THE wellness MOVEMENT

LE MOUVEMENT DU mieux-être

Schools

Écoles

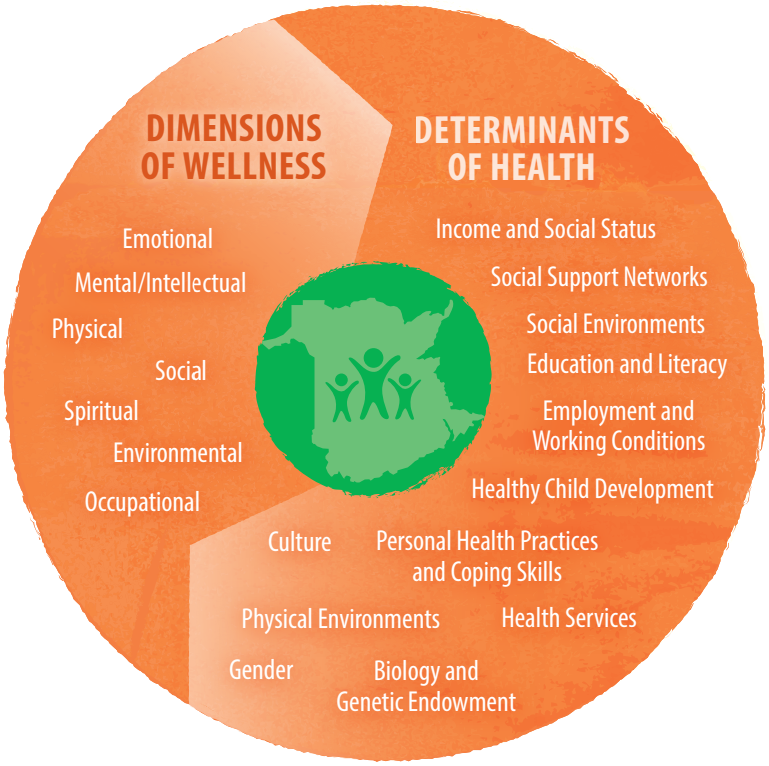
TOOLKIT | TROUSSE

THE wellness MOVEMENT

WHAT IS WELLNESS?

Wellness is about working to improve all dimensions of our well-being so that we can enjoy a higher quality of life, both personally and as part of our community.

The dimensions of wellness and determinants of health are illustrated below. They are all connected and contribute to a person's sense of being well.



We are all part of achieving a healthy New Brunswick where, together, we can live in a culture of wellness. New Brunswick's Wellness Strategy supports action on all dimensions of wellness and on all determinants of health.

As part of its contribution to New Brunswick's Wellness Strategy, The Department of Healthy and Inclusive Communities supports these focus areas: mental fitness and resilience, healthy eating, physical activity, and tobacco-free living in our schools, communities, homes and workplaces.

Adopting new behaviours or breaking an old habit can be hard to do alone. Getting your entire school as well as parents and interested community members involved in *The Wellness Movement* will keep everyone motivated and make getting healthier more fun. Groups of people working towards the same goals create a sense of camaraderie. This allows bonds to form within the school that extend into the community and enhance the wellness of everyone involved. Sharing in each other's accomplishments also adds to the fun.

Each year in New Brunswick, October 1st to 7th is Wellness Week. During this week, community groups, organizations, schools and workplaces plan and host activities to celebrate and promote wellness. Wellness Week also marks the kick-off to *The Wellness Movement* each year.

