



Bonjour parents et tuteurs,

Bienvenue dans l'unité 2 de notre programme La gentillesse en classe ! Au cours des 6 prochaines semaines, nous apprendrons tout sur le CARING. Nous consacrerons 30 minutes une fois par semaine à notre leçon principale, avec quelques mini-leçons de 15 minutes parsemées tout au long de notre semaine pour aider votre élève à approfondir le concept. Nous terminerons l'unité avec un projet sur lequel nous travaillerons tous ensemble. Étant donné que ce sujet pourrait sembler super familier à beaucoup de nos étudiants cette année, nous approfondirons en explorant les sujets suivants :

OBJECTIFS POUR CETTE UNITÉ

- ✓ Utiliser des outils et des méthodes de soins personnels pour accroître leur propre respect de soi.
- ✓ Examinez leur situation de vie actuelle et mettez en évidence les domaines de gratitude, aussi petits soient-ils.
- ✓ Exercez-vous à faire preuve d'empathie et de compassion sincères envers les autres au sein de votre propre communauté.

SUJET	QUESTIONS QUE NOUS ALLONS EXPLORER	COMMENT VOUS POUVEZ AIDER
Soins auto-administrés	<ul style="list-style-type: none"> • Quelle est l'importance de vos propres soins personnels ? • À quoi ressemble l'auto-prise en charge mentale ? • Pourquoi le sommeil est-il si important ? 	Discutez avec votre élève de l'importance de la santé mentale comme forme de soins personnels. Prendre soin de soi va au-delà du simple fait de se lever et de s'habiller. Insistez sur l'importance d'un bon sommeil et sur la façon dont il affecte d'autres parties de notre vie.
Gratitude	<ul style="list-style-type: none"> • Comment nos paroles et nos actions montrent-elles de la gratitude envers les autres enfants de notre âge ? • Comment pouvons-nous montrer de la gratitude aux personnes de notre âge sans faire semblant ou simplement dire « merci » ? 	Encouragez votre enfant à énumérer 5 façons créatives de montrer sa gratitude aux autres dans sa classe. Discutez de l'importance d'une véritable gratitude par rapport à un simple merci.
Bienveillance + Empathie	<ul style="list-style-type: none"> • Pourquoi est-il parfois difficile de faire preuve de compassion envers les enfants de notre âge ? • Comment faire preuve de compassion envers des personnes avec lesquelles nous ne sommes pas nécessairement d'accord ? • Pourquoi l'empathie et la compassion vont-elles de pair ? • Pourquoi est-il nécessaire d'avoir les deux pour offrir de l'aide aux autres ? 	Discutez avec votre enfant de la nécessité de faire preuve de compassion envers les autres avec qui il lutte. Encouragez-les à trouver un terrain d'entente, même s'ils ne sont pas amis avec l'autre personne.

ESSAYEZ CELA À LA MAISON !

En tant que ménage, suivez votre sommeil chaque nuit. De plus, suivez votre humeur lorsque vous vous réveillez le matin. La quantité de sommeil que vous obtenez est-elle suffisante pour vous sentir revigoré pour la journée ? Sinon, fixez-vous comme objectif de vous coucher plus tôt ou commencez une routine relaxante pour détendre

votre corps (bain, lecture, musique apaisante, etc.). Cela peut vous aider à vous endormir plus rapidement ! Le sommeil est un outil d'auto-soin vital pour aider à la fois notre santé physique et mentale.

Nous poursuivrons notre programme Kindness in the Classroom tout au long de l'année. Veuillez vous joindre à nous dans ce voyage en utilisant ce document et l'activité à domicile comme moyen de communiquer avec votre enfant concernant notre concept d'unité. N'hésitez pas à me contacter pour toute question ou commentaire à mesure que nous avançons.

Sincèrement,