

Je prends soin de mon #Selfie

Apprendre que montrer de la gratitude est une façon d'être gentil avec nous-mêmes en raison de sa capacité à réduire le stress et à améliorer le moral général est une leçon très importante. Dans cette leçon, les élèves se concentrent sur l'identification des façons dont ils prennent soin de leur esprit et de leur corps, et identifient trois choses spécifiques (sur eux-mêmes) pour lesquelles ils sont reconnaissants.

Sous-Concept(s)

Compassion, Gentillesse

Calendrier du projet

25-30 minutes

Matériaux nécessaires

- ☐ Vous utiliserez les dessins #selfie pour l'idée du tableau d'affichage dans le projet n° 1 pour cette unité, alors encouragez les élèves à faire de leur mieux, à utiliser des couleurs vives et à signer leur nom.
- ☐ Feuilles de travail #selfie imprimées, une pour chaque élève (voir ci-dessous)
- ☐ Crayons, feutres pour colorier le selfie

Résultats de la leçon :

Les étudiants vont :

- Identifiez les façons dont ils prennent soin de leur esprit et de leur corps.
- Identifiez les choses sur eux-mêmes pour lesquelles ils sont reconnaissants.
- Appliquez la réflexion sur les soins personnels à leur vie.

Conseils pour les apprenants divers :

- Encouragez les élèves à dessiner leurs réponses s'ils sont incapables de les écrire.
- Laissez les élèves travailler en petits groupes pour aider à la génération d'idées

PARTAGER:

Jusqu'à présent, dans cette unité, nous avons parlé de ce que signifie prendre soin de soi et des autres par une communication respectueuse et en évitant de répandre des rumeurs et des commérages. Nous avons également parlé de ce que signifie présenter des excuses sincères ou réelles et comment nous pouvons pardonner à quelqu'un. Faisons un examen. Utilisez ce temps pour une vérification rapide de la compréhension d'un grand groupe.

- Qu'est-ce qu'une rumeur ?
- En quoi une rumeur est-elle différente d'un commérage ?
- Quels sont les trois modes de communication ?
- Quelles sont les quatre étapes pour présenter des excuses sincères ?
- Quelles sont les quatre étapes pour le pardon ?

INSPIRER:

Une partie de l'offre de soins aux autres, cependant, est la capacité d'offrir des soins à nous-mêmes. Nous en avons parlé tout de suite dans l'unité. Quelqu'un peut-il se souvenir de ce que nous appelons prendre soin de nous ? Nous appelons cela les soins personnels.

Pensez-y. Si vous ne prenez pas soin de vous, comment aurez-vous l'énergie de prendre soin de quelqu'un d'autre ? Vous ne le ferez pas !

Donc, aujourd'hui, nous allons réfléchir à toutes les façons dont nous prenons soin de nous et penser aux choses sur nous-mêmes qui nous rendent spéciaux. Plus précisément, nous allons examiner comment nous prenons soin de notre esprit et de notre corps.

Envisagez de faire un remue-méninges sur le tableau blanc pour trouver différentes idées sur la façon dont nous pouvons prendre soin de notre esprit et de notre corps pour préparer les élèves à remplir la feuille de travail par eux-mêmes.

Esprit : Soyez gentil avec les autres, soyez reconnaissant, dormez suffisamment, faites des énigmes, allez à l'école, lisez, respirez profondément, apprenez quelque chose de nouveau, apprenez une autre langue, jouez à des jeux d'apprentissage, regardez la télévision éducative, jouez d'un instrument, dites la vérité sur nous-mêmes et les autres, arrêtez les commérages et les rumeurs, excusez-vous, pardonnez.

Corps : Dormez suffisamment, faites de l'exercice, mangez des aliments sains comme des fruits et des légumes, dansez, aidez aux tâches ménagères, soyez actif pendant la récréation, participez à des cours de gym, faites du vélo, pratiquez un sport, excusez-vous et pardonnez (oui, il y a avantages pour la santé physique lorsque nous faisons cela !)

HABILITER:

Distribuez la feuille de travail « I Care for My#Selfie » aux élèves pour qu'ils complètent/lisent les instructions sur la feuille de travail.

Les étudiants peuvent travailler indépendamment ou en groupe pour une pratique semi-guidée. Cela pourrait être une façon intéressante de voir comment ils transfèrent ce qu'ils ont appris jusqu'à présent sur le fait de prendre soin des autres pour prendre soin d'eux-mêmes ; flotter d'un groupe à l'autre pour voir de quoi ils discutent.

En tant que modèle, envisagez d'avoir une feuille de calcul #selfie que vous avez remplie vous-même. Vous en voudrez un pour le tableau d'affichage de toute façon.

REFLÉTER:

Si les élèves terminent leurs feuilles de travail, vous pouvez leur demander de partager leur travail ou, si vous avez regroupé les élèves pour la séance de remue-méninges, laissez-les travailler dans ces groupes et partager ce qu'ils ont à la fin de la période de travail. Ceux-ci doivent être remplis aux fins du tableau d'affichage du projet n° 1, vous devrez donc peut-être donner aux élèves plus de temps pour terminer ou demander aux élèves de les terminer à la maison.

