

# Bienveillance

Au cours de la première semaine de cette unité, nous approfondirons le concept de soins. Plus précisément, cette unité explore ce que signifie prendre soin et se soucier de nous-mêmes et de ceux qui nous entourent. Les quatre prochaines semaines seront axées sur l'attention, la gratitude, l'empathie et la compassion. Cependant, pour que nous soyons vraiment attentionnés envers les autres, nous devons d'abord regarder à l'intérieur comment nous nous traitons. Nous devons nous respecter et prendre soin de nous-mêmes avant de pouvoir réellement prendre soin des autres.

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

START  
HERE

### Mélanger dans les soins personnels

À l'aide d'un ballon de plage, la classe engagera une conversation sur les soins personnels et sur la façon dont nous devons prêter attention aux soins physiques et mentaux de nous-mêmes. (Voir page 2 pour les détails de la leçon.)

## Mini-leçons

**Fou petits groupes**  
15 minutes



### Top 5 des soins personnels

Divisez la classe en groupes de 4 à 6. Demandez à la moitié des groupes de créer une liste des 5 principaux aspects des soins personnels physiques. L'autre moitié créera une liste des 5 meilleurs liés à l'auto-soin mental. Prévoyez du temps pour le partage en classe entière.

**Fou Partenaires**  
15 minutes



### Mes priorités

Avec un partenaire, identifiez votre façon physique et mentale la plus importante de prendre soin de vous. Comment prenez-vous soin de VOUS ? Partagez les uns avec les autres. Si le temps le permet, autorisez le partage avec toute la classe.

**Fou Particuliers**  
15 minutes



### Ma routine quotidienne

Comment prenez-vous soin de vous CHAQUE JOUR ? À l'aide du document fourni ci-dessous, demandez à chaque élève de créer une routine quotidienne qui montre à quoi ressemblent ses soins personnels quotidiens. Insistez sur l'importance des soins personnels physiques et mentaux.

**Axé sur la  
technologie**  
15 minutes



### Autogestion des médias

Divisez la classe en groupes de 4 à 6. Demandez à chaque groupe de rechercher des applications qui aident les utilisateurs à suivre le temps d'écran et à définir des objectifs en fonction des paramètres d'auto-soins souhaités. Accordez du temps à chaque groupe pour partager son

application préférée et expliquer comment elle aide à prendre soin de notre santé mentale.

# Ajoutez des soins personnels

C'est la première semaine de notre unité de soins. Les élèves se concentreront sur les soins personnels et exploreront les concepts de soins personnels physiques et mentaux.

**Calendrier de la leçon**

30 minutes

**Matériaux nécessaires**

- ☐ Ballon de plage gonflable
- ☐ Marqueur Sharpie

**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 :

- Découvrez comment ils font actuellement preuve de soins personnels de manière physique et mentale.
- Créez un objectif personnel pour augmenter les soins personnels dans le cadre de leur routine quotidienne.

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

Bienvenue à l'unité de soins ! Dans cette unité, nous parlerons d'un certain nombre de concepts liés aux soins : la compassion, l'empathie et la gratitude. Commençons cette unité comme nous l'avons fait pour l'unité Respect et regardons comment nous prenons soin de nous-mêmes. À quoi ressemblent les soins personnels pour vous ? Exercer ? Planifier à l'avance pour être moins stressé ? Méditation ? Prière ? Du temps avec la famille et les amis ? Lire pour le plaisir ? À quoi ressemble-t-il à l'école ? Manger un déjeuner sain ? Marcher avec des étudiants pendant une période libre ? (Votre école a-t-elle un programme de marche ? Si ce n'est pas le cas et que cela alimente vos soins personnels, vous pourriez peut-être en créer un !) Comme le respect, si les élèves ne nous voient pas modéliser les soins personnels, ils ne le feront pas eux-mêmes. Alors, réfléchissez à la façon dont vous pouvez modéliser les soins personnels à l'école, puis définissez l'intention de le faire réellement. Communiquez cette intention aux élèves afin qu'ils sachent que vous vous engagez dans la pratique des soins personnels, tout comme vous leur demanderez de prendre soin d'eux-mêmes.

