

Fill Your Bucket



Name: _____

Class: _____

Date: _____



**What I Can
Do to Make
Myself Happy**



Class: _____

**WHO Can I Help?
WHO Can I make
happy?**



**What I Can
Do to Make
Others Happy**



Replis ton seau



Nom:

Classe:

Date:



Ce que je peux
faire pour me
rendre heureux



QUI puis-je aider?
QUI puis-je
rendre heureux?



Comment puis-je
rendre les autres
heureux?



I am a
BUCKET FILLER!



Je suis un

REMP LISSEUR DE SEAUX

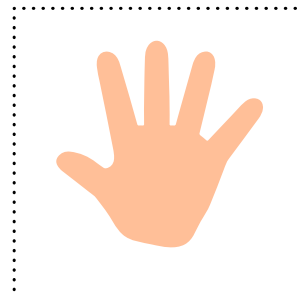
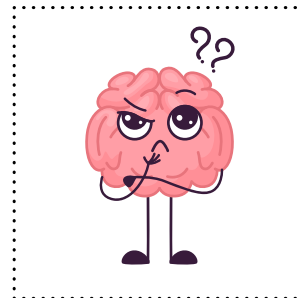


Name: _____

The Angry Song

Cut the pictures of self-calming techniques and paste them in the correct order that you hear in the song

1	2
3	4

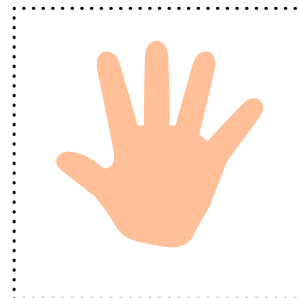
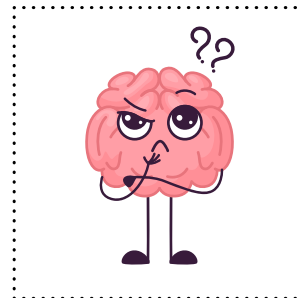


PRÉNOM: _____

Quand la colère monte

Coupe les figures qui décrit les techniques de calmement et colle-les dans l'ordre qu'elles se figurent dans la chanson

1	2
3	4



Name: _____

THINGS THAT MAKE ME HAPPY...

Write or draw

**THAT I CAN DO FOR MYSELF
WHEN I AM ALONE**

**THAT I CAN DO WITH A
FRIEND OR SOMEONE ELSE**

**THAT I CAN DO FOR MYSELF
WHEN I AM ALONE**

**THAT I CAN DO WITH A
FRIEND OR SOMEONE ELSE**

**THAT I CAN DO FOR MYSELF
WHEN I AM ALONE**

**THAT I CAN DO WITH A
FRIEND OR SOMEONE ELSE**

Nom: _____

DES CHOSES QUI ME RENDENT HEUREUX...

Écrire ou dessiner

QUE JE PEUX FAIRE POUR MOI-MÊME QUAND JE SUIS SEUL

QUE JE PEUX FAIRE AVEC UN AMI OU QUELQU'UN D'AUTRE

QUE JE PEUX FAIRE POUR MOI-MÊME QUAND JE SUIS SEUL

QUE JE PEUX FAIRE AVEC UN AMI OU QUELQU'UN D'AUTRE

QUE JE PEUX FAIRE POUR MOI-MÊME QUAND JE SUIS SEUL

QUE JE PEUX FAIRE AVEC UN AMI OU QUELQU'UN D'AUTRE

BUCKET FILLING GOALS!

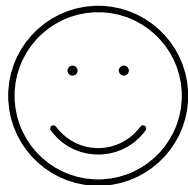
You can fill someone else's "happiness bucket" and your own through doing acts of kindness. Think and write about some acts of kindness you can do this week...

At school:

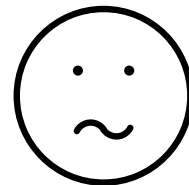
At home:

In the community:

Reflection:



I reached my targets



I will try harder next time

OBJECTIFS DE REMPLISSAGE DE SEAUX !

Tu peux remplir le « seau de bonheur » de quelqu'un d'autre ainsi que le tiens en faisant des actes de gentillesse. Réfléchis et écris sur quelques actes de gentillesse que tu peux accomplir cette semaine...

