

Bienveillance

C'est la première semaine de notre unité de soins. Les élèves se concentreront sur les soins personnels et exploreront les concepts de soins personnels physiques et mentaux.

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 attrayante.

Leçon principale

**Leçon de classe
entière**
30 minutes



20 Questions

C'est la première semaine de notre unité de soins. Les élèves se concentreront sur les soins personnels et exploreront les concepts de soins personnels physiques et mentaux. (Voir page 2 pour les détails de la leçon.)

Mini-leçons

**Pour les petits
groupes**
15 minutes



La maison contre l'école

Divisez la classe en groupes de 6 à 8. Demandez à chaque groupe de créer un tableau en T comparant la façon dont ils pratiquent les soins personnels à la maison et à l'école, partagez-le avec la classe et dressez une liste maîtresse. Si nécessaire, faites les premiers plusieurs ensemble en classe. Exemples : je pratique le discours intérieur positif pendant les tests, je lave mes vêtements à la maison, etc.

Pour les partenaires
15 minutes



Améliorer les soins personnels

Avec votre partenaire, discutez d'une façon d'améliorer vos propres soins personnels. Cela peut être physique, mental, émotionnel, etc. Si vous avez le temps, écrivez votre réponse sur une fiche pour vous aider à vous souvenir de chaque jour !

Pour les particuliers
15 minutes



Examen d'auto-soins

Combien de temps passez-vous sur vous ? Quelle part de ce temps est consacrée à l'apparence physique et quelle part est émotionnelle, spirituelle et/ou mentale ? Que pouvez-vous faire pour prendre davantage soin de vous sans trop vous concentrer sur ce que les autres pensent de vous ?

**Axé sur la
technologie**
15 minutes



Traqueur de temps numérique

Combien de temps passez-vous à interagir avec les médias, la télévision, la musique, en ligne et sur votre téléphone ? À l'aide du tracker fourni, faites cet inventaire des médias pour évaluer votre utilisation moyenne des médias en une semaine. Partagez vos réponses avec la classe. Si le temps le permet, tracez un graphique de l'utilisation moyenne des médias pour la semaine. Fixez-vous comme objectif de réduire votre consommation de 10 % cette semaine. (Remarque : si vous n'avez pas accès en ligne, suivez votre temps avec la musique et la télévision et établissez un objectif à partir de cela). Lien

8e année

Cours en groupe entier

20 Questions

C'est la première semaine de notre unité de soins. Les élèves se concentreront sur les soins personnels et exploreront les concepts de soins personnels physiques et mentaux.

Calendrier de la leçon

30 minutes

Matériaux nécessaires

- ☐ Buzzer (ou autre élément de signalisation) pour chaque groupe
- ☐ Des crayons
- ☐ Fiches

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 font actuellement preuve de soins personnels de manière physique et mentale.
- Créer un objectif personnel pour augmenter les soins personnels dans le cadre de leur routine quotidienne

Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

Bienvenue à l'unité de soins ! Dans cette unité, nous parlerons d'un certain nombre de concepts liés aux soins : la compassion, l'empathie et la gratitude. Commençons cette unité comme nous l'avons fait pour l'unité Respect et regardons comment nous prenons soin de nous-mêmes. À quoi ressemblent les soins personnels pour vous ? Exercer ? Planifier à l'avance pour être moins stressé ? Méditation ? Prière ? Du temps avec la famille et les amis ? Lire pour le plaisir ? À quoi ça ressemble à l'école ? Manger un déjeuner sain ? Marcher avec des étudiants pendant une période libre ? (Votre école a-t-elle un programme de marche ? Si ce n'est pas le cas et que cela alimente vos soins personnels, vous pourriez peut-être en créer un !) Comme le respect, si les élèves ne nous voient pas modéliser les soins personnels, ils ne le feront pas eux-mêmes. Alors, réfléchissez à la façon dont vous pouvez modéliser les soins personnels à l'école, puis définissez l'intention de le faire réellement. Communiquez cette intention aux élèves afin qu'ils sachent que vous vous engagez dans la pratique des soins personnels, tout comme vous leur demanderez de prendre soin d'eux-mêmes.



