

Comment je me soucie de moi !

Cette leçon approfondit le respect de soi et explique comment les jeunes enfants peuvent s'approprier ce concept. Les élèves travailleront ensemble pour identifier cinq façons différentes de prendre soin de soi comme outil de respect d'eux-mêmes. Ils documenteront ensuite leurs progrès à l'aide d'un format graphique. Il existe à la fois des options basées sur la technologie et des copies papier.

RespectSous-concept(s)

Prendre soin de soi, Bienveillance

Calendrier de la leçon

45 minutes

Matériaux nécessaires

- ☐ BlancDiagramme à bandes
- ☐ Marqueurs

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.



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

[Voir la dernière page pour les détails.](#)

Objectif de la leçon

Les étudiants vont :

- Expliquez comment les soins personnels démontrent le respect de soi.
- Suivez leurs progrès personnels liés au respect de soi et aux soins personnels à l'aide d'un modèle de graphique à barres. (voir document ci-dessous par exemple)

Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

Alors que nous plongeons dans cette unité, prenez le temps de vous demander : « Comment puis-je me respecter ? Comment puis-je prendre soin de moi ? » Vous devez d'abord faire le plein avant d'avoir quoi que ce soit à proposer à vos élèves ! Essayez de créer un objectif positif lié aux soins personnels chaque jour d'école pour vous assurer que vous mettez vos besoins en tête de liste. Voici quelques exemples : je choisis de me concentrer uniquement sur l'alimentation pendant ma pause déjeuner (et non sur les devoirs !) ou je choisis d'écrire une affirmation positive au tableau chaque matin pour me rappeler (ainsi qu'à tous ceux qui la lisent) que chacun de nous est un membre précieux de notre classe et de la communauté scolaire.

Conseils pour les apprenants diversifiés

- Incluez des images simples ainsi qu'un texte de base pour chaque type d'action d'auto-soins que le groupe identifie.
- Montrez comment utiliser le graphique à barres pour suivre les soins personnels afin que tous les élèves puissent établir le lien, quel que soit leur niveau de maîtrise de l'anglais ou de compétence verbale.



Partager

3-5 minutes

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Demandez aux élèves de se rassembler dans votre temps de cercle ou dans votre secteur communautaire.

Demandez-leur de partager un exemple de respect de soi basé sur la leçon précédente. S'ils ne s'en souviennent pas, demandez-leur de partager ce qu'ils ont créé avec leur pâte à modeler.



Inspirer

Aperçu du respect de soi

5 minutes

Expliquez que l'accent est mis aujourd'hui sur le respect de soi. Notre classe approfondira l'exploration de ce concept et trouvera des moyens d'être gentil avec nous-mêmes chaque jour. Rappelez-leur la définition du respect de soi que vous avez créée pour votre classe. Voici le script de la leçon précédente de cette unité :

Respect de soi : Le respect commence par soi-même ! Être gentil et respectueux envers votre corps et votre esprit vous aidera à vous sentir heureux et à être prêt à montrer le même niveau de respect envers les autres lorsque vous viendrez à l'école. (Mangez un petit-déjeuner, des vêtements propres, dormez beaucoup, etc.)

Graphique en T : Respect de soi

7-10 minutes

À l'aide de votre tableau blanc interactif ou d'une grande feuille de papier, créez un tableau en T mettant en évidence les moyens de faire preuve de respect de soi à la fois à la MAISON et à l'ÉCOLE. Demandez aux élèves de réfléchir à des idées de soins personnels dans les deux contextes. Certaines idées pourraient inclure se brosser les dents, apporter votre sac à dos, manger tout votre déjeuner, bien dormir, etc. La liste peut être aussi longue et fantastique qu'ils le souhaitent. Le but ici est un simple remue-ménages pour faire circuler leurs idées.



Habiller

20 minutes

Les élèves utiliseront le tableau en T comme tremplin pour développer un diagramme à barres pour suivre les soins personnels quotidiennement. En groupe, décidez de 5 tâches d'auto-soins. Celles-ci peuvent inclure des actions à la fois à la maison et à l'école. Une fois que la classe a voté et choisi les tâches, utilisez votre tableau blanc interactif ou un grand morceau de tableau d'affichage pour créer votre diagramme à barres "Prendre soin de soi" en classe.

- Dessinez une image simple pour chaque tâche d'auto-soins identifiée. Si vous complétez sur le tableau blanc interactif, vous pouvez utiliser de simples images clipart ou des mots de lecture de bas niveau pour aider les élèves à comprendre chaque tâche.
- Montrez comment suivre vos réponses. Si le tableau est sur papier, les élèves peuvent placer un carré ou cocher la case au-dessus de la tâche qu'ils ont accomplie. Si le graphique est sur

le tableau interactif, expliquez comment cliquer sur la case pour la remplir.

- Effectuez un essai avec toute la classe pendant cette leçon pour assurer la compréhension et la compréhension.
- Désignez un moment chaque jour cette semaine pour que les élèves puissent suivre leur réussite en matière de soins personnels. Une option pourrait être de demander aux élèves de suivre leurs soins personnels dès le matin afin de commencer la journée du bon pied avec une affirmation personnelle positive.



Refléter

5 minutes

Une fois que votre graphique à barres a été créé avec succès et que vous avez effectué un essai avec toute la classe, dirigez une discussion de groupe en utilisant les questions suivantes :

- Quelle tâche d'auto-soins est le plus facile pour vous d'accomplir? Pourquoi?
- Quelle tâche d'auto-soins est nouvelle pour vous ? Quelles sont les façons dont vous pouvez l'essayer ?
- Comment pouvez-vous (ajouter une tâche d'auto-soins ici) à la maison sans aide ?

Si vous prévoyez de faire cette activité tous les jours cette semaine, pensez à poser au moins une question de réflexion chaque jour.



Idées d'extension

Cette leçon intègre les mathématiques grâce à l'introduction de graphiques à barres. Cela peut être étendu en utilisant les ajouts suivants :

- À l'aide du document fourni ci-dessous, demandez à chaque élève de créer son propre diagramme à barres de soins personnels à l'aide d'images et de texte simple. Demandez-leur de faire une vérification des soins personnels chaque matin à leur bureau après avoir rempli le tableau de classe.
- Envoyez le tableau d'auto-soins à la maison pour encourager une conversation et un suivi avec la famille pour une option de connexion à domicile.
- À la fin de la semaine, comptez tous les votes pour chaque tâche de soins personnels. Introduisez le vocabulaire mathématique supérieur à et inférieur à et jouez à un jeu comparant deux tâches à la fois. Vous pouvez également introduire des additions de base en combinant des décomptes pour plusieurs tâches.



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/>

A blank 3D bar chart template. The vertical axis is labeled with numbers 1 through 11. There are 8 columns. Each column has a diagonal line extending from the base.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®