À l'école:

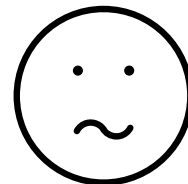
À la maison:

Dans la communauté:

Reflection:



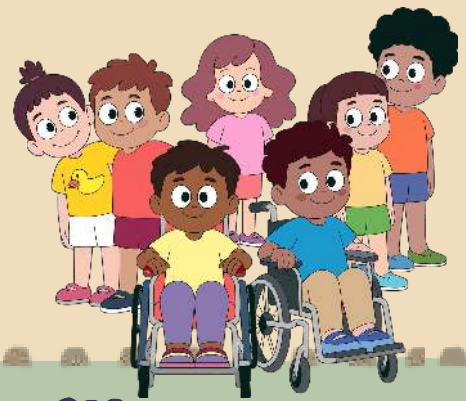
J'ai atteint mes objectifs



Je vais faire plus d'efforts la
prochaine fois

Inclusion Goals of the Month!

Everyone should be included. Everyone should feel welcome to play and participate. This coming month, spend time with each type of person described below, and draw a picture or use your words to describe your plan for inclusion.



1

Someone in your family

2

Someone at the playground

3

A friend

4

An elderly person that you know
in the community

Objectifs d'inclusion ce mois-ci

Tout le monde devrait être inclus. Tout le monde devrait se sentir le bienvenu pour jouer et participer. Ce mois-ci, passe du temps avec chaque personne décrite ci-dessous. Dessiner ou utiliser tes mots pour décrire ton plan d'inclusion.



1

Quelqu'un dans ta famille

2

Quelqu'un au terrain de jeu

3

Un ami

4

Une personne âgée dans ta communauté

BREAKING DOWN BARRIERS TO INCLUSION



Briefly write about how you can be inclusive in the following situations:

You are playing soccer in gym and there is a class member in a wheelchair

There is someone in your class who is neurodivergent and doesn't like large groups

There is one student always being excluded and left out... Can you help? How?

You see a fellow student being discriminated against because of their skin colour or religion, culture, etc. What do you do?

To me, inclusion means:

BRISER LES BARRIÈRES



Écrivez la manière dont tu peux être inclusive dans les situations ci-dessous:

Tu joues au football et il y a un élève en fauteuil roulant

Il y a un élève dans ta classe qui est neurodivergent et n'aime pas les grands groupes

Il y a toujours un élève qui est exclu et mis de côté... Peux-tu aider? Comment?

Tu vois un élève qui est discriminé à cause de sa couleur de peau, de sa religion, de sa culture, etc. Que fais-tu?

Pour moi, l'inclusion signifie :

Diversity, Inclusion, and Stereotypes in A Fishy Tale



1 How many different creatures are in A Fishy Tale?

2 Which different creatures were playing together before they got scared? Were all the animals different/diverse?

3 Who was the “scary” animal? Why were the others scared? What things did the shark say that made them afraid?

4 Did the friends jump to conclusions based on a stereotype? Do you think that stereotypes are bad for diversity and inclusion? Why?

