

# Respect

Au cours de la première semaine de cette unité, les élèves apprendront comment leur état d'esprit influe sur leur capacité à se respecter et à respecter les autres. Ils auront également l'occasion de discuter de la façon dont le respect s'inscrit dans le fait de commettre (et d'apprendre de !) leurs erreurs, d'essayer de nouvelles choses et d'évaluer et de former des habitudes.

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



### L'état d'esprit du respect

Dans cette leçon, les élèves sont initiés au concept de mentalité de croissance et apprennent un peu comment le cerveau fonctionne et forme de nouvelles connexions pour l'apprentissage. Cela ouvre la porte à une conversation engageante sur la façon dont nous traitons l'information, abordons l'apprentissage, acceptons les choses difficiles et apprenons des erreurs. (Voir la page 3 pour les détails de la leçon.)

## Mini-leçons

**Pour les petits  
groupes**  
15 minutes



### La valeur des erreurs

En petits groupes, parlez des erreurs. Quels sont-ils et que ressentons-nous lorsque nous commettons une erreur ? La culture américaine respecte-t-elle le fait que les gens font des erreurs ? Les adultes dans votre vie respectent-ils que vous ferez des erreurs ? Comment transformer une erreur en quelque chose de positif ? Comment respectez-vous le droit des autres à faire des erreurs ?

*Vidéo supplémentaire (peut être visionnée sur une tablette dans chaque groupe ou en classe entière avant de se diviser en groupes) : [LearnStorm Growth Mindset : Ceiba Prep Étudiants sur les erreurs](#).*

**Pour les partenaires**  
15 minutes



### Essayer de nouvelles choses

Avec votre partenaire, discutez des raisons pour lesquelles les gens peuvent avoir peur d'essayer de nouvelles choses. Partagez quelque chose que vous voulez essayer mais que vous avez peur. Qu'est-ce qui pourrait vous inciter à essayer cette nouvelle chose ? Comment montrons-nous du respect pour nous-mêmes lorsque nous essayons de nouvelles choses ?

**Pour les particuliers**  
15 minutes



### Le respect est mon super pouvoir

Visualisez-vous avoir un état d'esprit de croissance. Ensuite, dessinez-vous en tant que super-héros respectueux avec un état d'esprit de croissance. À quoi ressemblez-vous ? À quoi pensez-vous ou dites-vous ? Que

pouvez-vous dessiner qui vous rappellera d'être respectueux dans toutes les situations et d'aborder chaque tâche avec un état d'esprit de croissance ?

**Axé sur la  
technologie**  
15 minutes



### **Former de nouvelles habitudes technologiques**

Quelle est votre habitude technologique ? Est-ce positif ou négatif ? Si négatif, que devez-vous faire pour recâbler votre cerveau à propos de cette habitude ? (Si toutes les idées étaient positives, discutez des habitudes technologiques négatives (vérifier les médias sociaux en permanence, par exemple) et de la façon dont les gens peuvent recâbler leur cerveau à propos de cette habitude.) En quoi le fait d'avoir des habitudes positives, en particulier en ce qui concerne la technologie, nous aide à montrer respect de soi et des autres ?

# L'état d'esprit du respect

Dans cette leçon, les élèves sont initiés au concept de mentalité de croissance et apprennent un peu comment le cerveau fonctionne et forme de nouvelles connexions pour l'apprentissage. Cela ouvre la porte à des conversations engageantes sur la façon dont nous traitons l'information, abordons l'apprentissage, acceptons les choses difficiles et apprenons des erreurs, tout en faisant preuve de respect pour nous-mêmes et pour les autres.

**Calendrier de la leçon**

30 minutes

**Matériaux nécessaires**

- ☐ Ordinateur/projecteur/ou tableau blanc

**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 :

- Comprendre les fonctions cérébrales de base et comment nous créons de nouvelles voies neuronales.
- Reliez l'état d'esprit de croissance à la confiance et à la capacité d'apprentissage.
- Appliquez le respect au concept de travail acharné et faites progresser l'apprentissage grâce à la neuroplasticité.

**Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi**

Bienvenue à l'Unité Respect ! Pendant que vous guidez vos élèves tout au long des leçons de cette première semaine, rappelez-vous que la capacité de vos élèves à apprendre et à faire preuve de respect commence par vous. Comment modélisez-vous le respect de vos élèves, de vos collègues et, surtout, de vous-même ? Les élèves de cet âge peuvent être sceptiques quant au pouvoir du respect, mais la modélisation active peut leur montrer comment le respect peut complètement changer les attitudes, les relations, la perception de soi et même la culture. Au cours de cette semaine, concentrez-vous spécifiquement sur la façon dont vous montrez du respect pour vous-même.

