivité et la gentillesse en tant qu'outils pour accroître l'attention et la gratitude.

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 engageante.

Leçon principale

**Leçon de classe
entière**
30 minutes

START
HERE

Reconnaissance de l'école

Cette semaine, nous nous concentrons sur la gratitude qui consiste à être reconnaissant et à apprécier ce que vous avez et ceux qui vous entourent. Le cours explorera la gratitude en ce qui concerne leur vie personnelle, en se concentrant sur la positivité et la gentillesse en tant qu'outils pour accroître l'attention et la gratitude. (Voir page 2 pour les détails de la leçon.)

Mini-leçons

**Pour les petits
groupes**
15 minutes



Gratitude pour le pays

Divisez la classe en groupes de 6 à 8 et demandez à chaque groupe de discuter des raisons pour lesquelles ils sont reconnaissants envers leur pays. Comprenez que, selon le climat actuel, il peut être difficile de trouver quelque chose, mais il est parfois important d'être créatif avec notre gratitude pour maintenir notre attention bienveillante même lorsque les autres ne le sont pas !

Pour les partenaires
15 minutes



Cartes de remerciement

Divisez la classe en partenaires aléatoires. Demandez à chaque paire d'écrire une note de remerciement à un adulte de l'école pour laquelle ils sont le plus reconnaissants. Encouragez-les à être précis avec leur gratitude !

Pour les particuliers
15 minutes



Étendre votre gratitude

Journal : Comment exprimez-vous votre gratitude envers les personnes avec lesquelles vous vivez ? Identifiez la personne avec qui vous luttez le plus et réfléchissez à 3 façons différentes de lui montrer votre gratitude cette semaine.

**Axé sur la
technologie**
15 minutes



Aide technologique

Comment la technologie vous aide-t-elle dans votre travail scolaire ? Partagez 1-2 remerciements autour de ce sujet avec un partenaire. Si le temps le permet, discutez de vos réponses avec l'ensemble de la classe.

Reconnaissance de l'école

Cette semaine, nous nous concentrons sur la gratitude, qui consiste à être reconnaissant et à apprécier ce que vous avez et ceux qui vous entourent. La classe explorera la gratitude en ce qui concerne leur vie personnelle, en se concentrant sur la positivité et la gentillesse comme outils pour accroître la bienveillance et remerciements.

Calendrier de la leçon

30 minutes

Matériaux nécessaires

- ☐ Grand papier de boucherie
- ☐ Fournitures artistiques de base
- ☐ Enregistrer

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 manifestent actuellement de la gratitude pour ce qu'ils ont et ceux qui les entourent.
- Développez leur capacité à fournir une gratitude non sollicitée tout au long de leur journée.

Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

La science montre que la gratitude peut améliorer notre concentration mentale, réduire notre stress et améliorer notre estime de soi et des relations avec les autres. Mais avoir une « attitude de gratitude » peut être plus facile à dire qu'à faire. Cette semaine, alors que vous enseignez aux élèves les avantages de la gratitude, n'oubliez pas de vous engager vous-même dans la gratitude. Qu'est-ce qui va bien dans ta classe en ce moment ? Qu'est-ce qui va bien dans votre vie personnelle ? Quelles sont les petites choses banales que vous tenez généralement pour acquises et qui, en réalité, auraient un impact énorme si elles disparaissaient ? Soyez reconnaissants pour eux. Mettez cela en pratique en écrivant au moins cinq choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant chaque matin avant de commencer votre journée d'école. Affichez-les là où vous pourrez y réfléchir tout au long de la journée et où les élèves pourront les voir (si vous êtes à l'aise pour partager votre liste). Si les élèves vous voient pratiquer la gratitude, il leur sera plus facile de le faire eux-mêmes.



Partager

2-3 minutes

Repensez à notre sujet sur les soins personnels. De quelle manière avez-vous pu augmenter vos soins personnels à la maison ? Invitez les élèves à répondre.



Inspirer

3-5 minutes

La semaine dernière, nous avons exploré la nécessité de prendre soin de nous en utilisant un discours intérieur positif et les conséquences lorsque nous ne le faisons pas. Cette semaine, nous nous concentrons sur la gratitude envers les autres et pour ce que nous avons. Pour cette unité, nous baserons notre compréhension sur la définition de la gratitude : "Être reconnaissant et apprécier ce que vous avez et ceux qui vous entourent". Souvent, nous oublions de montrer de la gratitude envers ce que nous avons et ce qui nous est fourni parce que nous en sommes venus à attendre simplement ces objets et ces lieux.