5 Did the shark overcome the negative stereotype? Who do you think was braver: the small animals or the shark? Why?

Diversité, inclusion et stéréotypes dans A Fishy Tale



1 How many different creatures are in A Fishy Tale?

2 Which different creatures were playing together before they got scared? Were all the animals different/diverse?

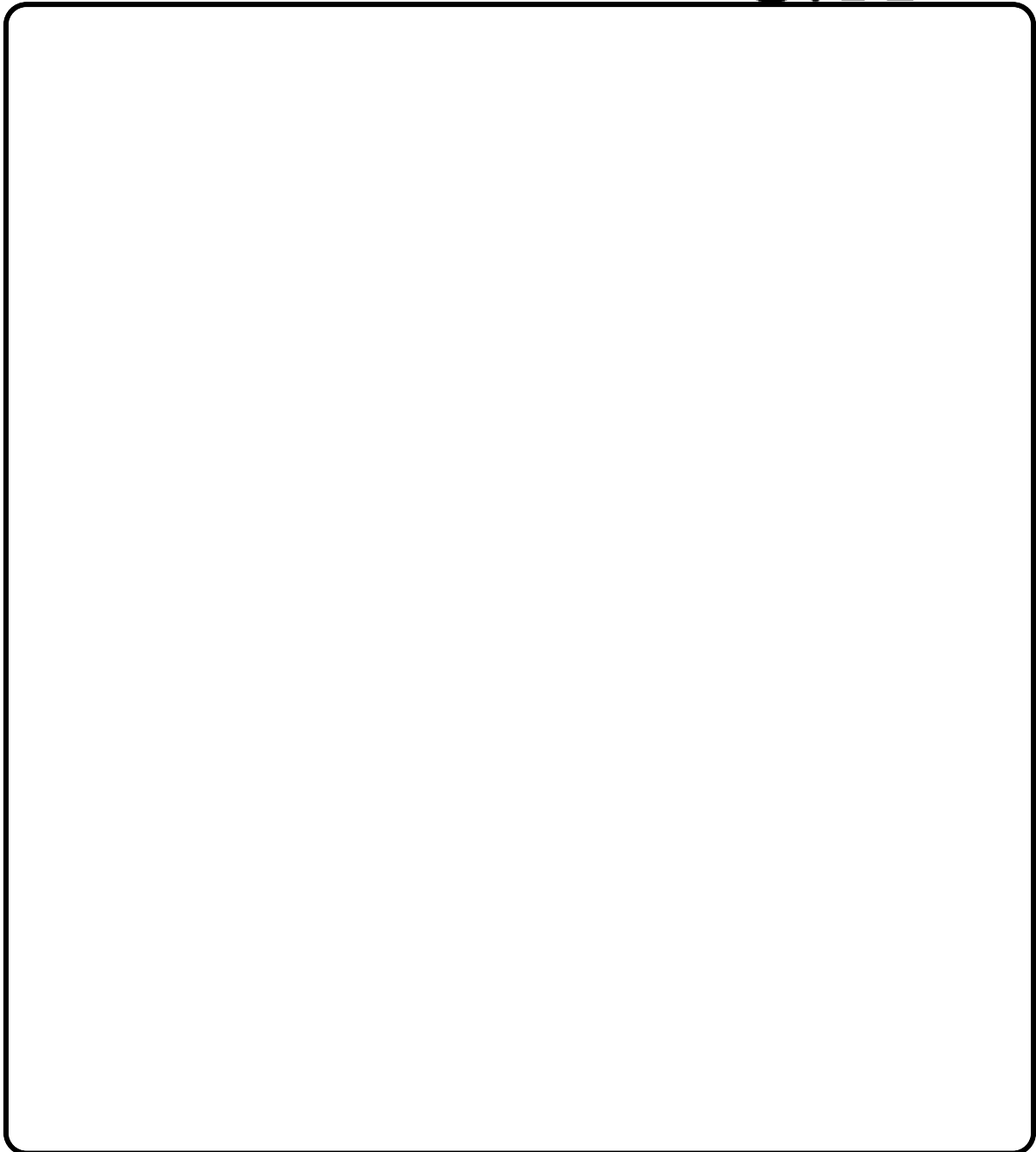
3 What was the “scary” animal? Why were they scared? What things did the shark say that made them afraid?

4 Did the friends jump to conclusions based on a stereotype? Do you think that stereotypes bad for diversity and inclusion? Why?

5 Did the shark overcome the negative stereotype? Who do you think was braver: the small animals or the shark? Why?

MY PARTY

Draw a picture of as many different kinds of people as you can think of, so that you can have a party that includes EVERYONE! Don't forget about age, ability, colour, clothing, etc. Be creative!



MA FÊTE

Dessine autant de types de personnes que tu peux imaginer, afin d'organiser une fête qui inclut TOUT LE MONDE ! N'oublie pas l'âge, la capacité, la couleur, les vêtements, etc. Sois créatif !



ANTS IN MY PANTS

NAME :

CLASS :



INSTRUCTIONS:

Read the questions. Think about the answer, then write the answer in the blank space



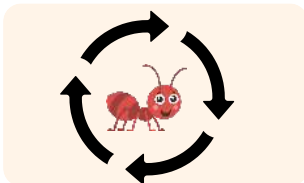
Heather Feather has ants in her pants. What did the ants do? Why did it bother her?



