



**Sous-concepts couverts :Compassion,Gratitude, Empathie, Bienveillance**

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 à travers la bienveillance et ses sous-concepts. Ce concept peut être quelque peu difficile lorsque les élèves passent au collège et trouvent un équilibre entre grandir et embrasser la gentillesse. Encouragez l'importance des soins personnels en tant que tremplin vital dans le processus d'augmentation 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.
- Développer les 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

- Compréhension Empathie

## Leçons d'unité

Titre de la leçon principale	Objectifs hebdomadaires	Principaux supports de cours	Mini-leçons
<b>Leçon 1</b> Mélanger dans les soins personnels	<ul style="list-style-type: none"> <li>Découvrez comment ils font actuellement preuve de soins personnels de manière physique et mentale.</li> <li>Créez un objectif personnel pour augmenter les soins personnels dans le cadre de leur routine quotidienne.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Ballon de plage gonflable <input type="checkbox"/> Marqueur Sharpie	<p><u>Petit groupe</u>- Top 5 des soins personnels</p> <p><u>Partenaire</u>- Mes priorités</p> <p><u>Individuel</u>- Ma routine quotidienne</p> <p><u>Accent sur la technologie</u>- Autogestion des médias</p>
<b>Leçon 2</b> Un repas de gratitude	<ul style="list-style-type: none"> <li>Découvrez comment ils manifestent actuellement de la gratitude pour ce qu'ils ont et ceux qui les entourent.</li> <li>Développez leur capacité à fournir une gratitude non sollicitée.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Muffins ou autres collations individuelles pour la classe en fonction des besoins en matière d'allergies <input type="checkbox"/> Serviettes <input type="checkbox"/> Nettoyer les articles (spray, lingettes, etc.) <input type="checkbox"/> Fiches <input type="checkbox"/> Stylos/crayons	<p><u>Petit groupe</u>- Faire preuve de gratitude</p> <p><u>Partenaire</u>- Séance de gratitude</p> <p><u>Individuel</u>- Je suis reconnaissant pour...</p> <p><u>Accent sur la technologie</u>- Gratitude basée sur les médias</p>
<b>Leçon 3</b> Trouvez votre empathie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explorez la différence entre la sympathie et l'empathie.</li> <li>Développer une compréhension de l'empathie telle qu'elle s'applique à eux personnellement.</li> <li>Pratiquer l'empathie dans une variété de scénarios tout au long de leur routine quotidienne.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Aucun matériel n'est requis pour cette leçon.	<p><u>Petit groupe</u>- Luttons similaires</p> <p><u>Partenaire</u>- Terrain d'entente</p> <p><u>Individuel</u>- Cartes d'inspiration</p> <p><u>Accent sur la technologie</u>- Sensibilisation élargie</p>
<b>Leçon 4</b> Mur de compassion	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilisez l'empathie comme outil de motivation pour accroître la compassion dans votre vie quotidienne.</li> <li>Pratiquer la compassion à l'échelle locale et nationale.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> papier Boucher <input type="checkbox"/> Marqueur <input type="checkbox"/> Stylos/Crayons <input type="checkbox"/> Grands post-it	<p><u>Petit groupe</u>- Jeux de rôle</p> <p><u>Partenaire</u>- Effet domino</p> <p><u>Individuel</u>- Faire un changement</p> <p><u>Accent sur la technologie</u>- Compassion diminuée</p>

## Projet d'unité

Titre du projet	Aperçu du projet	Matériaux nécessaires
Le prix de l'entraide	La classe travaillera ensemble pour nommer, sélectionner et finalement présenter un prix pour un enseignant ou un membre du personnel de l'école afin de les honorer pour leur esprit vraiment gentil et attentionné.	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Document de nomination (voir projet)</li><li><input type="checkbox"/> Stylos/Crayons</li><li><input type="checkbox"/> Fournitures artistiques de base</li><li><input type="checkbox"/> Un cadre 8x11" (si possible)</li><li><input type="checkbox"/> Fiches</li><li><input type="checkbox"/> Enregistrer</li><li><input type="checkbox"/> Cure-pipes</li><li><input type="checkbox"/> Un vase (ou une grande coupelle pour contenir le bouquet de gentillesse)</li><li><input type="checkbox"/> Facultatif : Ballons</li></ul>