

Équipements	Du papier et des marqueurs
Résultat(s) d'apprentissage	Identifier et démontrer les moyens par lesquels les actions et les propos peuvent soutenir la santé d'autrui et ta propre santé en même temps.

## Description

Écrivez les mots *donner, gentillesse, aider, générosité, partager, gratitude, et compassion* sur la feuille. Montrez la liste à l'enfant et demandez-lui s'il reconnaît l'un ou l'autre des mots. Demandez-lui de décrire chacun des mots et aidez-le à élaborer des définitions au besoin. Enfin, demandez-lui ce que ces mots ont en commun (à savoir, ils expriment la bonté à l'égard d'autrui, et ce sont des mots qui décrivent une personne sympa, etc.).

Discutez avec l'enfant pourquoi il est important de faire preuve de bonté envers les autres personnes (par exemple, cela renforce le sentiment d'appartenance pour tout le monde; la bonté envers les autres personnes a un effet positif sur la santé de tout le monde, etc.). Demandez à l'enfant de réfléchir aux moyens par lesquels il démontre la bonté aux autres personnes : cela pourrait être des mots ou des gestes empreints de bonté, faire un dessin pour quelqu'un et le lui offrir, ou tout simplement passer du temps en compagnie d'une autre personne.

Donnez à l'enfant une feuille et des marqueurs et demandez-lui de dessiner une idée ou deux pour démontrer la bonté aux autres personnes. Pour les enfants plus âgés, demandez-leur d'élaborer un plan pour démontrer la bonté aux autres personnes, en employant les termes que vous avez introduits au début de l'activité : *donner, gentillesse, aider, générosité, partager, gratitude, et compassion*.

Quand l'enfant aura terminé son dessin, demandez-lui de vous l'expliquer puis invitez-le à passer à l'action et mettre en application la scène qu'il vient de dessiner avec un de ses proches.

## Compétences de bien-être émotionnel



### RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



### RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



### AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante d'un apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- *Quels sentiments as-tu éprouvés lorsque tu pensais aux moyens pour démontrer la bonté aux autres personnes, et lorsque tu dessinais tes idées sur la page?*
- *Est-ce que tu penses que tu démontres la bonté aux autres personnes chaque jour? Comment?*