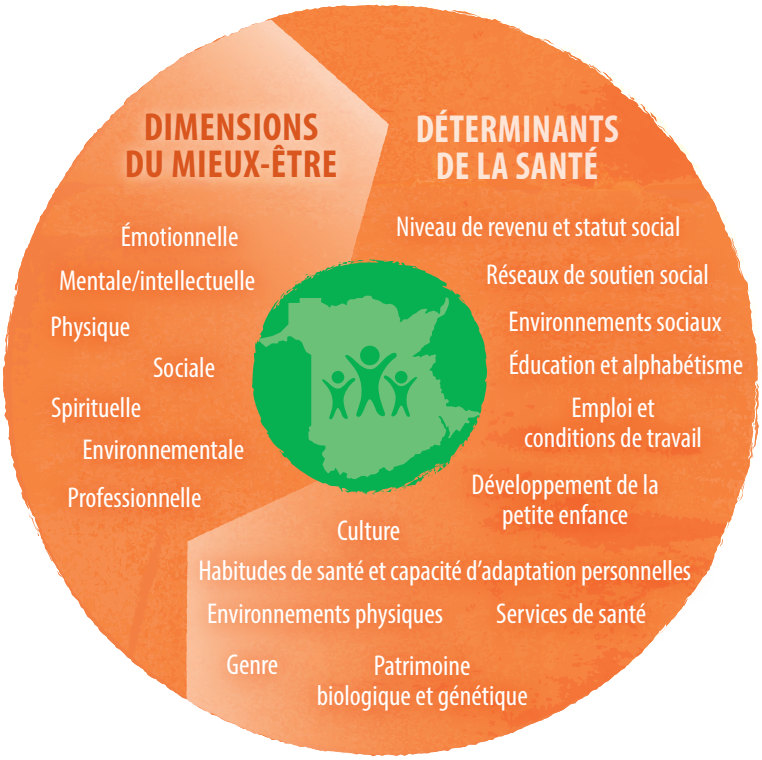
The Wellness Movement in schools is alive and well. Keep the momentum going!

WellnessNBMieuxEtreNB

EN QUOI CONSISTE LE MIEUX-ÊTRE?

Le mieux-être vise à améliorer tous les aspects de notre santé, ce qui se traduit par une meilleure qualité de vie pour nous en tant que personne, ainsi que pour notre communauté.

Les dimensions du mieux-être et déterminants de la santé sont illustrés ci-dessous. Ils sont tous interreliés et contribuent au fait qu'une personne se sent bien.



Nous avons tous un rôle à jouer dans la création d'un Nouveau-Brunswick plus sain où, ensemble, nous pouvons vivre dans une culture du mieux-être. La Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick encourage les actions relatives à toutes les dimensions du mieux-être et à tous les déterminants de la santé.

Dans le cadre de sa contribution à la Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick, le Ministère des communautés saines et inclusives se concentre sur les domaines suivants : la saine alimentation, l'activité physique, la vie sans tabac, ainsi que la santé psychologique et la résilience dans nos écoles, nos communautés, nos foyers et nos milieux de travail.

Adopter de nouveaux comportements ou briser une vieille habitude peut être une tâche difficile à faire seul. Impliquez toute votre école, ainsi que les parents et les membres de la communauté que cela intéresse, dans *Le Mouvement du mieux-être* pour maintenir le niveau de motivation de chacun et faire en sorte qu'il soit plus amusant d'améliorer son mieux-être. Les groupes de personnes qui travaillent à la réalisation d'un même objectif créent un sentiment de camaraderie. Ceci permet de nouer des liens au sein de l'école qui s'étendent dans la communauté et qui améliorent le mieux-être de toutes les personnes participantes. Partager ses réalisations et ses défis ajoute au plaisir.

Chaque année, au Nouveau-Brunswick, la Semaine du mieux-être se déroule du 1er au 7 octobre. Pendant cette semaine, des groupes communautaires, des organismes, des écoles et des milieux de travail planifient et organisent des activités visant à célébrer et à promouvoir le mieux-être. La Semaine du mieux-être marque aussi tous les ans le lancement du *Mouvement du mieux-être.*

Le Mouvement du mieux-être dans les écoles est vivant et dynamique. Poursuivons cette lancée!

WellnessNBMieuxEtreNB

New Nouveau Brunswick

WHAT IS YOUR SCHOOL'S STORY?

Schools all across New Brunswick are deciding how they want to improve their wellness and making it happen. Your stories are inspiring others and are worth celebrating!

What is *The Wellness Movement*?

The Wellness Movement supports, connects, and celebrates all New Brunswickers – individuals, families, schools, communities and workplaces – working on enhancing one or more aspect of wellness.

The Wellness Movement in schools is an ongoing initiative designed to complement the School Wellness Grant Program and all of your school's existing wellness activities.

How can I grow *The Wellness Movement* in my school?

