

Soins auto-administrés

Liste des 10 meilleurs

LA GENTILLESSE AU-DELÀ DE LA CLASSE™
TOUT LE GROUPE • OPTION 1 • BIENVEILLANCE

Calendrier de la leçon

25-30 minutes

Matériaux

- ☐ Papier
- ☐ Marqueurs/Crayons
- ☐ Photocopieuse (facultatif)
- ☐ Affiche de soins (facultatif)



Partager

Discutez du fait que l'attention commence par vous-même d'abord ! Vous ne pouvez pas vous attendre à prendre soin des autres si vous ne prenez pas d'abord soin de VOUS.

Définir la bienveillance : PRENDRE SOIN, C'EST SE SENTIR ET MONTRER DE LA PREOCCUPATION POUR SOI-MEME ET LES AUTRES. (Montrez l'affiche Caring si vous le souhaitez.)

Faites un remue-méninges sur les façons de prendre soin de vous lorsque vous vous préparez pour l'école.

- De quoi êtes-vous responsable par vous-même ?
- Comment prenez-vous soin de votre corps et de votre esprit ?

Demandez à des volontaires de partager une façon de faire preuve de soins personnels (prendre soin de vous-même) lorsque vous vous préparez le matin. Visez 2-3 volontaires d'âges différents.



Inspirer

Expliquez qu'aujourd'hui, nous allons créer une liste de différentes façons de prendre soin de soi à la maison..

Les soins personnels sont divisés en 2 catégories :

- **Prendre soin de son corps** : Cela peut inclure l'hygiène personnelle, changer de vêtements, se brosser les dents, etc. Certaines de ces choses dont vous êtes déjà responsable, tandis que d'autres nécessitent encore de l'aide.
- **Prendre soin de votre esprit** : C'est ce qu'on appelle la santé mentale. Prendre soin de votre esprit se concentre sur la façon dont vous pensez et ressentez. Lorsque vous vous dites des choses gentilles, que vous dormez suffisamment et que vous vous entourez d'amis qui vous font vous sentir bien, vous prenez soin de votre esprit !



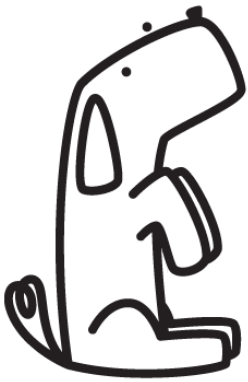
Habiliter

Divisez le groupe en rangées en fonction du niveau scolaire. Regroupez les notes si nécessaire (comme K-1, 2-3, 4-5, etc.)

Expliquez que le grand groupe travaillera pour créer une liste des 10 meilleurs soins sur la façon de prendre soin de soi à la maison. Chaque niveau scolaire devra ajouter au moins une idée à la liste.

En commençant par les plus jeunes, demandez à chaque rangée de répondre à l'invite suivante : **Je pratique les soins personnels à la maison en...** Répétez jusqu'à ce que chaque niveau ait proposé au moins une suggestion. L'objectif est de 10 idées !

Écrivez la liste sur une feuille de papier. Si possible, faites des copies de la liste et envoyez-la à la maison pour que chaque élève s'entraîne !



Refléter

Guidez toute une conversation de groupe autour des SOINS DE SOI.

- C'est quoi prendre soin ?
- Qu'est-ce que l'auto-soin ?
- Pourquoi est-il important de prendre soin de soi au quotidien ?
- Que pourrait-il arriver si nous ne pratiquons pas les soins personnels? En quoi cela rend-il plus difficile pour nous de prendre soin des autres ?