Partager

3-5 minutes

Dans cette unité, nous passons au concept de soins. Ce mot ne vous est pas étranger à ce stade de votre vie ; vous prenez soin de vous et des autres depuis un bon bout de temps ! Pour cette unité, la bienveillance est définie comme fournir des soins et se soucier à la fois de soi-même et de ceux qui nous entourent.

Que signifie pour vous prendre soin de soi ? Invitez les élèves à répondre.



Inspirer

4-6 minutes

Étant donné que ce sujet n'est pas complètement nouveau pour nous, nous utiliserons ce temps pour discuter de l'importance du discours intérieur et de son importance pour notre santé globale.

Alors que nous terminons notre expérience au collège et que nous nous préparons à la transition vers le lycée, il est crucial de comprendre le rôle que joue le discours intérieur dans notre attitude globale et nos expériences de vie quotidiennes. Le discours intérieur peut sembler gênant lorsque vous entendez le terme pour la première fois. Est-ce que les gens se « parlent » vraiment à eux-mêmes ? La réponse simple est oui. Beaucoup de gens ne sont même pas conscients que leurs pensées ont un effet sur la façon dont ils se sentent, agissent et traversent leur vie quotidienne. Cependant, nous nous racontons à la fois des choses positives et négatives tout au long de notre journée ! Pour vous aider à comprendre à quoi cela ressemble, explorons un exemple courant qui se traduit souvent par un discours intérieur.

Repensez à la première fois où vous avez fait face à une grande peur. Repensez à l'anxiété que vous avez ressentie. Vous avez peut-être même ressenti un peu de panique et de peur. Faire face à ses peurs est un énorme défi, même à l'âge adulte. Lorsque vous aurez cette anxiété et cette peur accumulées, votre esprit vous parlera. Le type de monologue intérieur que vous générerez dépend de si votre objectif est positif ou négatif. Si vous vous êtes lancé dans cette activité avec peur et anxiété en tant que leader de vos pensées, votre discours intérieur était très probablement négatif : "Je ne peux pas faire ça !", "C'est trop effrayant/difficile pour moi !", ou, « Je pourrais aussi bien abandonner. Je ne surmonterai jamais cette peur ! Est-ce que l'une de ces conversations vous semble un peu familière ? Ce sont tous des exemples de monologue intérieur négatif. Lorsque nous nous concentrons sur le négatif, notre cerveau a du mal à trouver le positif et cela change notre façon d'aborder les choses dans notre journée. Lorsque nous continuons à penser négativement, notre cerveau change **PHYSIQUEMENT** avec le temps et les pensées négatives deviennent notre défaut. Nous apprenons à nous attendre au pire et notre discours intérieur est presque toujours négatif.

Reprenez notre exemple de faire face à une peur que vous avez. Repensez à cette anxiété et à cette panique que vous avez ressenties au départ. Lorsque vous déplacez votre attention du négatif au positif, votre discours intérieur changera également. Si vous vous lancez dans cette activité avec de la peur, de l'anxiété ET l'énergie nécessaire pour surmonter ces émotions, votre discours intérieur reflétera ceci : "Je vais le faire, même si cela me terrifie !", "C'est très difficile, mais je vais continuer d'essayer !" et "Je suis arrivé jusqu'ici, autant continuer !" Tous ces éléments sont des exemples de monologue intérieur positif au milieu d'une situation difficile. Un discours intérieur positif conduit à des interactions positives dans votre vie, ce qui à son tour augmente vos interactions positives avec les autres alors qu'elles auraient autrement pu être négatives !

N'oubliez pas que ce que vous pensez affecte ce que vous ressentez, ce qui, en fin de compte, affecte le déroulement de votre journée. Vous ne pouvez pas tout contrôler autour de vous, mais vous pouvez contrôler vos pensées et vos réactions face à ces choses !