This Toolkit is intended to be used as a companion to other *The Wellness Movement* tools for schools. It is full of fresh ideas to help you continue to champion wellness in your school in the areas of mental fitness and resilience, healthy eating, physical activity and tobacco-free living.

Go to wellnessnb.ca to be connected to resources, programs, groups and networks that will help you continue to enhance your school's wellness. You will also find champion stories for inspiration and an opportunity to share your school's story, an Events Calendar that shows what is happening near you, and a Partners section to download complementary materials.

Questions?

Send an email to **anne.cullihall@gnb.ca** or call **(506) 453-5209**

New Nouveau Brunswick

QUELLE EST L'HISTOIRE DE VOTRE ÉCOLE?

Les écoles partout au Nouveau-Brunswick, choisissent d'améliorer le mieux-être de leurs élèves, personnel et communautés. Vos histoires relatant vos projets, démarches et réussites inspirent les autres et méritent d'être célébrées!

Qu'est-ce que *Le Mouvement du mieux-être*?

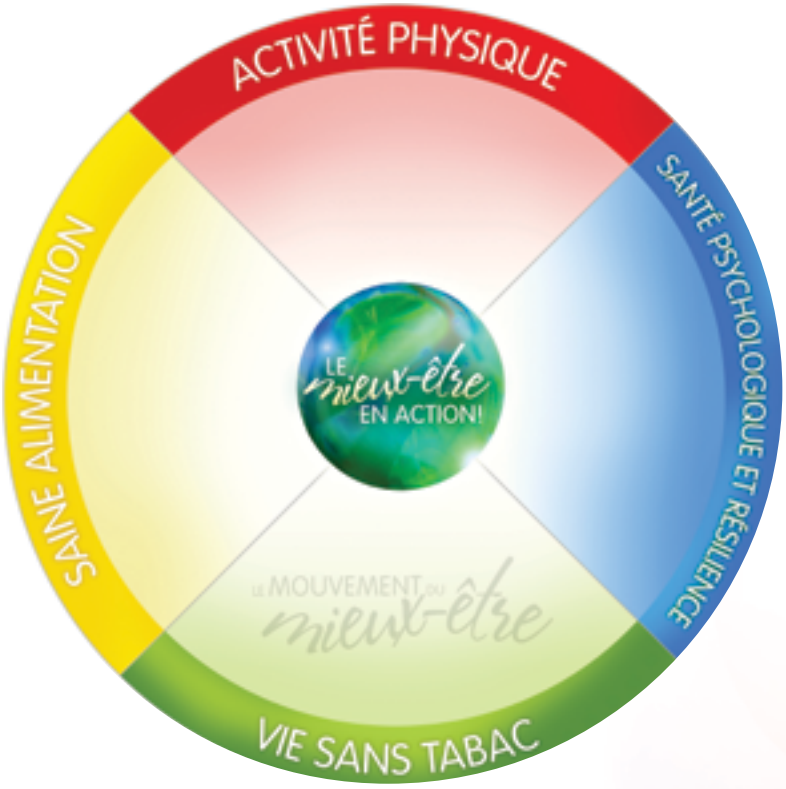
Le Mouvement du mieux-être soutient, met en contact et célèbre tous les Néo Brunswickois – individus, familles, groupes communautaires, écoles, milieux de travail et organismes – qui travaillent à l'amélioration d'un ou de plusieurs aspects du mieux-être.

Le Mouvement du mieux-être dans les écoles est une initiative en continu, conçue pour complémenter le programme de Subventions pour le mieux-être dans les écoles et les activités en lien avec le mieux-être déjà en place dans votre école.

Comment promouvoir *Le Mouvement du mieux-être* dans mon école?

Cette trousse d'outils est conçue pour accompagner les autres outils du *Mouvement du mieux-être* destinés aux écoles. Elle contient une panoplie d'idées novatrices qui vous permettront de continuer à promouvoir le mieux-être à l'école dans les domaines de la santé psychologique et de la résilience, de la saine alimentation, de l'activité physique et d'une vie sans tabac.

