

# Mon habitat corporel

Cette leçon fondamentale de l'unité de responsabilité se concentre sur l'autodiscipline et sur la façon dont les actions responsables nous affectent avant tout. Il y aura un thème courant tout au long de cette unité qui se concentrera sur la prise de décision responsable et l'autodiscipline d'une manière qui montre la responsabilité envers soi-même, les autres et l'environnement. Les normes des sciences de la vie et de la musique seront abordées à travers l'étude des habitats et l'impact environnemental du bruit. Chaque leçon établira des parallèles avec la responsabilité, l'autodiscipline et, finalement, la gentillesse. L'objectif de cette première leçon est de prendre des décisions responsables pour prendre soin de notre corps physique, de notre esprit et de notre cœur : nos habitats corporels.

## Concept(s) de gentillesse

Responsabilité, Autodiscipline,  
Habitat, Gentillesse

## Calendrier de la leçon

30-40 minutes

## Matériaux nécessaires

- ☐ Document sur l'habitat personnel
- ☐ Exemple de document pour l'enseignant

## 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 :

- Explorez les décisions responsables et irresponsables concernant la prise en charge de notre corps et de notre esprit.
- Identifiez les parties de l'habitat du corps (corps physique, esprit, cœur) et évaluez les moyens de les garder en sécurité et en bonne santé.
- Découvrez comment nous pouvons prendre des décisions responsables concernant notre corps et notre esprit.

## Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

En tant qu'enseignant, vous êtes responsable de la sécurité et de l'éducation de dizaines d'enfants. Comment vous préparez-vous chaque jour pour l'école ? Chaque enseignant est tenu de fournir un certain type de plans de cours comme preuve de planification. Une planification efficace va beaucoup plus loin que cela. Cartographier une unité en fonction du nombre de jours de classe couplés aux contraintes de temps allouées peut complètement changer la leçon d'origine. Souvent notre planification devient de plus en plus courte au fur et à mesure que nous enseignons. Cependant, chaque année, nous recevons un tout nouveau groupe d'étudiants. Cette semaine, réservez du temps supplémentaire pour évaluer votre classe actuelle. Quels besoins particuliers ont-ils (forces et faiblesses) qui nécessitent une approche différente des années précédentes ? S'il s'agit de votre première année d'enseignement, essayez de classer vos élèves par style d'apprentissage plutôt que par niveau scolaire. Vous pouvez commencer à apprécier un peu plus chaque élève, ce qui conduit finalement à un enseignant qui répond avec gentillesse plutôt qu'avec frustration.

**Conseils pour les apprenants diversifiés**

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

- Ajuste le *Logement personnel* photocopié pour refléter les élèves ayant des limitations physiques. Envisagez de trouver une impression gratuite en ligne d'une personne en fauteuil roulant ou de tout ce qui représente le mieux la limitation. Vous voudrez peut-être discuter d'abord avec l'élève pour voir *Logement personnel* document qu'il préférerait, car ne pas pouvoir marcher ne veut pas dire qu'il n'a pas de jambes à soigner, etc.



## Partager

3-5 minutes

*Nous allons commencer notre unité de responsabilité aujourd'hui. Tout au long de toutes les leçons, nous allons parler d'être responsable avec nous-mêmes, avec les autres et avec l'environnement à travers une discussion sur les habitats. Est-ce que quelqu'un sait ce que c'est un habitat ?*

Ajustez cette question selon que vous avez déjà discuté des habitats cette année ou non. Invitez les élèves à répondre.

*C'est vrai! Un habitat est un espace de vie pour les personnes, les animaux et tout organisme vivant, aussi petit soit-il. Nous avons tous des habitats - certains que nous avons pour nous-mêmes, comme peut-être nos chambres à coucher - et d'autres que nous partageons avec d'autres, comme notre salle de classe.*



## Inspirer

7-10 minutes

*Nous allons parler un peu sur ce que signifie la responsabilité. Quelqu'un peut-il nous donner une bonne définition de la responsabilité?*

Faites appel à plusieurs élèves pour obtenir une variété d'idées.

