

SPÉCIAL école en santé

LE BIEN-ÊTRE
ET LA RÉUSSITE
DE TOUS NOS ÉLÈVES
NOUS TIENNENT À COEUR!



PROJET
LIVRE DE RECETTES
SANTÉ



BEAU TEMPS,
MAUVAIS TEMPS,
ON JOUE DEHORS!



JOURNÉE
JUMEAUX/JUMELLES
Une grande famille!

INFO OCÉANE

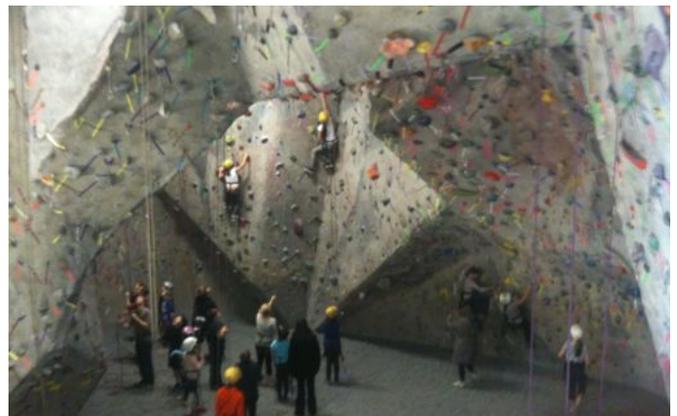
Lève-toi et bouge!

Le 3 décembre dernier était le grand lancement du projet pilote « école en santé » à Océane, en collaboration avec Island Health.

<http://oceane.csf.bc.ca/nouvelles/actualite/>

Le 3 décembre était aussi la célébration de notre première place provinciale au Défi Pierre Lavoie 2014-2015, Lève-toi et bouge!

Et ça ne cesse de bouger depuis...



Qu'est-ce que le projet école en santé?

Selon le site internet de Healthy school BC, « une école en santé constitue un milieu où les élèves ont de nombreuses possibilités – en salle de classe et dans tous les aspects de leur expérience scolaire – de cultiver leur sain développement physique, mental, social et intellectuel » .

4 grands volets

1. Relations saines
2. Habitudes saines
3. Alimentation saine
4. Santé physique



La santé, c'est un
esprit sain dans un
corps sain-
Homère

L'école en santé - au quotidien

Alimentation saine

Le mois de mars a été l'occasion de souligner l'importance de l'alimentation saine par le biais de recettes de cuisine. Mme Renée, coordonnatrice du projet École en santé, a sensibilisé toutes les classes de l'école à faire des bons choix nutritifs sur la base du guide alimentaire canadien. Suite à cette activité, les élèves ayant démontré un intérêt ont partagé les ingrédients de recettes familiales. Nous sommes actuellement à la recherche de recettes nutritives qui sont faciles à préparer. La collecte de ces recettes fera l'objet d'un **livre de cuisine** et serviront à préparer des repas, collations et boîte à lunch. Nous lançons une invitation à toutes et à tous pour nous transmettre vos recettes à l'adresse suivante : renee_thebeau@csf.bc.ca

Le **jardin communautaire** de l'école a été aménagé par le comité des parents afin que les élèves soient en mesure de profiter pleinement de cet espace naturel. Ils ont depuis planté des fruits, des légumes, des pommiers, ainsi que des fleurs. Le jardin est entretenu tous les jours par nos élèves durant les récréations. Ces efforts déployés par les parents, les élèves mais aussi le personnel de l'école, participent à la sensibilisation d'une alimentation saine à l'école et en dehors des murs de l'école!

Relations saines

Il y a différentes activités qui visent à encourager les élèves à développer des amitiés, à vivre en harmonie et à sensibiliser les élèves face à l'intimidation. L'école Océane et le CSF adhèrent au **programme Efface l'intimidation/Eraser Bullying** du ministère de l'éducation: <http://www.erasebullying.ca>

Le décloisonnement

Une communauté d'apprentissage



*J'ai décidé
d'être heureux
parce que c'est
bon pour la
santé.* - Voltaire

L'école Océane a souligné le 26 février 2015 la journée internationale contre l'intimidation. Cette journée a permis aux élèves des différentes classes d'échanger entre eux et de prendre un temps pour réfléchir sur les relations saines qu'ils ont créés depuis le début de l'année, grâce notamment au défi gentillesse. Les élèves ont découvert le livre « remplir mon seau » qui souligne le bénéfice de nouer les relations saines au quotidien.

Le **conseil de classe** est également un espace de dialogue qui a été mis en place par les enseignants de l'école afin de permettre aux élèves de communiquer en toute sécurité de préjugés ou d'intimidation, dont ils pourraient faire l'objet. Chaque semaine, un temps est réservé au besoin dans les classes pour aborder de manière anonyme des sujets importants qui visent le bien-être et l'importance de communiquer ses émotions, ses peurs et ses besoins.

L'école fait également la promotion de la communication non violente par le biais du programme « **zone de régulation** ». Cette initiative vise à accompagner les élèves dans l'identification de leurs émotions qui pourraient les empêcher de nouer des relations saines.

À la maison, nous encourageons aussi le dialogue. Demandez à votre enfant ce qu'il/elle a le plus aimé à l'école aujourd'hui? Posez des questions ouvertes: qui? quoi? comment? pourquoi? etc. en jouant au jeu « Ni oui ni non » (pas le droit de répondre oui ou non). Si vous avez quelque inquiétude par rapport au bien-être de votre enfant à l'école, il est important d'en parler avec l'enseignant/e de votre enfant ou la direction. Le comportement à la maison n'est pas toujours le même qu'à l'école, et il peut arriver que nous n'ayons pas remarqué certains comportements. Ensemble, nous pourrions collaborer au bien-être de votre enfant.

Nous venons de terminer la troisième session des **clubs du vendredi**. Nous tenons à souligner l'implication du personnel de l'école et des membres de la communauté pour mener à bien ces diverses activités qui allaient de la cuisine, à la fabrication de cerceaux, en passant par la technologie. Les élèves ont développé de nouvelles compétences sociales et manuelles puisque les clubs étaient composés d'élèves provenant de toutes les classes, mais aussi de niveaux différents. Ils sont ainsi poussés à nouer des liens avec de nouveaux élèves ayant les mêmes intérêts dans un environnement propice à l'apprentissage et à la coopération!

Habitudes saines

Jour de la Terre - En guise de préparation pour cette célébration, les élèves de l'école ont été sensibilisés à l'importance que revêt l'environnement pour les premières nations dans le monde. Ce projet a été organisé par Mme Julie-Anne et animé par l'enseignante de danse Evelyne Gomez. Cette activité a été grandement appréciée par les élèves pour différentes raisons; en adoptant les caractéristiques physiques de certains animaux et de l'importance du soleil à la préservation de la vie sur Terre. Cette activité a permis de toucher différents volets du projet École en santé: l'activité physique, les habitudes et relations saines avec la nature!



Santé physique: Yoga, clubs sports élite, pistes et pelouse « track and field », équipes parascolaires de ballon volant et ballon panier, APQ, cerceaux, Kin-ball, danse, gymnastique, natation, Sautons en coeur, etc.

