

Je crois en Super ME !

Cette leçon introduira les élèves à l'unité Courage en leur donnant le temps de réfléchir à des moyens de faire preuve de courage, d'abord envers eux-mêmes. La leçon se termine avec des idées de remue-méninges pour les étudiants sur la façon d'être courageux envers eux-mêmes pendant l'été, puis en dessinant une version de super-héros d'eux-mêmes afin qu'ils puissent se rappeler que le courage et tous les sujets d'unité qu'ils ont étudiés cette année sont vraiment des super pouvoirs !

Concept(s) de gentillesse

Courage, Bienveillance

Calendrier de la leçon

45 minutes

Matériaux nécessaires

- ☐ Document Je crois en Super Moi
- ☐ Crayons, crayons, marqueurs

Carte des normes

Cette leçon s'aligne sur les compétences CASEL, les normes nationales d'éducation sanitaire et les normes d'État de base communes. Veuillez vous référer au [Carte des normes](#) pour plus d'informations.



DÉSIGNÉ PAR CASEL
COMME PROGRAMME RECOMMANDÉ
POUR L'APPRENTISSAGE SOCIAL ET
ÉMOTIONNEL.

[Voir la dernière page pour les détails.](#)

Objectif de la leçon

Les étudiants vont :

- Discutez des moyens de faire preuve de courage envers eux-mêmes.
- Identifiez les choses pour lesquelles ils sont bons ou croient en eux-mêmes.
- Identifiez les choses qu'ils peuvent faire pour montrer leur courage.
- Identifiez les choses dans lesquelles ils veulent s'améliorer.
- Créez un super-héros personnifié pour lui rappeler son courage.

Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

Beaucoup de gens associent le terme «courage» au fait d'être fort, de résister à l'oppression et de se battre pour ce qui est juste. Bien que toutes ces définitions renvoient en fait à différents types de courage, il y a encore un autre objectif qui est tout aussi précieux : le courage de répondre avec gentillesse. Cette unité se concentrera sur la gentillesse en tant que forme d'action courageuse. Votre capacité à insuffler de la gentillesse dans votre vie quotidienne est la chose la plus courageuse que vous puissiez faire pour vous-même. Lorsque vos pensées changent, vos comportements changent, ce qui conduit finalement à un changement positif chez ceux qui vous entourent également. Cette réaction en chaîne de gentillesse commence avec vous ! Cette semaine, écrivez une pensée particulièrement gentille sur vous-même et affichez-la sur le miroir de votre salle de bain. Répétez-le à voix haute à chaque fois que vous le lisez. Au début, cela peut sembler gênant et inutile. Cependant, plus vous entendez des mots gentils à haute voix, plus vous avez de chances de les intérioriser. Comment être gentil avec soi-même aujourd'hui ?

Conseils pour les apprenants diversifiés

- Les listes de remue-méninges pourraient être de petits dessins ou des mots simples pour les écrivains émergents.
- Les étudiants avancés ou les adeptes des ordinateurs peuvent créer un super-héros en quelques clics qui peut être téléchargé et imprimé

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

à partir de DC Comics : Super Hero Me ! Site
Internet: <https://www.heroized.com/>



Partager

5-7 minutes

Jusqu'à présent cette année, nous avons beaucoup parlé de gentillesse et de toutes les choses super spéciales que nous faisons pour aider les autres et les faire se sentir spéciaux. Ce sont nos super-pouvoirs de gentillesse !

Quelqu'un peut-il se souvenir des noms de ces superpuissances dont nous avons parlé jusqu'à présent cette année ?

Respect, bienveillance, inclusivité, équité, persévérance et responsabilité
Dans lequel de ces domaines vous sentez-vous assez bon jusqu'à présent ?
Invitez les élèves à répondre.

Que voulez-vous pratiquer davantage, même pendant l'été, afin que lorsque vous serez en troisième année l'année prochaine, vous serez prêt à mettre ces super pouvoirs en action ?

Invitez les élèves à répondre



Inspirer

7-10 minutes

C'est quoi Courage ?

Pour notre dernière unité, nous allons parler d'un superpouvoir qui utilise TOUS les autres superpouvoirs : LE COURAGE. Selon vous, que signifie le courage ?

Invitez les élèves à répondre.

Oui. Le courage signifie que vous êtes courageux face à des circonstances nouvelles ou difficiles. Parfois, le courage signifie être gentil et inclure quelqu'un à la récréation. Parfois, cela signifie assumer la responsabilité de quelque chose que vous avez mal fait. Parfois, cela signifie travailler dur pour terminer quelque chose que vous trouvez vraiment difficile et vous savez qu'il serait plus facile d'arrêter. Faire tout ce que nous avons appris cette année pour être gentils, attentionnés, inclusifs, justes, déterminés et responsables demande du courage !