Habiller

15 minutes

Expliquez que la classe va maintenant jouer à un jeu pour s'entraîner à utiliser le discours intérieur dans diverses situations auxquelles nous sommes confrontés tout au long de notre routine quotidienne. Divisez votre classe en 3 équipes. Fournissez à chaque équipe un buzzer, une tapette à mouches ou tout autre objet qu'ils peuvent utiliser pour « bourdonner » avec la bonne réponse. Revoyez les règles du jeu :

- Nous jouerons une version de 20 questions.
- L'enseignant posera une question concernant le discours intérieur.
- Le travail de votre équipe consiste à trouver un exemple de monologue intérieur positif qui pourrait être utilisé pour répondre à cette question.
- Exemple : « Que pouvez-vous dire si vous êtes sur le point de faire une présentation en classe et que vous êtes nerveux ? » Une réponse potentielle est : « Vous avez ceci ; levez-vous et faites vibrer cette présentation ! »
- Chaque personne de votre équipe effectuera une rotation et aura une chance d'être le leader et de fournir la réponse à chaque question.
- L'équipe qui répond la première à la question obtient 3 points.
- Si la réponse de la première équipe n'est pas acceptée, ou qu'elle manque de temps après avoir sonné, l'enseignant permettra aux deux autres équipes de répondre. Chaque réponse vaut alors 1 point.
- L'équipe avec le plus de points gagne ! (Vous n'êtes pas obligé d'attribuer des points si vous avez une classe trop compétitive.)

20 questions d'auto-parler :

- 1) Que peux-tu te dire quand tu te lèves tard pour aller à l'école ?
- 2) Que peux-tu te dire quand tu réalises que tu as oublié ton devoir de maths ?
- 3) Que pouvez-vous vous dire lorsque vous montez dans le bus et que votre meilleur ami n'est pas là ?
- 4) Que pouvez-vous vous dire lorsque vous remarquez un nouveau bouton alors que vous vous préparez pour l'école ?
- 5) Que pouvez-vous vous dire lorsque vous êtes sur le point de faire une présentation et que vous êtes vraiment nerveux ?
- 6) Que pouvez-vous vous dire lorsque vous trébuchez devant toute la salle à manger ?
- 7) Que pouvez-vous vous dire lorsque vous êtes le dernier choisi en P.E. ?
- 8) Que pouvez-vous vous dire lorsque vous récupérez un devoir et qu'il a une note inférieure à ce à quoi vous vous attendiez ?
- 9) Que pouvez-vous vous dire lorsque vous travaillez avec un partenaire qui ne porte pas son poids sur le projet ?
- 10) Que pouvez-vous vous dire lorsque vous remarquez que vous portez la même chemise que quelqu'un d'autre ?
- 11) Que pouvez-vous vous dire quand vous réalisez que vous n'avez pas d'amis au déjeuner aujourd'hui ?
- 12) Que pouvez-vous vous dire lorsque vous manquez de temps pour un test et que vous n'avez pas terminé tous les problèmes ?
- 13) Que pouvez-vous vous dire lorsque vous donnez une réponse au professeur devant la classe et que c'est faux ?

- 14) Que pouvez-vous vous dire lorsque vous essayez de parler au nouveau gars/fille et qu'il vous ignore ?
- 15) Que pouvez-vous vous dire lorsqu'un intimidateur vous taquine à propos de votre nouvelle coupe de cheveux ?
- 16) Que pouvez-vous vous dire lorsque vous vous sentez seul ou laissé pour compte ?
- 17) Que pouvez-vous vous dire quand vous n'êtes pas invité à une fête à laquelle tous vos amis vont ?
- 18) Que pouvez-vous vous dire lorsque vous avez des ennuis pour quelque chose qu'un frère ou une sœur a fait ?
- 19) Que pouvez-vous vous dire lorsque vous vous excusez auprès d'un ami et qu'il décide de ne pas accepter vos excuses ?
- 20) Que pouvez-vous vous dire lorsque vous remarquez une énorme tache sur votre manteau en arrivant à l'école ?



Refléter

5-7 minutes

Fournir une fiche à chaque personne. Demandez-leur d'écrire 3 à 5 choses positives qu'ils peuvent se dire chaque jour après leur réveil pour donner le ton à leur journée. Encouragez-les à ramener leur carte à la maison et à la coller dans la salle de bain ou à côté de leur lit et à pratiquer cette activité quotidiennement chaque jour de cette semaine. Le discours intérieur positif crée une habitude si vous le faites tous les jours !