*Bien! La responsabilité signifie être fiable pour faire les choses qui sont requises ou attendues de vous. Cela pourrait vouloir dire se préparer pour l'école le matin. Peut-être que cela signifie prendre soin d'un animal de compagnie. Peut-être que cela signifie faire des corvées dans la maison. Peut-être que c'est prendre soin de nos affaires, comme s'assurer que nous faisons nos devoirs le soir, que nos manteaux sont correctement suspendus dans nos vestiaires et que nos bureaux sont organisés. Chacun a quelque chose dont il est responsable. Nous dépendons tous de nous-mêmes et des autres pour faire ce qui est juste, pour faire ce qui est demandé et attendu, et pour faire ce qui est utile. C'est ce qui maintient nos habitats courir doucement! La chose la plus importante dont vous êtes responsable, c'est vous !*

*Prenez un peu de temps dès maintenant pour réfléchir, associer, partager. Tournez-vous vers votre voisin et parlez des choses que vous êtes responsable de faire pour vous-même - pas pour les autres ou pour votre famille - mais pour vous, afin que vous restiez en bonne santé et heureux dans votre vie. habitat personnel de votre corps, de votre esprit et de votre cœur. Certains exemples pourraient inclure le brossage des dents pour que*

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

*vos dents restent fortes ; prendre un bain ou une douche pour que votre corps reste propre ; faire vos devoirs pour ne pas prendre de retard à l'école, lire des livres pour développer votre esprit, faire du bénévolat pour aider votre cœur plus forte, ou aller chez le médecin pour des contrôles réguliers ! Partagez certaines des façons dont vous êtes responsable et prenez soin de vous.*

Invitez les élèves à répondre.

*À bien des égards, nos corps, nos cœurs et nos esprits nous appartiennent habitats personnels. Ce sont les endroits où vous seul pouvez être. Et, nous savons que notre succès personnel dépend de la santé de nos habitats personnels, de nos corps, de nos esprits et de nos cœurs. Personne d'autre ne peut prendre soin de votre corps, de votre cœur et de votre esprit de la même manière que vous, il est donc important que nous prenions au sérieux la responsabilité de prendre soin de nous-mêmes !*



## Habiler

15-20 minutes

*Nous allons maintenant compléter un diagramme corporel qui décrit comment nous prenons soin de notre habitat personnel. Distribuez le Mon habitat personnel des feuilles de calcul.*

*Je veux que vous réfléchissiez à ce dont nous avons parlé jusqu'à présent dans nos autres unités : respect, bienveillance, inclusion et intégrité. Pensez aux idées clés que nous avons apprises. Ensuite, dans votre schéma corporel, dessinez ou écrivez toutes les façons dont vous faites des choix responsables pour garder votre habitat personnel (votre corps, votre esprit et votre cœur) sain, sûr et heureux.*

*Voici mon habitat personnel.*

Il est important d'avoir un exemple de cette leçon pour que les élèves sachent clairement quoi faire. Créez un exemple à l'aide du document ci-dessous pour montrer à vos élèves votre habitat personnel.

*Vous pouvez voir comment...* Expliquez le diagramme et indiquez les décisions responsables que vous prenez et la partie du corps (ou de l'esprit ou du cœur) qu'elles affectent.



## Refléter

5 minutes

Si le temps le permet, demandez aux élèves de partager leurs dessins avec la classe, soit en faisant appel à des élèves volontaires, soit en pensant, en binôme, en partageant.

*Il y a beaucoup de choses dont nous sommes responsables tous les jours qui nous aident à rester en bonne santé, heureux, forts et fiables. Si nous faisons des choix qui ne sont pas responsables ou qui sont négligents, nous risquons nos habitats personnels. Certains habitats peuvent être reconstruits s'ils sont cassés, n'est-ce pas ? Si le nid d'un oiseau est détruit par une tempête, elle peut en fabriquer un nouveau. Si la hutte d'un castor est emportée par une inondation, le castor peut la restructurer. Parfois, nos habitats personnels sont*

*blessés ; on se casse un membre, on se coupe, on tombe malade. Heureusement, nous avons également des moyens de nous aider à réparer l'habitat de notre corps. Mais si nous faisons des choix imprudents, nous risquons de nuire à nos habitats. Par exemple, peut-être que nous ne portons pas nos casques lorsque nous faisons du vélo ; peut-être que nous ne dormons pas assez ou que nous oublions de prendre nos médicaments comme nous sommes censés le faire.) C'est un gros travail d'être responsable, mais nous sommes les mieux placés pour prendre soin de nos habitats personnels. Travaillons tous les jours pour faire des choix bons, sains et responsables pour notre corps, notre esprit et notre cœur.*



## Idées d'extension

- Envoyez des diagrammes à la maison avec les élèves et demandez-leur d'expliquer à leurs parents/tuteurs comment les élèves sont responsables de leur habitat corporel. Ensuite, demandez aux parents/tuteurs d'inclure des idées sur la façon dont ils peuvent aider leur élève à prendre soin de son habitat personnel. Des exemples peuvent inclure aider avec les médicaments, cuisiner des aliments sains, emmener l'élève à des rendez-vous chez le médecin, s'assurer que l'élève fait suffisamment d'exercice, etc. Une fois terminé, les élèves peuvent rapporter les diagrammes en classe pour les partager avec d'autres ou les soumettre pour un crédit/reconnaissance supplémentaire.