When the ants were in her pants, what did she do? What was her solution? Did it work or not?



Where else did Heather Feather try moving the ants?



When she moved them, did they stop tickling? Did moving them work for a bit, a lot, or not at all?



What did she finally do that DID work? WHY did it work? Do you think this works for all problems?

LES FOURMIS DANS MON JEAN

NAME :

CLASS :



INSTRUCTIONS :

Lire les questions. Réfléchir à la réponse, puis écris-la dans l'espace ci-dessous



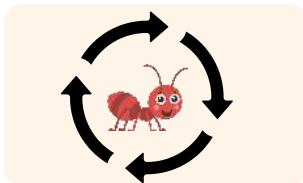
Heather Feather a des fourmis dans son jean. Qu'ont fait les fourmis? Pourquoi les fourmis l'ont dérangé?



Quand les fourmis étaient dans son jean, qu'a-t-elle fait? Quelle était sa solution? Est-ce que ça a marché ou non?



Où est-ce que Heather Feather a déplacé les fourmis?



Quand elle les a déplacé, les fourmis ont cessé de la chatouiller? De les déplacer a-t-il fonctionné pour un moment, pour longtemps, ou pas du tout?



Qu'a-t-elle finalement fait pour que les fourmis ne la chatouillait plus? POURQUOI cela a-t-il fonctionné? Penses-tu que cela fonctionne pour tous les problèmes?

Name _____

Date _____

ANTS IN MY PANTS: PROBLEM SOLVING

I can solve my problems on my own, or with a little help from a friend or adult

Draw or write about a problem that you have had

What are some things you did to try to solve the problem?

What was something you tried that didn't work?

What was the best solution to the problem? Why?

Nom: _____

Date _____

LES FOURMIS DANS MON JEAN : RÉOLUTION DE PROBLÈME

Je peux résoudre les problèmes seul, ou avec d'aide d'un ami ou d'un adulte

Dessine ou écrire un problème que tu as rencontré

Quelles sont les actions que tu as fait pour essayer de résoudre ce problème?

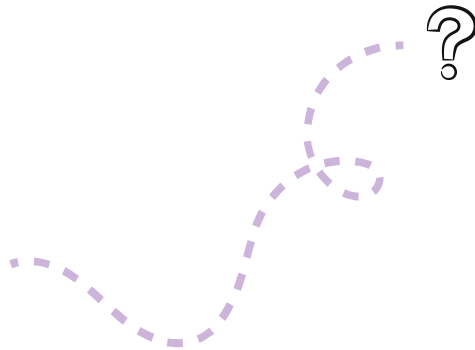
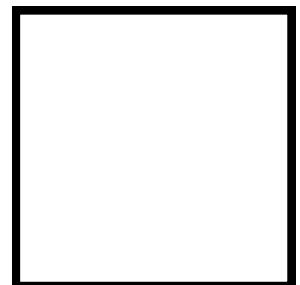
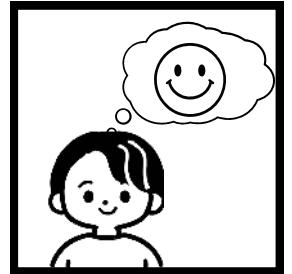
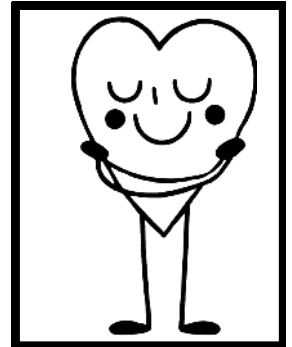
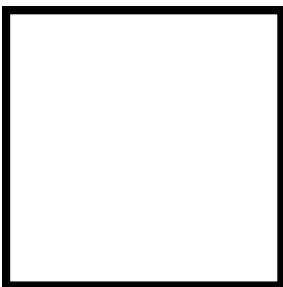
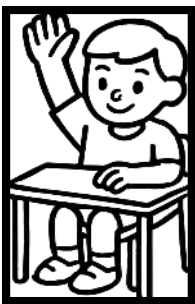
As-tu essayé une solution qui n'a pas fonctionné?