Rendez-vous sur mieux-etrenb.ca pour accéder à des ressources, programmes, groupes et réseaux qui vous aideront à continuer d'améliorer le mieux-être de votre école. Vous y trouverez également des histoires de mieux-être inspirantes et vous pourrez partager l'histoire de votre école, parcourir le Calendrier des activités pour connaître ce qui se passe près de chez vous ainsi qu'avoir accès à une section Partenaires pour télécharger du matériel complémentaire.



Questions?

Envoyez un courriel à **anne.cullihall@gnb.ca** ou appelez **(506) 453-5209**

THE wellness MOVEMENT

Mental fitness is a sense of well-being. It refers to the positive thoughts and feelings we experience when our needs for competence (recognition), autonomy (choices) and relatedness (belonging) are met. Mental fitness leads the way to a healthy lifestyle and increases our ability to face life challenges (resilience).

Get TOGETHER!

Share your skills and talents and make an impact on your school and your community! Ideas for making your school more mentally fit!

Come Together for Wellness — Create a health and wellness committee in your school. The committee could include students, parents, teachers, community school coordinators, mentors, and anyone else from the community who may be interested. The committee's mandate would be to improve overall well-being at the school by planning activities and programs that benefit everybody. Focus on strengths, assets and available resources. Serve healthy snacks, decorate the cafeteria to make it more inviting, play music during indoor recess. It does not have to be complicated. Looking for more inspiration? The *My Healthy School Guide* is available at: www.wellnessnb.ca/resources/my-healthy-school-guide/. You can now find other helpful resources at: www.wellnessnb.ca/resources-for-you/at-school

Save the environment one classroom at a time — Being part of a larger cause will give your school a feeling of being part of the world community. By using your strengths as a class, club or as a whole school, you can make choices that will positively affect your local community and the world around you. Your school can start a program or a club that relates to:

- Go Green, No Screen: Focus on reducing energy and screen use, making more time for physical activity, hobbies, time with friends and family, etc. Register your school for 'Lights Out Canada' on Earth Day, April 22nd.
- Gardening: Create a school vegetable garden (or flower garden) that students and staff will tend. Donate some of your harvest to your local food bank or to a nursing home.

Bring class into the community — Students organize visits to local seniors' homes. Volunteer to help with a seniors' home activity, have a school club share their activity with the seniors, have a music class perform, put on a play. There is no end to the different ways to spend time together. It's a great way to highlight student's talents, make new friends, learn from the wisdom of seniors and make everyone smile. Encourage student groups to volunteer time and energy to organizations that help those in need (Food banks, United Way, Salvation Army, local churches). Look for common links between the interests and passions of student groups and community organizations.

Spread Friendship — Get a group or committee together whose goal is to help students who are new to the school, who are having trouble fitting in, or who are going through a hard time. They'll feel more comfortable at school knowing they have friends and support.

La santé psychologique est un sentiment de bien-être. Elle fait référence aux sentiments positifs que nous ressentons lorsque nos besoins en matière de compétence (reconnaissance), d'autonomie (choix) et d'appartenance sont comblés. La santé psychologique ouvre la voie à un mode de vie saine et renforce notre capacité à affronter les défis de la vie (résilience).

RASSEMBLEZ-VOUS!

Ensemble, partagez vos compétences et vos talents et créez un impact sur votre école et votre communauté. Idées pour que votre école ait une meilleure santé psychologique.

Ensemble pour le mieux-être – Créez un comité de santé et de mieux-être dans votre école. Ce comité pourrait inclure des élèves, des parents, des enseignants, des coordonnateurs scolaires communautaires, des mentors et toute autre personne dans la communauté que cela intéresse. Le mandat du comité serait d'améliorer le bien-être global à l'école en planifiant des activités et des programmes dont chacun pourra bénéficier. Servez des collations bonnes pour la santé, décorez la cafétéria pour la rendre plus accueillante, faites jouer de la musique pendant les récréations à l'intérieur. Il n'est pas nécessaire que les activités soient compliquées. Vous recherchez d'autres sources d'inspiration? La ressource *Mon école en santé* est disponible à l'adresse www.mieux-etrenb.ca/resources/le-guide-mon-ecole-en-sante/. Vous pouvez maintenant trouver d'autre ressources informatives à l'adresse www.mieux-etrenb.ca/des-ressources-pour-vous/a-lecole

