



Sous-concepts couverts : compassion, gratitude, empathie, gentillesse

Les leçons de gentillesse en classe enseignent les compétences de gentillesse à travers un cadre étape par étape d'inspirer, d'autonomiser, d'agir, de réfléchir et de partager. Chaque leçon commence par l'étape « Partager » pour renforcer l'apprentissage des leçons précédentes. La partie « acte » est tissée dans les leçons, mais prend réellement place dans les projets.

C'est la deuxième unité de la *La gentillesse en classe* programme d'études. Il s'appuie sur la base de respect présentée dans la première unité, avec un accent accru sur la façon d'approfondir et d'appliquer ce respect via la bienveillance et ses sous-concepts. Les étudiants continuent de trouver un équilibre entre grandir et embrasser la gentillesse. Encouragez l'importance continue des soins personnels en tant que tremplin vital dans le processus d'expansion de votre bienveillance, de votre compassion et de votre empathie pour les autres.

Objectif de l'unité

Les étudiants vont :

- Utilisez des outils et des méthodes de soins personnels pour augmenter le sentiment d'estime de soi.
- Développez leurs compétences d'empathie et de compassion pour les personnes qu'ils connaissent personnellement et les autres au sein de leur communauté.
- Pratiquez à la fois donner et recevoir de la gratitude à travers une base de gentillesse.

Présentation de l'étudiant

Caring- le concept n'est pas nouveau pour vous à ce stade de votre vie. Vous avez pris soin de vous (et probablement des autres) dans une certaine mesure pendant des années. Cependant, la véritable bienveillance englobe un esprit de gentillesse à travers la gratitude, la compassion et l'empathie. Cette unité se concentrera sur l'élargissement de vos horizons au sein de ce concept. COMMENT montrez-vous que vous vous souciez de vous ? A quoi cela ressemble-t-il? Ressemble? Envie? COMMENT réagissez-vous lorsque les autres montrent qu'ils s'en soucient ? Notre objectif au cours de cette unité est le suivant :

- L'importance des soins personnels

- Exprimer sa gratitude
- Développer l'empathie

Leçons d'unité

Titre de la leçon principale	Objectifs hebdomadaires	Principaux supports de cours	Mini-leçons
Leçon 1 Catégories dispersées d'auto-soins	<ul style="list-style-type: none"> Découvrez comment ils font actuellement preuve de soins personnels de manière physique et mentale Créer un objectif personnel pour augmenter les soins personnels dans le cadre de leur routine quotidienne 	<input type="checkbox"/> Document sur les catégories dispersées (1 pour chaque groupe) <input type="checkbox"/> Des crayons	<p><u>Petit groupe-</u> Liste de vérification des soins personnels</p> <p><u>Les partenaires-</u> Priorités quotidiennes</p> <p><u>Individuel-</u> Évaluation des soins personnels</p> <p><u>Focus sur la technologie-</u> La vraie vie contre les médias</p>
Leçon 2 Gratitude simple	<ul style="list-style-type: none"> Découvrez comment ils manifestent actuellement leur gratitude pour ce qu'ils ont et ceux qui les entourent. Développez leur capacité à fournir une gratitude non sollicitée. 	<input type="checkbox"/> Fiches <input type="checkbox"/> Des crayons	<p><u>Petit groupe-</u> Jeux de rôle de gratitude</p> <p><u>Les partenaires-</u> Séance de gratitude</p> <p><u>Individuel-</u> Gratitude bande dessinée</p> <p><u>Focus sur la technologie-</u> La technologie pour gagner !</p>
Leçon 3 Choisissez votre empathie	<ul style="list-style-type: none"> Explorez la différence entre la sympathie et l'empathie. Développer une compréhension de l'empathie telle qu'elle s'applique à eux personnellement. Pratiquer l'empathie dans une variété de scénarios tout au long de leur routine quotidienne. 	<input type="checkbox"/> Aucun matériel n'est requis pour cette leçon	<p><u>Petit groupe-</u> Luttons communes</p> <p><u>Les partenaires-</u> Terrain d'entente</p> <p><u>Individuel-</u> Bienvenue à la maison</p> <p><u>Focus sur la technologie-</u> Conscience Étendu</p>
Leçon 4 Défi compassion	<ul style="list-style-type: none"> Utilisez l'empathie comme outil de motivation pour accroître la compassion dans votre vie quotidienne. Pratiquer la compassion à l'échelle locale et nationale. 	<input type="checkbox"/> Aucun matériel n'est requis pour cette leçon	<p><u>Petit groupe-</u> La compassion en action</p> <p><u>Les partenaires-</u> Compassion continue</p> <p><u>Individuel-</u> Partager la compassion</p> <p><u>Focus sur la technologie-</u> Applications de compassion</p>

Projet d'unité

Titre du projet	Aperçu du projet	Matériaux nécessaires
Prendre soin de notre école	La classe travaillera à la planification et à l'exécution d'un projet de service au profit de son école.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Documents de groupe de travail (voir leçon)<input type="checkbox"/> Ordinateur<input type="checkbox"/> Fournitures artistiques de base<input type="checkbox"/> Les autres matériaux varieront en fonction du projet sélectionné