Quelle était la meilleure solution pour ta problème? Pourquoi?

Name: _____

THINGS THAT MAKE ME NERVOUS

Match the thing that makes you nervous with something that helps you

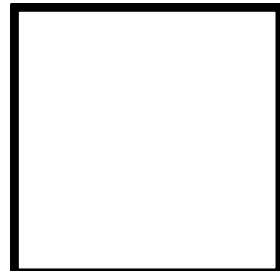
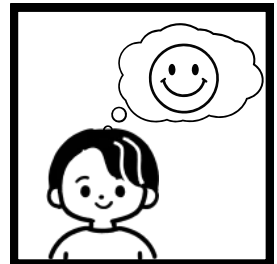
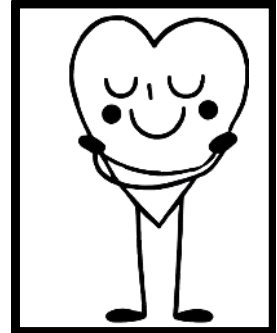
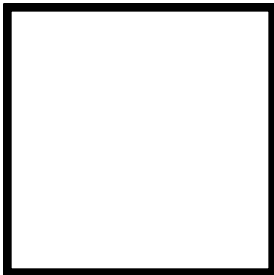
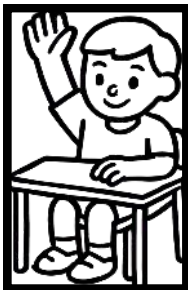


Draw your own

Nom: _____

DES CHOSES QUI ME RENDENT NERVEUX

Tracer une ligne entre ce qui te rend nerveux à quelque chose qui te soulage



crée le tien

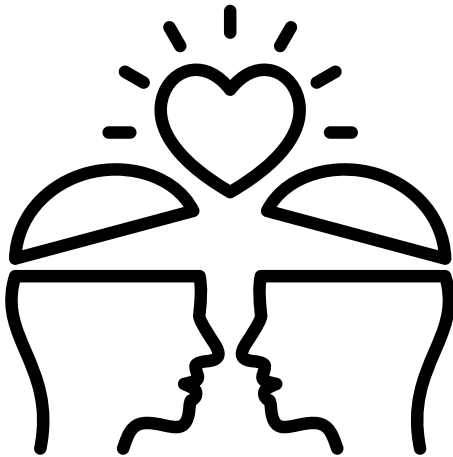
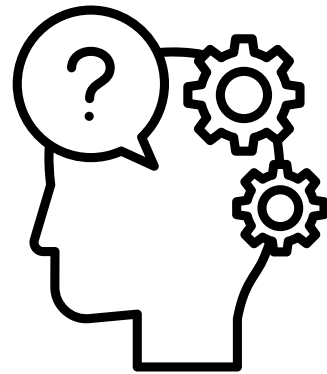
Name: _____

FOUR STEPS TOWARDS PRACTISING EMPATHY AND LEADING BY EXAMPLE



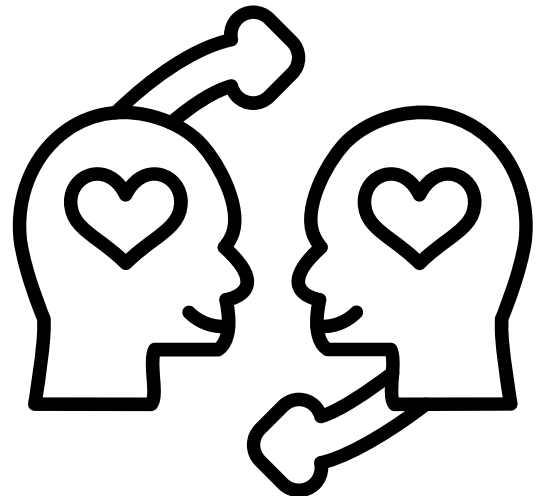
1. Show that you care. Offer kindness.
Listen, without interrupting, to someone's
thoughts

2. Think about what the other person has said,
and imagine how they might feel



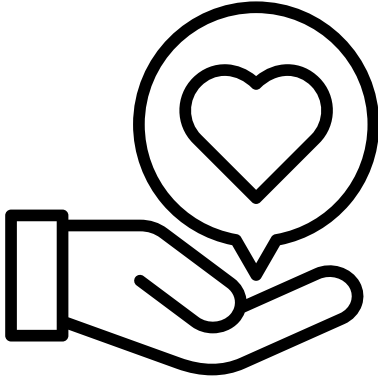
3. Ask clarifying questions to better
understand their feelings. Take turns
speaking and asking questions to
understand their feelings as best as you
can

4. Keep the kindness and listening
going! When we do our best to
understand and to be kind, others
will learn, by example, to be
empathetic, too!