Sauvez l'environnement une classe à la fois – Le fait de faire partie d'une cause plus étendue donnera à votre école l'impression de faire partie de la Communauté du monde. En utilisant vos points forts en tant que classe, club ou école, vous pouvez faire des choix qui influencent positivement votre communauté locale et le monde qui vous entoure. Votre école peut lancer un programme ou un club axé sur l'un des domaines suivants :

- Plus vert sans écran : concentrez-vous sur la réduction de la consommation d'énergie et de l'utilisation d'écrans en passant davantage de temps à faire des activités physiques, des loisirs, avec sa famille et ses amis, etc. Inscrivez votre école à « Lights Out Canada » qui a lieu lors du Jour de la Terre, le 22 avril.
- Jardinage : plantez un jardin de légumes (ou de fleurs) pour votre école, dont s'occuperont les élèves et les enseignants. Donnez une partie de votre récolte à votre banque alimentaire locale ou à une maison de soins infirmiers.

Apportez la classe à la communauté – Encouragez les groupes d'élèves à donner de leur temps et de leur énergie à des organismes qui aident les personnes dans le besoin (banques alimentaires, Centraide, Armée du Salut, églises locales) ou organiser des visites dans les résidences de personnes âgées de la région. Offrez d'aider lors d'une activité dans une résidence de personnes âgées, demandez à une classe de musique de faire un spectacle, présentez une pièce de théâtre. C'est une excellente façon de mettre en vedette les talents des élèves, d'apprendre grâce à l'expérience et à la sagesse des aînés, et de se faire de nouveaux amis! Cherchez des liens communs entre les centres d'intérêt et les passions des groupes d'élèves et des organismes communautaires.

Faites-vous des amis – Rassemblez un groupe/comité dont le but consiste à aider les élèves qui sont nouvellement arrivés dans l'école, qui ont des difficultés à s'adapter ou qui traversent une période difficile à se sentir plus à l'aise à l'école et à savoir qu'ils ont un ami.

Eating healthy means enjoying nutritious food, in the amounts our bodies need to perform at their best. Healthy eating helps you feel better today and feel great in the future!

Everyone loves to eat, so let's celebrate food. Schools can work together to make healthy eating an important part of the school day.

Eat UP!

Ideas for making healthy eating a way of life for your students.

Birthday Bash — Start a Birthday Bash club in your class where students get involved in the preparation of healthy treats and snacks for those celebrating a birthday that month (e.g. fruit dessert, yogurt/fruit parfait). This way, the class can celebrate their peers while making healthy choices! This idea promotes mental fitness and resilience by giving students a chance to enjoy doing something nice for a classmate, encouraging cooperation, and making those with birthdays feel recognized.

School Garden — Start a school garden and grow your school's own fresh veggies. In the winter months, consider growing sprouts indoors. Besides providing healthy food, gardening allows the students and staff alike to enjoy physical activity while tending to the veggies and it creates a community atmosphere, which is important for mental fitness and resilience. Schools can enjoy the "veggies" of their labour, and serve fresh produce during breaks and lunch. Consider partnering up with a Community Food Mentor in your area or a local senior's group.

Support Local — Team up with local farmers and producers to sell their fresh local crops as part of your school's fundraising activities. It helps establish a relationship between the community, your school, and food.

Make it easy to choose well — Make the healthy choice the easy choice by making nutritious foods more accessible, and limiting foods that are less nutritious. Have you thought about how you could address allergies or choices for vegetarians, people with diabetes, or those who are gluten-free? Get a student group involved as advocates for policy change – ask them to bring suggestions to the school administration on ways to offer healthier snacks and meal options.

Master CHEFS! — The CHEFS! Toolkit for ages 8-12 has great ideas for starting a student club focused on food preparation and healthy eating www.wellnessnb.ca/resources/chefs-getting-a-start-on-healthy-living/. This toolkit can also be helpful for older students in culinary and life skills courses. Compliance with Policy 711 can be challenging. Check out Healthier Eating and Nutrition in Public Schools: A Handbook for Policy 711 for help. You can find it on the Education and Early Childhood Development website.

