

# Caring



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 enfant à approfondir le concept. Nous terminerons l'unité avec un projet sur lequel nous travaillerons tous ensemble.

Étant donné que ce sujet est déjà connu par bon nombre de nos étudiants, nous approfondirons en explorant les sujets suivants :

## OBJECTIFS POUR CETTE UNITÉ

- ✓ Utiliser des outils et des méthodes de soins personnels pour augmenter un sentiment d'estime de soi.
- ✓ Développer les compétences d'empathie et de compassion pour les personnes qu'ils connaissent personnellement et les autres au sein de leur communauté.
- ✓ Pratiquer à la fois donner et recevoir de la gratitude à travers une base de bonté.

SUJET	QUESTIONS QUE NOUS ALLONS EXPLORER	COMMENT VOUS POUVEZ AIDER
<b>Soins auto-administrés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelle est l'importance de vos propres soins personnels ?</li> <li>• Accordez-vous une grande priorité au fait de prendre soin de vous chaque jour ?</li> <li>• Comment prenez-vous soin de vous au quotidien ?</li> </ul>	Discutez avec votre enfant de l'importance des soins personnels à mesure que vous vieillissez et que votre corps commence à changer. Discutez des conséquences d'une mauvaise hygiène de vie (caries, problèmes de peau, etc.)
<b>Gratitude</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De quoi es-tu le plus reconnaissant à l'école et à la maison ?</li> <li>• Comment nos paroles et nos actions montrent-elles aux autres que nous sommes reconnaissants pour qui ils sont et ce font-ils pour nous ?</li> </ul>	Faites une liste des choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant en tant que famille ou ménage. Discutez avec votre enfant de la FAÇON dont nous montrons notre gratitude aux personnes de notre foyer. Mettez-les au défi d'aller au-delà d'un simple merci.
<b>Compassion</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• À quoi ressemble la compassion pour vous ?</li> <li>• Comment montrer de la compassion aux autres notre âge ?</li> <li>• Comment démontrer de la compassion pour les adultes en difficulté ?</li> </ul>	Discutez avec votre enfant des personnes de son école qui pourraient avoir des difficultés. Faites un remue-méninges sur les façons dont ils peuvent montrer de la compassion pour eux.
<b>Empathie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qu'est-ce que l'empathie ?</li> <li>• Comment la compassion et l'empathie sont-elles liées ?</li> </ul>	Sélectionnez quelque chose qui se passe dans les nouvelles en ce moment. Comment pouvons-nous sympathiser avec certaines des personnes dont nous entendons parler ?

### **ESSAYEZ CELA À LA MAISON !**

En famille, engagez-vous à exprimer une gratitude à voix haute chaque jour pendant une semaine. Si vous le souhaitez, écrivez vos remerciements et conservez-les dans une boîte ou un bocal. À la fin de la semaine, lisez-les tous ensemble pour souligner un sentiment continu de gratitude pour ce que vous avez !

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,