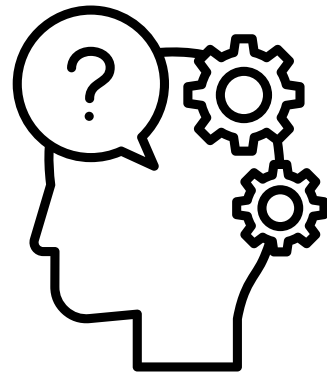
Nom: _____

QUATRE ÉTAPES POUR PRATIQUER L'EMPATHIE ET POUR MONTRER L'EXEMPLE



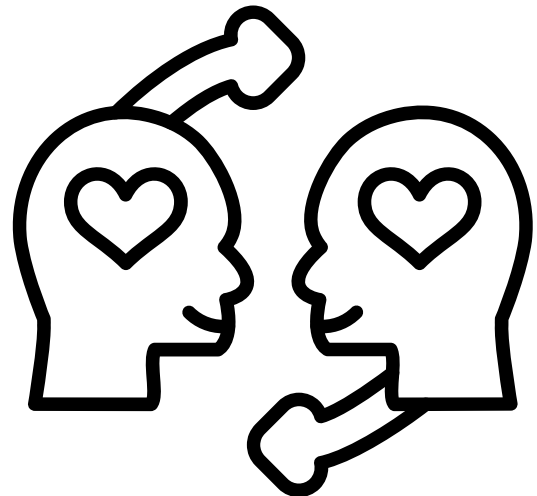
1. Montre de l'intérêt. Offre de la gentillesse.
Propose d'écouter les pensées de quelqu'un
et n'interrompe pas

