

Se connaître et se respecter

Cette leçon permet aux élèves de traiter le concept de respect à un niveau personnel en établissant un bref ensemble de règles pour aider à régir la façon dont ils traitent leur esprit, leur corps et leur cœur au quotidien, à la maison et à l'école.

Respecter le(s) sous-concept(s)

Prendre soin de soi, Bienveillance

Calendrier de la leçon

45 minutes

Matériaux nécessaires

- ☐ Journaux des étudiants (si cela ne fait pas partie de votre programme, n'importe quel cahier fonctionnerait pour des idées sur le respect de soi)
- ☐ Du papier (de préférence du papier cartonné solide) pour les règles de respect de soi
- ☐ Ustensiles d'écriture - peuvent être des marqueurs s'ils encouragent les élèves à dessiner ou à décorer leur travail
- ☐ Enregistrer

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.

Objectif de la leçon

Les étudiants vont :

- Définir le respect et le respect de soi.
- Élaborez un ensemble de règles personnelles autour du respect de soi.

Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

Il est extrêmement important d'être gentil avec vous-même en tant qu'enseignant avant de pouvoir vous attendre à partager le même niveau de respect au sein de votre classe. Comment pratiquez-vous le respect de soi personnellement? Nourrir votre corps, assurer un bon sommeil et vous réserver un moment de calme chaque jour sont d'excellentes options pour être gentil avec vous-même en préparation de votre classe chaque jour.

Conseils pour les apprenants diversifiés

- Encouragez les élèves à dessiner leurs idées s'ils ont des compétences limitées en écriture.
- Ne forcez pas tous les élèves à partager leurs idées s'ils sont mal à l'aise.
- Vous pouvez jumeler les élèves ou les mettre en petits groupes s'ils ont du mal à réfléchir seuls aux idées et aux règles de respect de soi.
- Utilisez des ordinateurs (si disponibles) pour que les élèves créent leur liste de règles afin de promouvoir la pratique de la dactylographie et la personnalisation.



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



Partager

3-5 minutes

Nous allons commencer cette année avec une unité sur le respect. Je sais que vous avez déjà entendu ce terme. Quelqu'un peut-il partager sa définition du mot respect ? Invitez les élèves à répondre ; mettre les termes clés au tableau.

Comment savez-vous que quelqu'un vous montre du respect ? Inviter des réponses ; prendre des notes au tableau.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Comment, à votre tour, montrer du respect à quelqu'un ? Inviter des réponses ; notez les similitudes entre la façon dont les élèves observent le respect et la façon dont ils le respectent.

Lorsque vous êtes respecté par quelqu'un d'autre, comment vous sentez-vous ?

Invitez les élèves à répondre.



Inspirer

5-7 minutes

Pour cette unité, nous allons examiner le respect de plusieurs façons. Nous verrons comment nous respectons les autres, et comment nous respectons ce que nous avons et où nous allons. Nous parlerons également de ce que signifie avoir des conversations respectueuses et comment écouter les autres avec respect. Cependant, nous allons commencer par parler de ce que signifie se respecter soi-même.

Le respect de soi est l'une des formes les plus puissantes de respect et de gentillesse. Pourquoi pensez-vous cela est ? * Inviter les réponses des étudiants ; rappelez aux élèves qu'il est difficile d'être respectueux et gentil avec les autres si nous ne sommes pas d'abord respectueux et gentils avec nous-mêmes. Nous ne pouvons pas donner ce que nous ne possédons pas.

Je veux que tout le monde ouvre son journal [le cas échéant ; sinon, sortez un morceau de papier] et écrivez ces trois mots :

ESPRIT
CORPS
CŒUR

Derrière chacun de ces mots, écrivez ou dessinez au moins trois façons dont vous respectez et êtes gentil avec votre esprit, votre corps et votre cœur. Permettez-moi de donner quelques exemples pour faire avancer vos idées :

ESPRIT - Je vais à l'école pour pouvoir en apprendre plus chaque jour !

CORPS - Je mange des aliments sains pour rester fort et grandir.

COEUR - J'aide les autres ce qui me fait du bien.

Donnez aux élèves 3 à 5 minutes pour écrire/dessiner.



Habiliter

7-10 minutes

Normalement, nous commençons chaque année scolaire en écrivant ou en apprenant les règles de la classe. L'une de ces règles est de respecter les autres et la salle de classe. Ce que je veux que vous fassiez maintenant, cependant, c'est d'écrire trois à cinq règles personnelles pour cette année pour le respect de soi. Quelles sont trois à cinq choses que vous ferez pour vous-même ou penserez à vous-même qui vous rappelleront de toujours vous traiter avec gentillesse et respect ?

Prenez votre temps et faites un bon travail en écrivant clairement ou en dessinant une image pour représenter vos règles de respect de soi. Je veux

que vous les enregistrerez à l'intérieur de votre journal, à l'intérieur ou sur le dessus de votre bureau, ou dans votre espace de casier (cubby); partout où vous pouvez être rappelé chaque jour sur la façon dont vous prendrez soin de vous cette année. Vous pouvez utiliser les idées que vous venez de générer dans vos journaux/morceaux de papier pour vous aider à démarrer.

Si possible, distribuez du papier cartonné ferme pour favoriser la durée de vie du papier (afin qu'il ne se déchire pas facilement); envisagez de plastifier si une option gratuite est disponible dans votre école.



Refléter

5 minutes

Invitez les élèves à partager une de leurs règles de respect de soi.

Rappelez aux élèves que pour respecter les autres, ils doivent d'abord se respecter eux-mêmes. Vous les observerez tout au long de l'année pour vous assurer qu'ils suivent leurs propres règles et prennent soin de leur esprit, de leur corps et de leur cœur.



Idées d'extension

- À l'école : envisagez d'utiliser l'observation du respect de soi dans le cadre des futures réunions du matin ou des billets de sortie ; attirer l'attention sur les élèves qui suivent leurs règles et font de bons choix en matière de respect de soi. Félicitez les élèves de prendre soin d'eux-mêmes.

Copiez chacune de leurs règles avant que les élèves ne les placent à leur place afin de les aider à rendre compte de ce qu'ils ont identifié au début de l'année scolaire. Cela pourrait être un excellent moyen de suivre les progrès dans ce domaine ! Vous pouvez insérer leur feuille de « règles » dans leurs dossiers d'étudiants et les utiliser comme points de discussion lors des conférences d'automne.

- À la maison : mettez une copie des règles de respect de soi de chaque élève dans son dossier pour la partager avec les parents lors des conférences d'automne ou envoyez une copie à la maison avec les élèves pour la partager avec les parents ; ces règles doivent être suivies à la maison comme à l'école. Envoyez-le accompagnant la lettre parentale "Respect Unit" pour présenter l'unité et donner un aperçu de toutes les leçons à venir afin que les parents puissent renforcer les messages à la maison.



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/>