Cette unité se concentrera sur le courage en ce qui concerne la gentillesse. Être gentil exige que nous soyons courageux et disposés à essayer quelque chose de nouveau ou de différent avec nous-mêmes, les autres et même nos espaces (comme notre école). Quand on a le courage d'être gentil, on se sent mieux dans sa peau et on aide les autres à se sentir mieux aussi !

Expliquez qu'il y a 3 façons de montrer du courage par la gentillesse :

Bienveillance envers vous-même : Cela peut sembler idiot, mais il faut du courage pour être gentil avec soi-même. La plupart d'entre nous ne pensent pas à la façon dont nous nous traitons, mais la gentillesse commence en fait par les choses que vous dites et faites pour vous-même en premier ! Si vous ne pouvez pas être gentil avec vous, comment pouvez-vous espérer être gentil avec les autres ?

Bienveillance envers les autres : Parfois, il peut être très difficile de traiter les autres avec gentillesse. Vous pouvez être courageux et utiliser le courage pour concentrer vos paroles et vos actions sur la gentillesse dans n'importe quelle situation. Même si les autres sont méchants, vous pouvez choisir de faire preuve de courage par la gentillesse. Vous serez peut-être surpris de voir à quelle vitesse les autres changent lorsque vous les couvrez de gentillesse !

Bienveillance envers l'environnement (école) : Notre école est un endroit formidable pour apprendre chaque jour. Pourquoi ? Parce que chacun de

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

nous fait sa part pour le garder en sécurité, heureux et accueillant chaque jour. Votre choix courageux de faire preuve de gentillesse dans la façon dont vous prenez soin de l'école en traitant nos matériaux avec gentillesse, en respectant notre espace et en étant en sécurité sur la cour de récréation sont autant de moyens qui contribuent à faire de notre école le merveilleux environnement d'apprentissage que nous avons aujourd'hui !



Habiller

15-20 minutes

Nous allons partir de l'idée qu'il faut avoir le courage d'être gentil et de croire en soi.

Quelles sont les choses courageuses ou courageuses que vous avez faites pour vous-même ? Avez-vous déjà eu peur de faire quelque chose ou d'essayer quelque chose, mais vous avez persévéré et l'avez fait ou essayé quand même ?

Invitez les élèves à répondre.

Il faut beaucoup de pratique et de travail acharné pour faire des choses courageuses pour nous-mêmes, croire en nous-mêmes et nous pousser à être meilleurs ou à apprendre quelque chose ou à faire la bonne chose ! Parfois, il est facile de rester à l'aise et pareil. Mais nous valons mieux que ça ! Le monde a besoin que nous soyons au meilleur de nous-mêmes et que nous grandissions chaque jour. Parfois, nous avons besoin de nous rappeler, alors nous allons concevoir une affiche que vous pourrez accrocher dans votre chambre cet été pour vous rappeler à quel point vous êtes SUPER !

Distribuer *Je crois en Super ME!* feuilles.

Sur votre I Believe in Super ME! feuilles, je veux que vous réfléchissiez à ces sujets dans l'espace blanc autour de votre cercle "Super Moi". Vous pouvez voir les sujets imprimés ici :

Je Suis Super Parce Que :

Je veux m'améliorer :

Je crois que je suis/peut :

Cet été, je ferai preuve de courage en :

Une fois que vous avez écrit trois des quatre idées dans chaque section, vous pouvez dessiner, concevoir et colorier votre Super Moi ! Cela devrait être vous en tant que SUPER-HÉROS, alors dessinez ce que vous ressentez.

Il serait bon de montrer aux élèves un exemple que vous avez fait pour cela.



Refléter

5 minutes

L'été peut sembler long. Peut-être que vous faites beaucoup de choses par vous-même ou peut-être que vous êtes dans des clubs ou que vous faites du sport et que vous voyez beaucoup de monde tout l'été. Quoi qu'il en soit, n'oubliez pas de croire en vous, de faire preuve de gentillesse envers vous-mêmes et de travailler pour devenir votre plus SUPER vous-même ! Cela demande du courage, de la gentillesse, de la persévérance, de la responsabilité et de la bienveillance. Pratiquez cela chaque jour et si vous avez besoin d'un rappel sur ce qui est déjà super en vous, regardez votre affiche. Si vous voulez un rappel sur ce sur quoi vous pouvez travailler pour

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

développer votre courage et votre gentillesse avant la troisième année, regardez votre affiche. Si vous oubliez comment faire preuve de courage cet été, regardez votre affiche ! Vous êtes tous supers ! Crois le!



Idées d'extension

- Les élèves peuvent accrocher les affiches sur le réfrigérateur à la maison afin que les parents puissent aider à leur rappeler ces choses s'ils oublient ou ont besoin d'encouragement.
- Utilisez le verso ou l'espace supplémentaire sur le devant pour répertorier toutes les nouvelles choses à essayer ou à apprendre au cours de l'été pour aider à inspirer le courage. Créez un tableau d'autocollants que les élèves peuvent remplir chaque fois qu'ils font preuve de courage envers eux-mêmes ou envers les autres.