Manger sainement consiste à consommer des aliments nutritifs en quantité suffisante, c'est-à-dire la quantité dont notre corps a besoin pour bien fonctionner. Une alimentation saine vous aidera à être en bonne santé aujourd'hui et à l'avenir! Comme tout le monde aime manger, célébrons la nourriture. Les écoles peuvent travailler ensemble pour que la saine alimentation devienne une partie importante de la journée scolaire.

Bon APPÉTIT!

Idées pour que la saine alimentation fasse partie du mode de vie de votre école.

Fête d'anniversaire – Lancez un club d'anniversaires dans votre école, où les élèves peuvent préparer des gâteries et des collations bonnes pour la santé pour leurs camarades qui célèbrent leur anniversaire pendant le mois (p. ex., dessert aux fruits, parfait au yogourt et aux fruits). Ainsi, les élèves peuvent célébrer l'anniversaire de leurs copains tout en faisant des choix bons pour la santé! Cette idée favorise la santé psychologique et la résilience en donnant aux élèves l'occasion de s'amuser en faisant quelque chose de gentil pour un camarade, en encourageant la coopération et en reconnaissant ceux qui célèbrent leur anniversaire.

Jardin scolaire – Plantez un jardin scolaire et faites pousser des légumes frais pour votre école. Pendant l'hiver, vous pourriez faire pousser des radicelles à l'intérieur. En plus de produire des aliments sains, le jardinage permet aux élèves et aux enseignants de faire une activité physique bonne pour la santé tout en s'occupant des légumes; cela crée une atmosphère de communauté, ce qui est important pour la santé psychologique et la résilience. Les écoles peuvent savourer les « fruits » de leur travail et servir des fruits et des légumes frais pendant les récréations et le dîner. Vous pourriez également établir un partenariat avec un mentor communautaire en alimentation ou un groupe de personnes âgées de votre région.

Soutien local – Faites équipe avec les cultivateurs locaux pour vendre leurs récoltes locales fraîches dans le cadre des activités de collecte de fonds de votre école. Cela aide à nouer des liens entre la communauté, votre école et les aliments.

Faites en sorte que le choix sain soit le choix facile – Assurez-vous qu'il soit facile de faire des choix sains en rendant les aliments nutritifs plus accessibles et en limitant les aliments qui sont moins nutritifs. Avez-vous songé à la manière de tenir compte des allergies ou des choix pour les végétariens, les diabétiques ou ceux qui mangent une alimentation sans gluten? Demandez à un groupe d'élèves de se faire les porte-paroles d'un changement de politique – demandez-leur de faire des suggestions aux administrateurs scolaires concernant des façons d'offrir des collations et des repas meilleurs pour la santé.

Maîtres cuisiniers– La trousse du programme CHEFS! pour les enfants de 8 à 12 ans contient d'excellentes idées pour lancer un club d'élèves axé sur la préparation d'aliments et une saine alimentation www.mieux-etrenb.ca/resources/chefs-un-bon-depart-pour-une-vie-saine/. Cette trousse peut également s'avérer utile pour les élèves plus âgés qui suivent des cours de cuisine et d'aptitudes à la vie quotidienne. Il est parfois difficile de respecter la Politique 711. Pour obtenir de l'aide, consultez le document Nutrition et amélioration en milieu scolaire : Guide sur la Politique 711. Vous le trouverez sur le site Web du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance.

THE wellness MOVEMENT

Regular physical activity improves fitness and productivity, increases energy, reduces stress and the risk of heart disease, and even helps us sleep better. Besides, it's fun!

Get MOVING!

Ideas for introducing more physical activity into schools.

It can sometimes be difficult to get motivated alone. That's why school is a great place to introduce extra physical activity. There are lots of people to make it more fun to get up and moving. The classroom, clubs, the school yard, the gym and even the staff room are great places to bring people together and exercise.

Morning Groove — Introduce more movement into your school's everyday routine. After morning announcements, play 5-10 minutes of music and have students lead some in-class aerobics. Give it a name like Mornings in Motion, Fit for Five or Brain Break. It's a simple and easy way to energize the school and help students and staff get ready for a great day of learning.

