



Sous-concepts couverts : gratitude, compassion, empathie, gentillesse

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 via la bienveillance et ses sous-concepts. Les élèves peaufinent leur capacité à trouver un équilibre entre grandir et embrasser la gentillesse. Encouragez la nécessité de prendre soin de soi comme étape obligatoire dans le processus de pratique de la bienveillance, de la compassion et de l'empathie pour les autres.

## Objectif de l'unité

Les étudiants vont :

- Utiliser des outils et des méthodes de soins personnels pour accroître leur propre respect de soi.
- Examinez leur situation de vie actuelle et mettez en évidence les domaines de gratitude, aussi petits soient-ils.
- Exercez-vous à faire preuve d'empathie et de compassion sincères envers les autres au sein de votre propre communauté.

## 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

- Trouver la gratitude au jour le jour
- Exprimer de l'empathie

## Leçons d'unité

Titre de la leçon principale	Objectifs hebdomadaires	Principaux supports de cours	Mini-leçons
<b>Leçon 1</b> 20 Questions	<ul style="list-style-type: none"> <li>Découvrez comment ils font actuellement preuve de soins personnels de manière physique et mentale.</li> <li>Créer un objectif personnel pour augmenter les soins personnels dans le cadre de leur routine quotidienne</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Buzzer (ou autre élément de signalisation) pour chaque groupe <input type="checkbox"/> Des crayons <input type="checkbox"/> Fiches	<p><u>Petit groupe</u>- La maison contre l'école</p> <p><u>Les partenaires</u>- Améliorer les soins personnels</p> <p><u>Individuel</u>- Examen d'auto-soins</p> <p><u>Focus sur la technologie</u>- Traqueur de temps numérique</p>
<b>Leçon 2</b> Reconnaissance de l'école	<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 tout au long de leur journée.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Grand papier de boucherie <input type="checkbox"/> Fournitures artistiques de base <input type="checkbox"/> Enregistrer	<p><u>Petit groupe</u>- Gratitude pour le pays</p> <p><u>Les partenaires</u>- Cartes de remerciement</p> <p><u>Individuel</u>- Étendre votre gratitude</p> <p><u>Focus sur la technologie</u>-Aide technologique</p>
<b>Leçon 3</b> À ma place	<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 matériau n'est requis pour cette leçon	<p><u>Petit groupe</u>- Jeux de rôle</p> <p><u>Les partenaires</u>- Luttons communes</p> <p><u>Individuel</u>- Écoutez !</p> <p><u>Focus sur la technologie</u>- Empathie et utilisation de la technologie</p>
<b>Leçon 4</b> Empathie + Bienveillance	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explorez la nécessité d'une approche combinée de compassion et d'empathie lorsque vous aidez les autres.</li> <li>Examiner les hypothèses courantes lors de l'analyse de situations en utilisant uniquement des approches au niveau de la surface.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Projecteur pour photos <input type="checkbox"/> Photos (voir leçon)	<p><u>Petit groupe</u>- Analyse compassionnelle</p> <p><u>Les partenaires</u>- Haïku de compassion</p> <p><u>Individuel</u>- Partager la compassion</p> <p><u>Focus sur la technologie</u>- Analyse de film</p>

## Projet d'unité

Titre du projet	Aperçu du projet	Matériaux nécessaires
Prendre soin de moi	Le cours se concentrera sur les soins personnels et l'impact qu'ils ont sur nos vies. Les élèves suivront les niveaux de sommeil, d'humeur et de productivité pour voir comment les soins personnels les affectent à long terme.	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Formulaire de suivi (un pour chaque élève)</li><li><input type="checkbox"/> Papier millimétré vierge</li><li><input type="checkbox"/> Règles</li><li><input type="checkbox"/> Crayons de couleur vert, bleu et rouge</li><li><input type="checkbox"/> Ordinateur</li><li><input type="checkbox"/> Logiciel pour créer des documents (facultatif, car cela peut être fait par l'art de base si nécessaire)</li><li><input type="checkbox"/> Fournitures artistiques de base</li></ul>