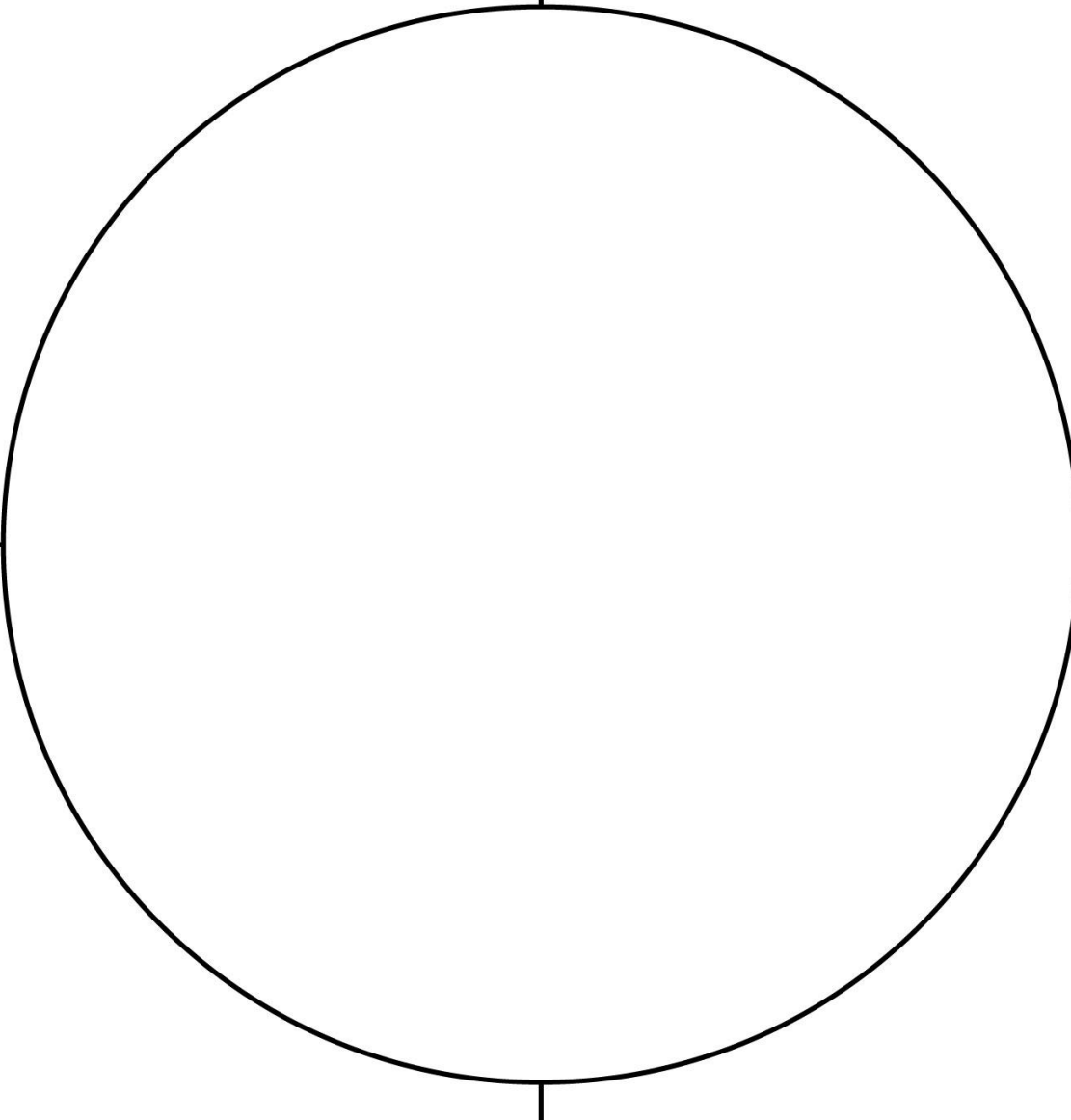
DÉSIGNÉ PAR CASEL
COMME PROGRAMME
RECOMMANDÉ POUR
L'APPRENTISSAGE SOCIAL
ET ÉMOTIONNEL.

Le Collaboratif pour l'apprentissage scolaire, social et émotionnel (CASEL) examine les programmes SEL fondés sur des données probantes depuis 2003. Kindness in the Classroom® répond au programme SElect de CASEL et est inclus dans le Guide CASEL pour des programmes efficaces d'apprentissage social et émotionnel.

Kindness in the Classroom® a atteint ou dépassé tous les critères de CASEL pour une programmation SEL de haute qualité. Kindness in the Classroom® a reçu la plus haute distinction de CASEL pour une programmation SEL de haute qualité.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

I BELIEVE IN SUPER ME!

I am super because:	I want to get better at:
	
I believe I am / can:	I will show courage by:

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®