Croyez-vous que vous êtes un bon pédagogue ? Êtes-vous fier de la culture de votre classe ? Vous tenez à votre santé ou vous poussez trop fort ? Communiquez-vous vos besoins ? Pouvez-vous être calme au milieu d'un conflit ? Si vous sentez que vous pourriez améliorer la façon dont vous vous respectez, prenez le temps cette semaine d'écrire toutes les choses que vous faites bien en ce moment. Quelles sont les choses dans votre classe que les élèves adorent ? Qu'est-ce que les élèves font bien cette semaine ? C'est à votre image ! Besoin d'une sieste ou d'une longue marche rapide ? Prenez-en un, même si vous avez l'impression que vous n'avez pas le temps. Cette semaine, travaillez à améliorer votre façon de vous voir, de prendre soin de vous et de vous respecter.

**Partager**

5-7 minutes

Bienvenue à la première leçon de notre unité Respect. Nous parlerons de beaucoup de choses intéressantes liées au respect, mais aujourd'hui nous allons commencer par le haut : notre cerveau !



## Inspirer

3-5 minutes

Pour commencer, revoyons notre définition du respect. (Invitez les élèves à répondre.)

Bien. Le respect consiste à traiter les gens, les lieux et les choses avec gentillesse. Comment montrons-nous du respect pour les autres ? (Invitez les élèves à répondre.)

Qu'en est-il de nous-mêmes ? Comment se traite-t-on avec respect ? (Invitez les élèves à répondre.)

Bonnes idées! Maintenant, quelqu'un a-t-il déjà entendu parler de ce qu'on appelle un état d'esprit de croissance ? (Invitez les élèves à répondre.)

Un état d'esprit de croissance est la conviction que nous contrôlons et pouvons développer notre intelligence. C'est la conviction que le travail acharné, des stratégies d'étude efficaces, le tutorat et de bonnes opportunités éducatives peuvent vous rendre plus intelligent. Vous n'êtes pas né et coincé avec un certain niveau de capacité d'apprentissage. Vous pouvez apprendre plus, différemment et mieux si vous y travaillez. C'est ce qu'est la mentalité de croissance.

Combien d'entre vous ont une mentalité de croissance ? (Invitez la réponse des élèves ; partagez peut-être votre propre expérience/croyance avec ce concept lorsque vous étiez en 8e année.)

Nous allons maintenant regarder quelques vidéos sur le fonctionnement du cerveau, puis nous parlerons de la façon dont le respect et l'état d'esprit de croissance s'intègrent.



## Habiller

15 minutes

Regardez les trois vidéos suivantes avant de passer aux questions de discussion. Si vous ne pouvez pas regarder les vidéos en classe, discutez des notes qui suivent chaque vidéo :

[Comment fonctionne le cerveau:](#) (1:36)

- Le cerveau est le centre de l'instinct, de l'émotion et de la pensée du corps. C'est l'organe le plus complexe.
- Il est composé majoritairement d'eau (90%) et de matières grasses (10%).
- Il utilise 20% de l'énergie de votre corps.
- Les blocs de construction de base du cerveau sont connus sous le nom de neurones et nous en avons environ 100 milliards. Chaque neurone a entre 1 000 et 10 000 connexions avec d'autres neurones, créant des voies ou des routes neuronales entre eux.
- Il existe des milliards de voies neuronales dans notre cerveau.

- Les neurones qui parcourent ces voies neuronales génèrent des impulsions électriques qui, si elles sont converties en électricité réelle, pourraient éclairer une ampoule ; à la fin de la journée, la quantité d'énergie électrique impulsionnelle produite par votre cerveau équivaut à la quantité d'électricité nécessaire pour alimenter le système téléphonique mondial.