Try something new — Once a month, get your school involved in a new fun activity. Kick off Wellness Week by hosting a 'Flash Mob' event with everyone moving in unison to your school theme song. Get students to organize activities that interest them like a school walk, a bike rodeo, a school softball game or any other original fun activity that the whole school can participate in. Bring in community members to share their skills. Have a martial arts or yoga instructor come in to give a class. Giving students the opportunity to make suggestions and to try something new will help build their mental fitness too.

Walk to Hawaii — How many kilometres is it from your school to Hawaii (approx. 8,500 kms) or Australia (approx. 17,402 kms)? Another option is to get students to choose a destination and organize a school walk each month. Choose a route for your walk that you have measured, and multiply that distance in kilometres by the number of people that participate. You don't need to reach your distance that first day — add the collective kilometres of each walk until your school, class or group gets to the destination. Students can even plot the distance on a map to track the progress they're all making together. Invite parents to participate.

Walk and Wheels Wednesdays — Get as many students and staff to walk or bike to school on Wednesdays. This is a great way to get energized and ready for a great day of learning.

L'activité physique contribue à procurer une sensation générale de bien-être et à améliorer la qualité de vie. La pratique régulière d'une activité physique améliore la condition physique, le sommeil et la productivité, accroît l'énergie, réduit les effets du stress et le risque de maladie cardiaque; de plus, c'est amusant!

ALLEZ-Y!

Idées pour introduire davantage d'activités physiques dans les écoles.

Tout seul, c'est parfois difficile de se motiver. Voilà pourquoi l'école est un excellent endroit où introduire des activités physiques supplémentaires. Comme il y a beaucoup de monde, c'est plus amusant de se lever et de bouger. La classe, les clubs, la cour d'école, le gymnase et même la salle des professeurs sont d'excellents endroits pour faire de l'exercice ensemble.

Routine matinale – Ajoutez du mouvement dans la routine quotidienne de votre école. Après les annonces matinales, faites jouer de la musique pendant 5 à 10 minutes et demandez aux élèves de faire de l'aérobie en classe. Donnez à cette activité un nom comme Matins en mouvement, Cinq minutes pour la forme ou Pause-cerveau. C'est une façon simple et facile de donner de l'énergie à toute l'école et d'aider les élèves et les enseignants à se préparer pour une journée d'apprentissage fantastique.

Activité mensuelle – Une fois par mois, faites participer votre école à une nouvelle activité amusante. Lancez la Semaine du mieux-être en accueillant un « rassemblement éclair », où tout le monde bouge à l'unisson au son de la chanson-thème de votre école. Demandez aux élèves d'organiser des activités qui les intéressent, telles qu'une marche scolaire, un rodéo à bicyclette, un match de balle-molle ou toute autre activité originale et amusante à laquelle toute l'école peut participer. Faites venir des mentors de la communauté qui partageront leurs compétences. Demandez à un instructeur d'arts martiaux ou de yoga de venir vous donner un cours. Donnez aux élèves l'occasion de faire des suggestions et d'essayer quelque chose de nouveau pour améliorer aussi leur santé psychologique.

La marche vers Hawaii – Combien de kilomètres y a-t-il entre votre école et Hawaii (environ 8 500 km) ou l'Australie (environ 17 402 kms)? Vous pourriez également demander aux élèves de choisir une autre destination et d'organiser une marche scolaire tous les mois. Choisissez pour votre marche un itinéraire que vous aurez mesuré, et multipliez cette distance par le nombre de participants. Il n'est pas nécessaire d'atteindre votre destination le premier jour – additionnez les kilomètres parcourus pendant chaque marche jusqu'à ce que votre école, votre classe ou votre groupe arrive à destination. Les élèves peuvent même tracer la distance parcourue sur une carte pour suivre les progrès qu'ils réalisent tous ensemble. Invitez les parents à participer.

Mercredis marche/vélo – Le mercredi, encouragez le plus grand nombre possible d'élèves et d'enseignants à se rendre à l'école à pied ou à bicyclette. C'est une excellente façon d'augmenter son niveau d'énergie et de se préparer à une excellente journée d'apprentissage.

