

Bienveillance

Cette semaine, nous nous concentrons sur la gratitude qui consiste à être reconnaissant et à apprécier ce que vous avez et ceux qui vous entourent. Le cours explorera la gratitude en ce qui concerne leur vie personnelle, en se concentrant sur la positivité et la gentillesse en tant qu'outils pour accroître l'attention et la gratitude.

Commencez l'unité avec toute la leçon en classe, puis essayez de suivre au moins deux des mini-leçons avec vos élèves tout au long de la semaine. Chaque mini-leçon est conçue pour présenter des éléments de la leçon principale de manière nouvelle et engageante.

Leçon principale

**Leçon de classe
entière**
30 minutes

START
HERE

Un repas de gratitude

La classe participera à une simple collation présentée de manière formelle pour souligner à quel point nous devons être reconnaissants. Les élèves discuteront de toutes les personnes qui ont contribué à leur collation, puis souligneront une gratitude personnelle par écrit. (*Voir page 2 pour les détails de la leçon.*)

Mini-leçons

**Pour les petits
groupes**
15 minutes



Faire preuve de gratitude

Divisez la classe en groupes de 4 à 6. Demandez à 1 ou 2 groupes de réfléchir à des moyens de montrer de la gratitude envers les personnes suivantes : pairs/amis, parents/membres de la famille et contributeurs de la communauté (policier, bibliothécaire, etc.). Permettez à chaque groupe de partager 3 à 5 façons différentes de montrer sa gratitude envers la personne qui lui a été assignée.

Pour les partenaires
15 minutes



Séance de gratitude

Réglez une minuterie sur 2 minutes. Divisez la classe en binômes. Chaque personne fournira à tour de rôle autant de « remerciements » à l'autre personne que possible au cours de leur session de 2 minutes. Réinitialisez le chronomètre et répétez avec l'autre partenaire. Demandez à chaque paire de partager sa gratitude préférée.

Pour les particuliers
15 minutes



Je suis reconnaissant pour...

De quoi êtes-vous reconnaissant dans votre vie ? Créez une liste de 10 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant dans votre vie de tous les jours. Ajoutez des illustrations si le temps le permet. Demandez à chaque personne de partager sa gratitude la plus inhabituelle avec la classe.

**Axé sur la
technologie**
15 minutes



Gratitude basée sur les médias

Divisez la classe en groupes de 4 à 6. Demandez à chaque groupe de réfléchir à 3 façons d'utiliser la technologie pour montrer sa gratitude aux autres tout au long de cette semaine. Chaque personne choisira une

méthode et rendra compte de la réponse qu'elle a reçue après avoir exprimé sa gratitude.

Un repas de gratitude

La classe participera à une simple collation présentée de manière formelle pour souligner à quel point nous devons être reconnaissants. Les élèves discuteront de toutes les personnes qui ont contribué à leur collation, puis souligneront une gratitude personnelle par écrit.

Calendrier de la leçon

30 minutes

Matériaux nécessaires

- ☐ Muffins ou autres collations individuelles pour la classe en fonction des besoins en matière d'allergies
- ☐ Serviettes
- ☐ Nettoyer les articles (spray, lingettes, etc.)
- ☐ Fiches
- ☐ Stylos/crayons

Carte des normes

Cette leçon s'aligne sur les compétences CASEL, les normes nationales d'éducation à la santé, les normes de la Société internationale pour la technologie dans l'éducation, le cas échéant, et les normes d'État de base communes. Veuillez vous référer au [Carte des normes](#) pour plus d'informations.

Objectif de la leçon

Les étudiants vont :

- Découvrez comment ils manifestent actuellement de la gratitude pour ce qu'ils ont et ceux qui les entourent.
- Développer leur capacité à fournir une gratitude non sollicitée.

Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

La science montre que la gratitude peut améliorer notre concentration mentale, réduire notre stress et améliorer notre estime de soi et nos relations avec les autres. Mais avoir une « attitude de gratitude » peut être plus facile à dire qu'à faire. Cette semaine, alors que vous enseignez aux élèves les avantages de la gratitude, n'oubliez pas de vous engager vous-même dans la gratitude. Qu'est-ce qui va bien dans ta classe en ce moment ? Qu'est-ce qui va bien dans votre vie personnelle ? Quelles sont les petites choses banales que vous tenez généralement pour acquises et qui, en réalité, auraient un impact énorme si elles disparaissaient ? Soyez reconnaissants pour eux. Mettez cela en pratique en écrivant au moins cinq choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant chaque matin avant de commencer votre journée d'école. Affichez-les là où vous pourrez y réfléchir tout au long de la journée et où les élèves pourront les voir (si vous êtes à l'aise pour partager votre liste). Si les élèves vous voient pratiquer la gratitude, il leur sera plus facile de le faire eux-mêmes.



Partager

3-5 minutes

La semaine dernière, nous avons exploré comment nous prenons soin de nous-mêmes physiquement et mentalement. Cette semaine, nous nous concentrons sur la gratitude pour la façon dont les autres prennent soin de nous. Pour cette unité, nous baserons notre compréhension sur la définition suivante de la gratitude : "Être reconnaissant et apprécier ce que vous avez et ceux qui vous entourent."

Explorons ce que la gratitude signifie pour chacun de nous. Que signifie la gratitude pour vous ? (Invitez les élèves à répondre.)



Inspirer

3-5 minutes

Tout le monde vit et définit la gratitude d'une manière légèrement différente. Repensez à un moment où vous étiez très reconnaissant de quelque chose que quelqu'un a fait pour vous. Tournez-vous vers votre voisin et partagez votre réponse.

Encouragez les volontaires à partager leur expérience avec la classe.



Habiller

15-20 minutes

Expliquez que la classe va maintenant participer à un bref « repas » pour nous rappeler tout le travail qu'implique chaque repas que nous consommons.

Demandez des volontaires pour :

- Distribuez des serviettes à chaque élève et à l'enseignant.
- Distribuez la collation.

Demandez à la classe d'attendre que tout le monde ait reçu sa collation (y compris les bénévoles) avant de le manger.

Pendant que la classe mange, guidez-les à travers la conversation suivante :

D'où peut provenir ce goûter ? (fait maison, acheté en magasin, etc.)

D'où viennent les ingrédients ?

Comment ce goûter est-il arrivé à l'école ?

Qui a eu la gentillesse de vous servir le goûter aujourd'hui ?

Une fois toutes les réponses fournies, expliquez que chacune des personnes énumérées ci-dessus a participé à vous fournir une collation délicate et saine pendant cette période. Chacune de ces personnes bénéficierait de votre gratitude exprimée !

Comment pourrions-nous leur montrer de la gratitude ? (Permettez à la classe de discuter de différentes idées pour montrer sa gratitude à la fois aux personnes présentes et à celles qu'elles ne connaissent pas personnellement.)



Refléter

5-7 minutes

Distribuez à chaque élève une fiche. Demandez-leur d'écrire une lettre de remerciement pour une personne qui a fait quelque chose de gentil pour eux aujourd'hui. Si nécessaire, fournissez l'invite : "Je suis reconnaissant pour _____ parce que..."

Sur le côté vierge de la fiche, demandez à chaque élève d'illustrer sa gratitude avec une illustration simple qui complète sa note écrite.

Récupérez les fiches comme ticket de sortie à la fin de votre temps de classe. Enregistrez les cartes et lisez-les de manière anonyme tout au long de votre semaine pour encourager la gratitude en tant que réponse naturelle à la serviabilité et à la gentillesse. Si le temps le permet, demandez à des volontaires de donner des remerciements supplémentaires chaque jour.

