

Me traiter avec gentillesse

Cette leçon plonge plus profondément dans respect de soi et comment les étudiants peuvent s'approprier ce concept. Les élèves créeront un collage sur le respect de soi en utilisant des mots (et des images si désiré) pour montrer comment ils peuvent montrer le respect de soi de diverses façons.

Respecter le(s) sous-concept(s)

Prendre soin de soi, Bienveillance

Calendrier de la leçon

45 minutes

Matériaux nécessaires

- ☐ Carton ou papier cartonné pour chaque étudiant
- ☐ Magazines ou images imprimées
- ☐ Bâton de colle
- ☐ Ciseaux
- ☐ Fournitures artistiques de base

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
ÉOTIONNEL.**

Voir la dernière page pour les détails.

Objectif de la leçon

Les étudiants vont :

- Expliquez comment les soins personnels démontrent le respect de soi.
- Identifiez des façons dont ils peuvent se traiter avec gentillesse et respect.

Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

Alors que nous plongeons dans cette unité, prenez le temps de vous demander : « Comment puis-je me respecter ? Comment puis-je prendre soin de moi ? » Vous devez d'abord faire le plein avant d'avoir quoi que ce soit à proposer à vos élèves ! Essayez de créer un objectif positif lié aux soins personnels chaque jour d'école pour vous assurer que vous mettez vos besoins en tête de liste. Voici quelques exemples : « Je choisis de me concentrer uniquement sur l'alimentation pendant ma pause déjeuner (et non sur les devoirs !) » ou « Je choisis d'écrire une affirmation positive au tableau chaque matin pour me rappeler (et à tous ceux qui la lisent) que chacun de nous est un membre précieux de notre classe et de notre communauté scolaire. »

Conseils pour les apprenants diversifiés

- Inclure des images simples avec du texte de base pour montrer le respect de soi (mots et actions)
- Complétez un collage personnel sur le respect de soi pour montrer la classe comme exemple.
- Pré-écrivez les noms des élèves sur leurs tableaux si nécessaire.
- Demandez à des écrivains avancés de diviser le collage en 6 sections et d'écrire librement différentes façons de montrer les soins personnels à travers des actions et des mots.



Partager

2-3 minutes

Si vous le souhaitez, demandez aux élèves de se rassembler dans votre communauté/bibliothèquezone. (Vous pouvez également demander au groupe à leur bureau). Demandez-leur de partager un exemple de la façon dont ils ont fait preuve de respect de soi cette semaine à l'école.

- Si vous remplissez les cahiers RAK (voir le premier projet de cette unité), demandez à chaque élève de partager quelque chose qu'il a dessiné ou écrit.



Inspirer

Aperçu du respect de soi

5 minutes

Expliquez que l'accent est mis aujourd'hui sur le respect de soi. Notre classe ira plus loin pour explorer ce concept et trouver des moyens d'être gentil avec nous-mêmes à travers des actions et des mots. Rappelez-leur la définition de respect de soi que vous avez créée pour votre classe. Voici le script de la leçon précédente de cette unité :

Respect de soi; Le respect commence par soi-même ! Être gentil et respectueux envers votre corps et votre esprit vous aidera à vous sentir heureux et à être prêt à montrer le même niveau de respect envers les autres lorsque vous viendrez à l'école. (Par exemple, prendre un petit-déjeuner, porter des vêtements propres, dormir suffisamment, etc.)

Tableau en T - Respect de soi

5-7 minutes

À l'aide de votre tableau blanc interactif ou d'une grande feuille de papier, créez un graphique en T mettant en évidence les façons de montrer respect de soi en utilisant à la fois des ACTIONS et des MOTS. Demandez aux élèves de réfléchir à des idées de soins personnels dans les deux cas.

- *Comment pouvons-nous nous montrer du respect par nos actions ? (se traiter avec bienveillance, manger sainement, etc.)*
- *Quels mots gentils pouvons-nous nous dire pour montrer notre respect de nous-mêmes ? (Je suis fort, intelligent, gentil, etc.)*

La liste peut être aussi longue et fantastique qu'ils le souhaitent. Le but ici est un simple remue-méninges pour faire circuler leurs idées.



Habiliter

20 minutes

Les élèves créeront des collages personnels en utilisant du papier épais ou du papier cartonné. Ils se concentreront sur les ACTIONS et les MOTS qui montrent le respect de soi. Si vous avez créé un exemple, expliquez vos gestes aimables et vos mots qui encouragent le respect de soi.

- Demandez aux élèves d'écrire leur nom en majuscules au milieu du carton. Encouragez-les à laisser de l'espace autour de leur nom afin qu'il ne soit pas masqué lorsqu'ils créent leur collage.

- Fournissez des magazines, des images clipart, etc., si possible pour des images représentant des personnes agissant ou se parlant gentiment.
- Les élèves peuvent également faire des dessins.
- Les élèves peuvent écrire des mots/phrases démontrant le respect de soi.
- Les élèves doivent être capables d'expliquer leurs choix et leur lien avec le respect de soi.



Refléter

5 minutes

Demandez à chaque élève de partager 2 ou 3 éléments de son collage avec la classe. Encouragez les autres à lever la main en signe d'accord s'ils avaient également des actions ou des mots de respect de soi similaires inclus dans leur collage.

Se traiter avec gentillesse et respect est tout aussi important que faire preuve de gentillesse envers les autres ! N'oubliez pas de toujours prendre le temps de vous traiter avec bienveillance. Vous montrerez aux autres comment vous méritez d'être traité et ils feront de même !



Idées d'extension

- Les élèves peuvent apposer leurs collages sur leur bureau, leur casier ou leur chaise pour des encouragements quotidiens.
- Envoyez les collages à la maison et encouragez les élèves à discuter de leur collage avec un membre de la famille. Demandez aux élèves de rapporter une façon dont un membre de la famille est capable de montrer respect de soi à eux-mêmes qu'ils n'ont pas pensé.

Questions sur le bloc-notes RAK (voir le projet de bloc-notes RAK dans cette unité pour plus de détails)

- Pensez-vous qu'il est plus facile d'être respectueux de vous-même ou des autres ? Pourquoi ?
- Permettez aux élèves de dessiner librement ou de consigner leurs réponses à cette invite. Encouragez les phrases complètes et les exemples concrets.



DÉSIGNÉ PAR CASEL

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.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

COMME PROGRAMME
RECOMMANDÉ POUR
L'APPRENTISSAGE SOCIAL
ET ÉMOTIONNEL.

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