



École en santé
plan d'action
2016-2017

Le plan d'action que le comité a élaboré, vise à développer chez nos adolescents des habitudes de vie qui l'amèneront à soutenir sa quête de l'équilibre comme adulte.

Par les activités et les moyens proposés, nous misons sur la construction de son estime de lui et de sa capacité à s'affirmer en faisant les bons choix.

En tout temps, il faut se rappeler que nous sommes des modèles signifiants auprès de nos élèves.

L'illustration retenue illustre bien la nécessité de développer et maintenir l'équilibre. Les quatre roues représentent nos quatre axes d'intervention:

- ☀ les dépendances
- ☀ l'alimentation et l'activité physique
- ☀ l'éducation à la sexualité
- ☀ la gestion de la santé mentale.

Programmes utilisés en référence:

- Programme ministériel d'éducation à la sexualité en milieu scolaire
- Différent mais pas indifférent
- Osez être soi-même
- Bien dans sa tête, bien dans sa peau
- Programme Jean Lapointe et version CSBE
- Plan de surveillance stratégique
- Mosaik
- Les pauses actives
- Programme équilibre: image corporelle
- Fillactive

Les dépendances



- 1^{re} action: Maintenir un plan de surveillance stratégique sur l'ensemble du terrain de l'école.
- 2^e action: Tenir des activités de prévention en tenant compte de la continuité des actions entreprises d'un secondaire à l'autre. Cette programmation est en lien avec les facteurs de protection.
- 3^e action: Travailler de concert avec nos partenaires: CISSS, corps policier, municipalité, organismes communautaires, Santé le Plaisir en Nouvelle-Beauce
- 4^e action: Faire connaître notre politique en lien avec la toxicomanie à nos élèves et nos familles.
- 5^e action: Informer nos familles régulièrement des ateliers que reçoivent leur enfant.



Alimentation et activité physique

Alimentation

- 1^{re} action: Offrir des ateliers de cuisine à notre clientèle qui se dirige vers l'autonomie culinaire afin de les aider à développer leurs compétences culinaires. (brigades culinaires ou cuisine-ado)

- 2^e action: Offrir un atelier sur l'image corporelle (programme Équilibre)

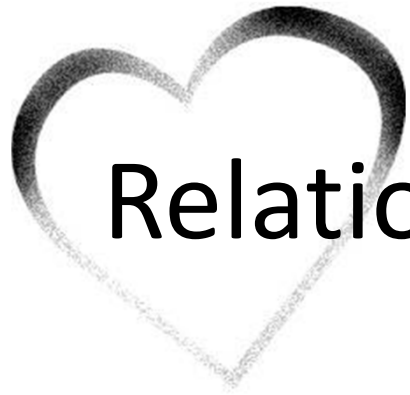
- 3^e action: Travailler de concert avec le traiteur alimentaire afin de stimuler les adolescents à faire des choix alimentaires adéquats.



Alimentation et activité physique

Activité physique

- 1^{re} action: Salle de musculation: ouverture sur l'heure du midi et à 16h et supervision par une personne qualifiée. Offrir ce service sans frais.
- 2^e action: Soutenir l'ensemble de nos équipes sportives scolaires mieux connues sous le nom de [L'Embâcle](#)
- 3^e action: Soutenir les idées initiées par l'escouade WIXX et proposer l'expérimentation de sports émergents.
- 4^e action: Organiser des sports dirigés sur l'heure du midi.
- 5^e action: Faire connaître le programme Fillactive, qui veut sensibiliser les jeunes filles et de leur proposer plusieurs moyens d'adopter un mode de vie sain et actif.



Relations amoureuses & sexualité



- 1^{re} action: Offrir des ateliers sur l'éducation à la sexualité et tenter de diminuer les comportements à risque.
- 2^e action: Travailler en partenariat avec les organismes communautaires et externes.
- 3^e action: Offrir, par le service de l'infirmière scolaire, des possibilités de discussion sur une sexualité responsable.

La santé mentale



- 1^{re} action: Travailler la gestion du temps et du stress avec l'ensemble des élèves.
- 2^e action: Utiliser le programme « pauses actives » dans différents parcours scolaires.
- 3^e action: Permettre à l'élève de se connaître comme apprenant afin de pouvoir en tirer profit maximal.
- 4^e action: Maintenir le service de résolution de conflit.