2. Réfléchis à ce que l'autre personne a dit et
imaginer ce que l'autre personne ressent



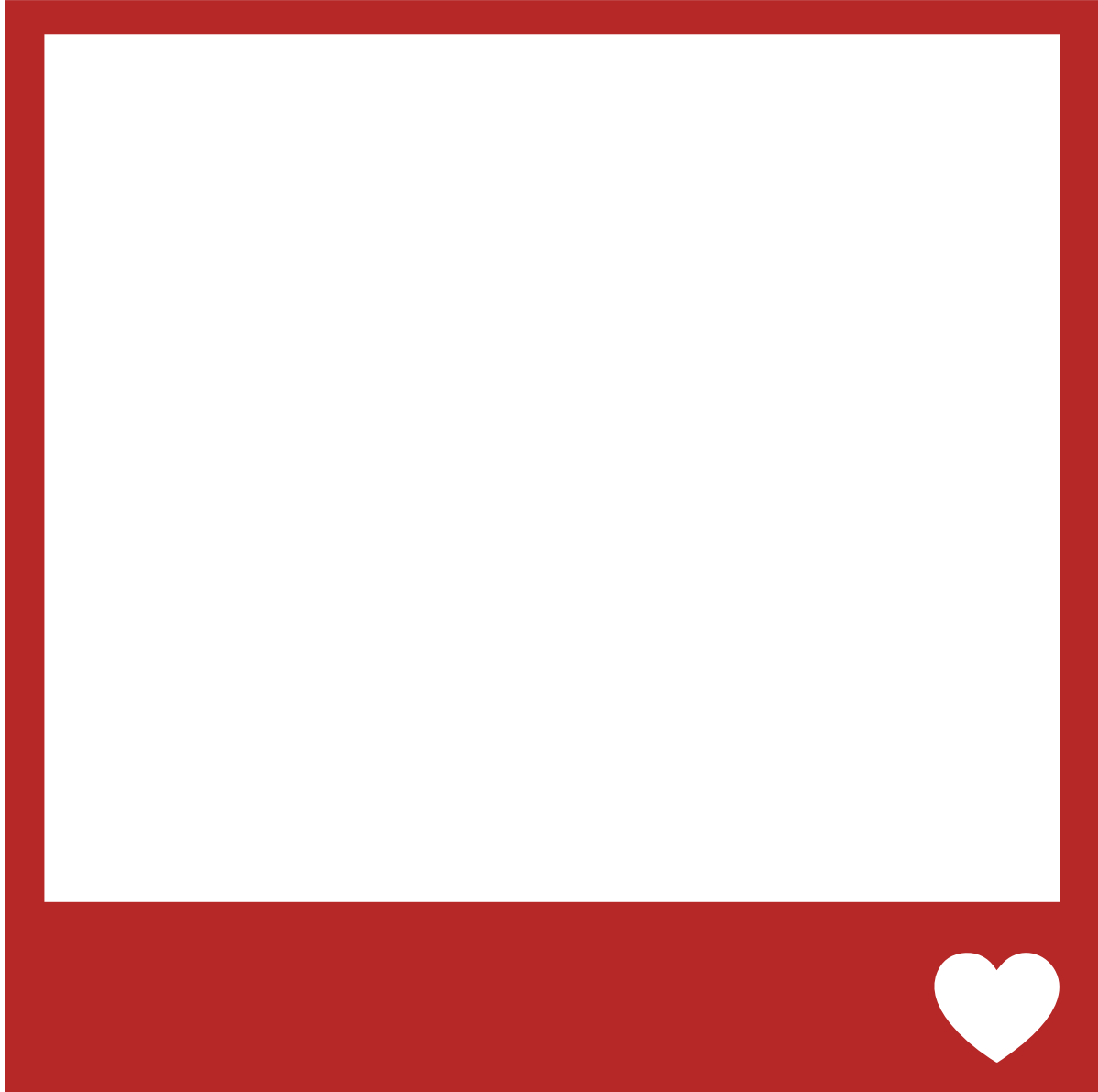
3. Pose des questions éclaircissantes pour
mieux comprendre leurs sentiments.
Prendre la parole à tour de rôle pour
poser des questions afin de comprendre
leurs sentiments

4. Continue la gentillesse et l'écoute!
Quand nous faisons de notre mieux
pour comprendre et pour être
gentils, les autres apprendront, par
l'exemple, à être empathique eux
aussi !



