

Créer une école secondaire saine

Voici quelques idées qui vous mettront sur la bonne voie.

Activité physique

IDÉES POUR LA SALLE DE CLASSE

Des façons d'aider les élèves à apprendre et à mettre en pratique de nouvelles aptitudes de vie saine

- Apprendre de nouvelles activités lors des cours d'éducation physique et des programmes sportifs.
- Demander aux enseignantes et enseignants d'inclure de l'activité physique dans tous les cours.
- Travailler avec les enseignantes et enseignants d'éducation physique à mettre sur pied un concours en vue de promouvoir la forme physique permanente, l'établissement d'objectifs et l'endurance cardiovasculaire.

IDÉES POUR UNE ÉCOLE SAIN

Des façons de rendre votre école plus saine et plus sécuritaire

- Réserver une zone extérieure pour les activités récréatives à l'heure du déjeuner.
- Collaborer à la conception du centre de conditionnement physique de votre école et au choix des appareils de conditionnement physique.
- Placer un peu partout dans l'école des affiches sur les exercices d'échauffement et de récupération.
- Promouvoir des moyens actifs de se rendre à l'école, comme la bicyclette, la planche à roulettes, les patins à roues alignées ou même la marche.

IDÉES POUR FAVORISER LE SOUTIEN SOCIAL

Des façons d'encourager les élèves et le personnel à se traiter avec dignité et respect

- Encourager tous les élèves à participer aux programmes sportifs.
- Mettre sur pied des clubs de conditionnement physique pour la marche, la course ou la boxe orientale.
- Recommander que des périodes soient réservées uniquement aux garçons ou aux filles dans le gymnase ou la salle d'exercices.
- Offrir bénévolement aux élèves un cours de yoga ou de conditionnement physique.

IDÉES POUR COLLABORER AVEC VOTRE COMMUNAUTÉ

Des façons de collaborer à des programmes favorisant une école saine

- Demander au bureau de santé publique local de l'information sur la santé cardiovasculaire.
- Négocier un rabais pour les élèves au centre de conditionnement physique local.
- Organiser une journée de forme physique pour les élèves de l'école élémentaire locale (des 7^e et 8^e années).
- Inviter un organisme sportif local à introduire un nouveau sport, comme le cricket ou le rugby.

Vos propres idées

Pour en savoir plus : www.edu.gov.on.ca/fre/students/healthyschools.html