**Partager**

3-5 minutes

Prenez le temps de réfléchir aux différentes façons de prendre soin de vous-même. À quoi ressemblent les soins personnels pour vous ?

(Invitez les élèves à répondre.)

Excellent! Les soins personnels incluent la façon dont nous prenons soin de nous-mêmes physiquement et mentalement. Des mots gentils ET des actions sont nécessaires pour vraiment prendre soin de vous-même.



## Inspirer

3-5 minutes

Nous parlons beaucoup de la façon de prendre soin de nous physiquement, comme bien manger, dormir suffisamment et pratiquer une bonne hygiène. Cependant, nos pensées et nos paroles que nous nous disons sont également une partie très importante des soins personnels. Vous n'êtes peut-être pas conscient des pensées que vous avez tout au long de la journée, mais elles affectent directement votre humeur, votre façon de gérer les choses et même votre capacité à terminer vos travaux scolaires, vos sports et d'autres activités.

Passons en revue quelques options possibles pour des mots gentils qui montrent à quel point vous prenez soin de vous. Cela peut être délicat, je vais donc commencer par un exemple. Quand je me prépare le matin, je me dis : "Tu es intelligent et tu peux faire tout ce que tu veux !"

Quels sont les mots gentils que vous pourriez penser ou vous dire ?



## Habiller

15 minutes

Expliquez que la classe va maintenant jouer à un jeu pour explorer différentes façons dont chacun de nous pratique actuellement les soins personnels. Montrez le ballon de plage à la classe et expliquez que chaque section du ballon de plage comporte une question écrite dessus. Si vous le souhaitez, lisez à haute voix chaque question afin que la classe puisse commencer à préparer mentalement certaines réponses pendant le jeu proprement dit.

Des questions:

- Comment montrez-vous les soins personnels dans votre apparence ?
- Comment montrez-vous que vous vous souciez de vous-même avec vos mots ?
- Quelle est la façon dont vous prenez soin de vous chaque matin ou chaque soir ?
- Quelle est une façon de vous sentir mieux quand la journée a été difficile ?
- Comment pouvez-vous prendre soin de vous lorsque vous vous sentez dépassé ?
- Comment pouvez-vous prendre soin de vous même quand les choses vont mal vraiment bien dans ta vie ?

Remarque : Un ballon de plage gonflable standard comporte 6 sections. Si votre balle en a plus, n'hésitez pas à répéter les questions ou à ajouter les vôtres.

### Comment jouer:

Demandez à la classe de former un cercle dans la salle en s'asseyant sur son bureau ou sur le sol en fonction de votre configuration. En commençant par l'enseignant, chaque personne lira la question sur laquelle son pouce droit touche.

Après avoir répondu à la question, la personne lancera alors le ballon de plage à une autre et s'assiéra. Répétez jusqu'à ce que tous les membres de la classe aient eu la chance de répondre à au moins une question.

Remarque : Si vous le souhaitez, vous pouvez autoriser un élève à choisir une question différente sur le ballon de plage s'il se sent mal à l'aise avec la question qu'il a reçue.



## Refléter

5-7 minutes

En classe, discutez des raisons pour lesquelles les soins personnels peuvent parfois être si difficiles. Exemples : Nous sommes occupés et nous nous oublions, nous ne prenons pas le temps de nous occuper correctement de nous-mêmes physiquement et mentalement, on ne voit pas la valeur, etc.

Cette semaine, engagez-vous à passer 5 minutes supplémentaires chaque jour *surtoi*. Vous êtes un membre précieux de notre classe, de votre famille et de notre communauté. Prenez du temps pour vous et faites-nous part de ce que vous avez ressenti en prenant consciemment du temps.

[illegible]