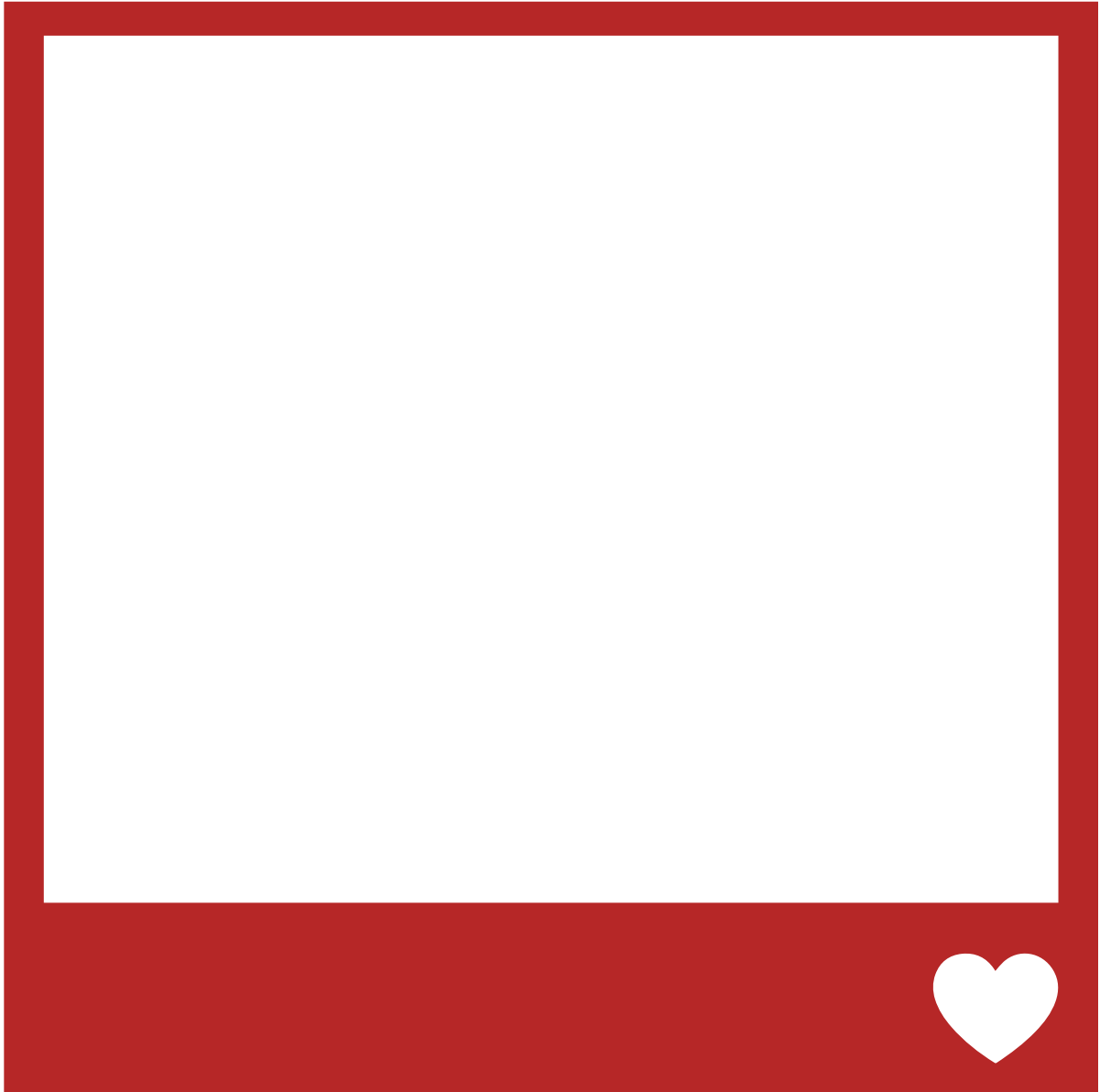
WHAT DOES EMPATHY LOOK LIKE?

WHAT ACTS OF KINDNESS AND TYPES OF BEHAVIOURS DEMONSTRATE EMPATHY?

A large red-bordered box, likely intended for a drawing or a list of examples. In the bottom right corner of the red border, there is a white heart icon.

EMPATHY IS:

À QUOI RESSEMBLE L'EMPATHIE?
QUELS ACTES DE GENTILLESSE ET QUELS TYPES DE
COMPORTEMENTS DÉMONTRENT DE L'EMPATHIE?



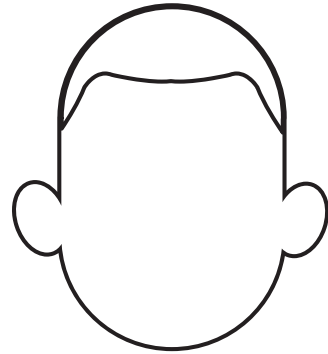
EMPATHIE EST:



Feeling Happy

Happiness looks different for everyone.

- What does your face look like when you're happy? Draw it



- Write 3 things that make you feel happy.

- Write 3 ways that you can express your happiness for someone else.

When I am happy for my friends...

Something that makes me happy

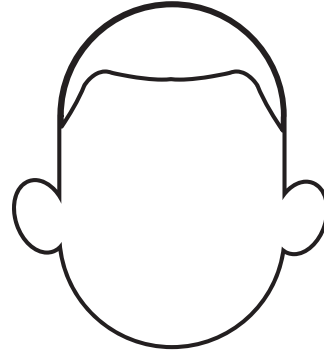
How I show my friend I am happy for them



Le bonheur pour toi et moi

Le bonheur est différent pour chacun

- À quoi ressemble ton visage quand tu es heureux? Dessine-le



- Écris 3 choses qui te rendent heureux.

- Écris 3 façons d'exprimer ton bonheur pour quelqu'un d'autre.

Quand je suis heureux pour mes amis...

Quelque chose qui me rend heureux

Comment je montre à mon ami que je suis heureux pour lui