La gratitude est facile lorsque vous recevez quelque chose d'évident ou d'énorme qui vous apporte de la joie ou vous aide énormément. Cela peut être une surprise d'un être cher ou quelque chose de nouveau et d'utile de votre professeur qui rend votre journée d'école moins compliquée. Repensez à un moment où vous avez beaucoup apprécié quelque chose que vous avez reçu en cadeau ou qui vous a vraiment aidé pendant une période difficile. (Invitez les élèves à répondre.)

Les gros cadeaux sont formidables et sont beaucoup plus faciles à identifier et à remercier. Cependant, alors que nous continuons à grandir et à mûrir dans notre capacité à montrer de la gratitude et de la gentillesse envers les autres, nous devons faire un effort conscient pour intégrer ce concept dans notre pensée quotidienne.

Arrêtez-vous et repensez à toutes les choses et à tous les endroits que vous avez et que vous utilisez aujourd'hui. Vos vêtements, vos fournitures scolaires, la nourriture que vous avez, la possibilité de venir à l'école, etc. Reconnaissez-vous ces cadeaux quotidiens avec une forme de gratitude ? Évidemment, ces choses et ces lieux ne peuvent pas « recevoir » la gratitude au sens traditionnel. Cependant, vos actions et la façon dont vous les traitez démontrent votre gratitude. Gardez-vous votre chambre propre et exempte de vieux plats de nourriture et de linge sale ? Contribuez-vous à garder l'école propre par vos actions ? Êtes-vous fier de la façon dont vous traitez vos vêtements, vos fournitures scolaires, etc. ? Toutes ces actions témoignent de la gratitude pour les choses et les lieux quotidiens de nos vies.

C'est ce type de pensée intentionnelle qui peut vraiment faire passer votre vision de la vie de « passer à travers chaque jour » à une vision de positivité et de gratitude. Tout dépend de ce que vous recherchez !

Le choix t'appartient.



Habiller

15 minutes

Expliquez que la classe va maintenant pratiquer l'acte de gratitude intentionnelle en ce qui concerne notre école en créant une bannière de gratitude scolaire à accrocher à l'entrée de l'école. Il peut être facile de remarquer tous les déficits au sein de notre école. Peut-être y a-t-il des choses qui doivent être réparées, ou les murs ne sont pas aussi "jolis" et décorés que nous pensons qu'ils devraient l'être. Aujourd'hui, nous nous concentrons sur tous les POSITIFS au sein de notre école. Beaucoup, beaucoup d'adolescents à travers le monde n'ont pas de bâtiment physique où aller à l'école. Beaucoup d'entre eux n'ont même pas la possibilité de faire des études ! Concentrons-nous sur ce dont nous sommes reconnaissants au sein de notre école. Si nous, en tant que dirigeants de l'école, donnons le ton, les élèves de 6e et 7e suivront.

Des lignes directrices:

- Déroulez un grand morceau de papier de boucher assez grand pour permettre à chaque élève d'écrire/dessiner sa gratitude. (Remarque : si cela n'est pas possible, vous pouvez faire des affiches à la place.)
- Chaque élève doit écrire et/ou dessiner une gratitude qu'il a pour l'école.
- Avant d'ajouter à la bannière, chaque élève doit exprimer sa gratitude. Toute réponse idiote ou négative ne sera pas acceptée. Insistez sur l'importance de prendre ce projet au sérieux afin que les autres puissent être fiers de notre école comme nous.
- Invitez les élèves à trouver une section de la bannière.
- Accordez 10 minutes aux élèves pour terminer leur section.
- Accrochez la bannière devant l'école. Si l'espace le permet, invitez le reste de l'école à ajouter à la bannière en signe de gratitude pour leur école.



Refléter

5-7 minutes

Être reconnaissant pour les gens, les choses et les endroits de votre vie au quotidien est un choix conscient. Si vous ne choisissez pas de vous concentrer sur le bien, vous ne réalisez peut-être pas combien de choses positives sont survenant dans ta vie. Aujourd'hui, choisissez de rechercher le bien. Mettez-vous au défi de trouver de la gratitude dans des situations qui semblent routinières ou ennuyeuses.

Lorsque vous quittez le cours, demandez à chaque élève : « Quelle est la chose pour laquelle vous êtes reconnaissant aujourd'hui ? »