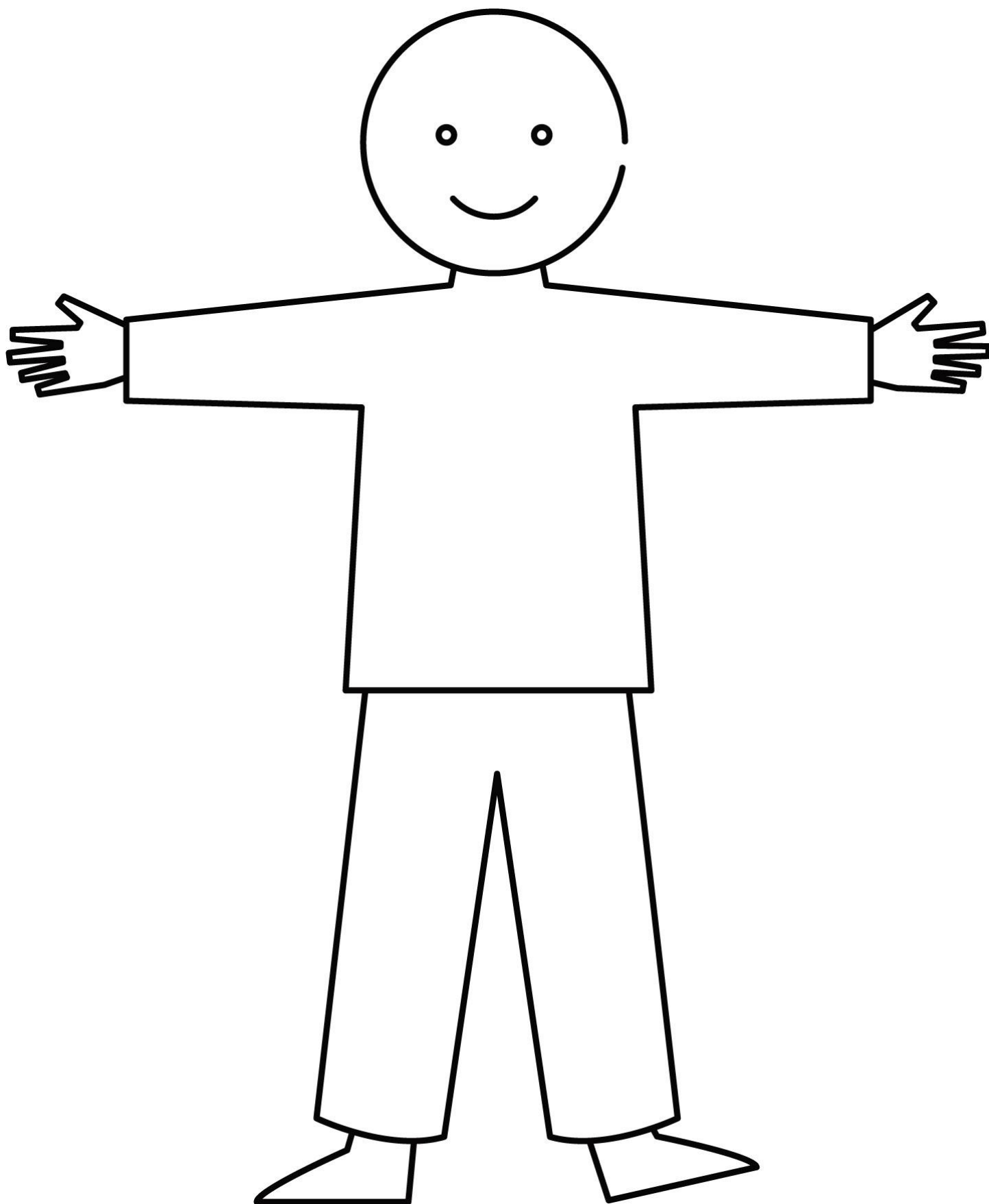


DÉSIGNÉ PAR CASEL  
COMME PROGRAMME  
RECOMMANDÉ POUR  
L'APPRENTISSAGE SOCIAL  
ET ÉMOTIONNEL.

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/>



**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®