#### Zones du cerveau: (3.06)

- Il existe trois régions principales du cerveau : primitive, émotionnelle et pensante.
  - La région primitive nous aide à rester en vie en nous aidant à faire des fonctions corporelles automatiques comme la respiration, cligner et pomper le sang dans le cœur. Cela nous aide également à sentir notre environnement (à la recherche d'un danger) et déclenche notre réaction de combat, de fuite ou de gel. La région primitive se situe à la base du cerveau, juste au-dessus de la moelle épinière.
  - La région des sensations est au centre et nous aide à nous connecter avec nos émotions. Le cerveau primitif aide en fait le cerveau sensoriel à s'activer, lorsqu'il détecte un danger, par exemple, une surprise ou quelque chose de merveilleux. La région sensorielle du cerveau répond par une émotion basée sur les messages que le cerveau primitif lui envoie. La région des sensations nous aide également à former des souvenirs et à y attacher des émotions.
  - La région la plus grande (et la dernière à se développer) est la région de la pensée. C'est la partie du cerveau qui nous aide à traiter les informations, à prendre des décisions, à penser de manière critique et à établir des préférences. Cette région nous permet également de communiquer avec les autres. Les trois régions doivent travailler ensemble pour naviguer chaque jour. Souvent, les régions primitives et sensorielles réagissent plus rapidement, ou sont plus développées à un âge plus jeune, que le cerveau pensant, c'est pourquoi il peut être difficile d'être rationnel à propos de quelque chose ou de faire un bon choix. La réponse combat/fuite/gel obscurcit notre jugement.

#### Neuroplasticité - (2:03)

- Les scientifiques avaient l'habitude de croire que le cerveau avec lequel vous étiez né était le cerveau avec lequel vous deviez rester, ce qui signifie qu'après l'enfance, vous ne pouviez pas former de nouvelles voies neuronales. Nous savons maintenant que vous le pouvez. Votre cerveau est changeant. C'est ce qu'on appelle la neuroplasticité. Une voie neuronale se construit chaque fois que vous faites quelque chose de nouveau et que vous répétez cette action ou cette idée dans votre esprit. Au fil du temps, votre cerveau empruntera cette voie par défaut sans même y penser. Donc, si vous voulez changer cette voie neuronale ou cette façon de penser, vous devez créer une nouvelle voie neuronale. Apprendre une nouvelle tâche et choisir consciemment une émotion différente dans une

situation stressante peut vous aider à créer une nouvelle voie neuronale plus saine.

- Lorsque vous créez une nouvelle voie neuronale, vous faites l'expérience d'une neuroplasticité qui soutient l'idée d'un état d'esprit de croissance. Tout simplement parce que vous n'avez jamais aimé les chiffres ou que vous n'avez pas l'impression d'être un bon lecteur ou écrivain, vous pouvez toujours reconnaître et développer votre potentiel de grandeur dans les cours de mathématiques et d'anglais. Ce potentiel est réel et il est déjà dans votre cerveau.

Les questions suivantes peuvent être des questions/amorces de discussion en grand groupe ou en petit groupe. Ramenez les petits groupes (le cas échéant) au grand groupe pour la conclusion.

- Qu'avez-vous appris de nouveau sur le cerveau ?
- Selon vous, qu'est-ce qui est le plus fort dans votre cerveau en ce moment : le centre des sentiments ou le centre de la pensée ?
- La façon dont nous pensons à nous-mêmes (c'est-à-dire la façon dont nous nous respectons et prenons soin de nous-mêmes) a un impact sur notre capacité à essayer de nouvelles choses, à accepter nos erreurs et à apprendre. Quelles sont les voies/habitudes que nous avons déjà et que nous voulons travailler à changer ?
- Comment avoir un état d'esprit de croissance nous aide-t-il à créer de nouvelles voies neuronales ?
- Comment avoir un état d'esprit de croissance nous permet-il de mieux nous respecter et de mieux respecter les autres ?



## Refléter

5-7 minutes

Laissez les élèves partager leurs réponses (si vous discutez en petits groupes); si vous êtes toujours dans le grand groupe, utilisez ce temps pour terminer les discussions.

Demandez aux élèves de réfléchir à un domaine dans lequel ils aimeraient améliorer leur état d'esprit. Quel cours ou quelle activité veulent-ils essayer même s'ils ont été informés ou ont été amenés à croire (parfois par expérience passée et souvent par eux-mêmes) qu'ils ne seraient pas bons dans ce cours/activité ? À l'approche de cette tâche cette semaine, invitez-les à arrêter toute pensée négative, à respirer profondément et à écrire les mots « état d'esprit de croissance ». Gardez ce signal/rappel physique jusqu'à ce que la tâche soit terminée. Rappelez-vous d'essayer de nouvelles choses ou d'essayer les anciennes choses différemment; ils seront surpris des résultats !