Adaptez le message de synthèse selon que les élèves ont terminé ou non leur feuille de travail. Rappelez aux élèves que certains des soins les plus importants qu'ils peuvent prendre sont pour eux-mêmes ! Ils ne pourront pas s'occuper de quelqu'un d'autre s'ils ne s'occupent pas d'abord d'eux-mêmes.



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/>

Je prends soin de mon # selfie

Prenez le temps de réfléchir à la façon dont vous prenez soin de vous, puis procédez comme suit :

1. Faites un dessin de votre #selfie sur l'écran du smartphone ci-dessous.
2. Répondez aux questions de la page suivante sur la façon dont vous prenez soin de votre #esprit et de votre #corps.
3. Répondez aux questions sur ce pour quoi vous êtes #reconnaisant de vous-même.
Pensez aux choses que vous pouvez faire, que vous avez et que vous êtes.

Je prends soin de mon #esprit. Trois façons dont je prends soin de mon esprit :

1. _____.
2. _____.
3. _____.

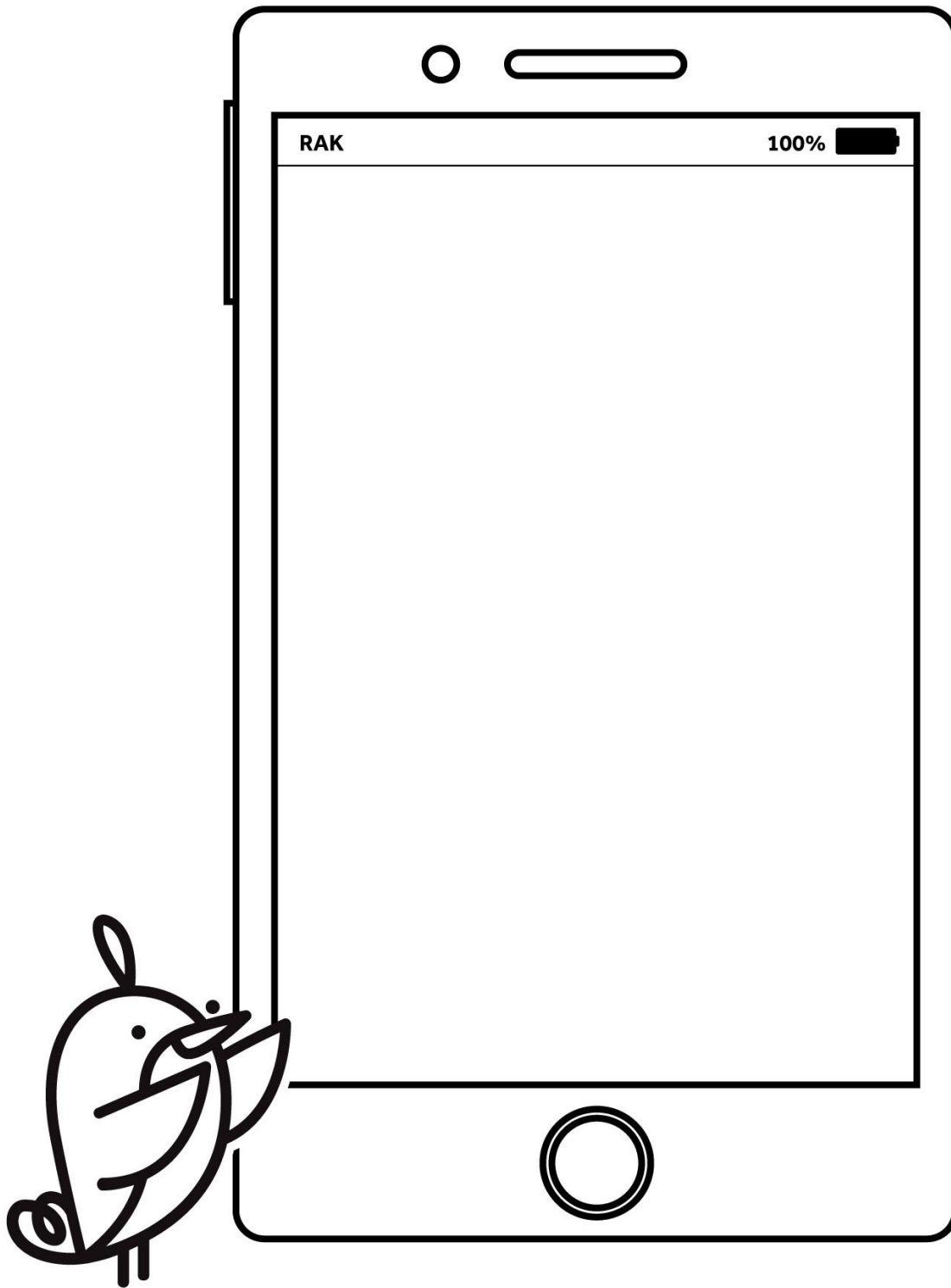
Je prends soin de mon #corps. Trois façons dont je prends soin de mon corps :

1. _____.
2. _____.
3. _____.

Je suis reconnaissant pour. Trois choses dont je suis reconnaissant à propos de moi :

1. Je peux _____.
2. J'ai _____.
3. Je suis _____.

my#selfie



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®