THE wellness MOVEMENT

Tobacco-free living is essential to a healthy lifestyle! Living tobacco free means avoiding exposure to smoke, not starting to smoke and, if you currently smoke, quitting. Living tobacco free reduces the risk of many chronic diseases and enhances quality of life.

Smoke FREE

is the way to be! Ideas for spreading the word about living tobacco free.

It's never too early to talk to students about the dangers of tobacco use. It's important to keep information out there on the serious dangers of smoking, so people aren't tempted to start. Equally important is supporting those who want to quit whether it's students, parents or someone else. Creating a school environment that supports mental fitness is an important part of reducing students' susceptibility to tobacco use and helping those who use tobacco quit.

Get students spreading the message — Remember how provocative it was when warning labels came out on cigarette packages? Did you see those photos outlining the effects? It was powerful messaging! Get students to present this information in a fresh, new way by getting them to design cigarette package warning labels and display them in the school. Students talking to each other is an even more impactful way to spread information about smoking; it will also provide a creative outlet for students, supporting their mental fitness. (For elementary schools, messaging can be promoted to parents or in the community)

Forget cigs, try figs — Invite a local dietitian to speak to the school about making healthy eating choices, which can help reduce susceptibility to use tobacco and help dispel the myth that quitting smoking causes weight gain. Invite friends and family to attend.

Walk your way to tobacco-free living – Form a walking club with pedometers as a way of helping smokers to quit. (In elementary schools, have students invite parents and grandparents or other loved ones who smoke to walk with them.)

Note: Adopting mental fitness and resilience activities and commitments can help reduce students' susceptibility to tobacco use. People who have a high level of mental fitness are more likely to live tobacco free.

Vivre sans tabac est essentiel pour un mode de vie saine! Vivre sans tabac, c'est d'éviter l'exposition à la fumée, de ne pas commencer à fumer et, si vous êtes un fumeur, de cesser de fumer. Vivre sans tabac réduit les risques de maladies chroniques et améliore la qualité de vie.

UNE VIE SANS FUMÉE!

C'est ce que nous voulons. Idées pour sensibiliser les gens à une vie sans fumée.

Il n'est jamais trop tôt pour parler des dangers de la consommation de tabac avec les élèves. Il est important que l'information concernant les dangers graves de la cigarette soit disponible, afin que les élèves n'aient pas envie de commencer à fumer. Il est tout aussi important de soutenir ceux qui veulent arrêter de fumer, qu'il s'agisse d'élèves, de parents ou d'autres personnes. La création d'un milieu scolaire favorable à la santé psychologique est un élément important qui contribue à réduire la susceptibilité au tabac des élèves et à aider ceux qui veulent arrêter de fumer.

Demandez aux élèves de diffuser le message – Vous vous rappelez du choc ressenti lorsque les étiquettes d'avertissement ont commencé à apparaître sur les paquets de cigarettes? Avez-vous vu les photos qui présentaient les effets? C'était un message puissant! Demandez aux élèves de présenter cette information de façon nouvelle en leur demandant d'effectuer la conception d'étiquettes d'avertissement pour les paquets de cigarettes et en les affichant à l'intérieur de l'école. Les conversations entre les élèves est une façon encore plus influente de diffuser de l'information concernant la cigarette : cela fournit également un exutoire à la créativité des élèves, favorisant ainsi leur santé psychologique. (Dans les écoles primaires, les messages peuvent s'adresser aux parents ou à la communauté.)

Pas de mégots, essayez un verre d'eau – Invitez un diététiste local à parler aux élèves des choix pour une saine alimentation, qui peut réduire la susceptibilité au tabac et mettre fin au mythe selon lequel arrêter de fumer fait grossir. Invitez les parents et les amis.

Marchez pour une vie sans tabac – Formez un club de marche en utilisant des podomètres pour aider les fumeurs à arrêter de fumer. (Dans les écoles primaires, demandez aux élèves d'inviter leurs parents, **leurs grands-parents ou d'autres proches qui fument, à venir marcher avec eux.)**

Remarque : le fait de s'adonner à des activités et de prendre des engagements envers la santé psychologique et la résilience peut réduire la susceptibilité des élèves à la consommation de tabac. Les personnes qui ont une bonne santé psychologique ont plus de chances de vivre une vie sans tabac.