

Créer une école secondaire saine

Voici quelques idées qui vous mettront sur la bonne voie.

Santé mentale

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

- Parler de questions liées à la santé mentale.
- Collaborer avec des écoles élémentaires pour discuter de la réduction des méfaits.
- Suivre une formation sur des questions de santé mentale.

IDÉES POUR UNE ÉCOLE Saine

Des façons de rendre votre école plus saine et plus sécuritaire

- Aménager un jardin de la paix à l'école où les élèves pourraient se rendre pour méditer, étudier ou se fréquenter.
- Placer des affiches de Jeunesse, J'écoute un peu partout dans l'école.

IDÉES POUR FAVORISER LE SOUTIEN SOCIAL

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

- Apprendre à gérer son temps et le stress durant les examens.
- Offrir des séances de yoga, de Pilates ou de méditation durant la période des examens afin de réduire le stress.
- Travailler avec le personnel scolaire pour déterminer les facteurs qui influent le plus sur la santé des élèves et le moment de l'année qu'ils ont le plus d'impact.

IDÉES POUR COLLABORER AVEC VOTRE COMMUNAUTÉ

Des façons de collaborer à des programmes favorisant une école saine

- Collaborer avec des partenaires communautaires afin d'aider les élèves qui ont des problèmes de santé mentale.
- Demander au bureau de santé publique local de présenter un atelier sur la santé mentale.
- Inviter les parents à participer aux activités et célébrations organisées à l'école, pour qu'ils aient l'occasion de rencontrer d'autres parents, ainsi que les enseignantes et enseignants et les élèves.

Vos propres idées

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

appuyer chaque élève