

# MONTREZ LA CONTRIBUTION DE VOTRE ÉCOLE À LA SEMAINE DU MIEUX-ÊTRE DU NOUVEAU-BRUNSWICK, DU 1<sup>ER</sup> AU 7 OCTOBRE



Vous voulez préparer des activités pour votre école, à l'occasion de la Semaine du mieux-être, mais vous ne savez pas comment ? Voici quelques idées pour enclencher le processus !

## Octobre est le Mois international Marchons vers l'école

Participez à des activités pour souligner le mois Marchons vers l'école. Formez un comité de planification réunissant des élèves, des parents, des enseignants, des voisins de l'école ou des partenaires communautaires. Demandez de l'aide aux élèves pour organiser une journée « marchons vers l'école », des journées thématiques ou une promenade en groupe. Invitez les intervenants communautaires et les voisins de l'école à participer ou à venir encourager les élèves au moment des activités. Pour des suggestions ou de l'information concernant l'organisation d'activités, rendez-vous sur le site du programme Écoliers actifs et en sécurité à [www.saferoutestoschool.ca/fr](http://www.saferoutestoschool.ca/fr).

## Concours d'affiches

Demandez aux élèves de concevoir des affiches sur la santé psychologique et la résilience, l'activité physique, la saine alimentation et la vie sans tabac. Les élèves peuvent aider à déterminer les règles et les critères d'évaluation, et ils peuvent faire partie du jury. À la fin de la semaine, invitez les parents, les membres de la communauté et les groupes d'ainés à assister à une exposition d'affiches et à une présentation des projets des enfants à l'école.

## Annonces sur le mieux-être

Demandez à un élève de présenter un conseil sur la santé psychologique et la résilience, la saine alimentation, l'activité physique ou la vie sans tabac pendant les annonces matinales. Les élèves peuvent faire des recherches sur les sujets et préparer les annonces.

## Journée du mieux-être

Demandez aux élèves de vous aider à planifier et à organiser une Journée mieux-être. Ils peuvent, par exemple, travailler avec des professionnels de la santé et en mieux-être à la création de présentoirs ou de kiosques. Invitez les parents, les intervenants communautaires, les voisins de l'école et les groupes de personnes âgées à visiter l'école et à participer à la Journée mieux-être. Certains élèves pourront se charger des présentoirs ou des kiosques, pendant que les autres feront visiter l'école et les salles de classe. Vous pouvez également offrir des séances de Zumba, de danse, d'entraînement en parcours (CrossFit), de tai-chi et de yoga. Enfin, encouragez la saine alimentation en distribuant des laits frappés et des pommes, et en organisant un petit-déjeuner santé pour les élèves et le personnel.

## Comité de mieux-être

Mettez sur pied un comité de mieux-être à l'école, qui comportera des parents, des enseignants et des élèves. Invitez les élèves à proposer des changements au menu de la cafétéria ou lancez un programme de sports intra-muraux pour les parents, les enseignants et les élèves. Pour instaurer un comité de mieux-être, jetez un coup d'œil au guide Mon école en santé, que vous trouverez dans la section Des ressources pour vous du site Web du Mouvement de mieux-être, sous la rubrique « À l'école ». Visitez le site [www.mieux-etre.nb.ca/des-ressources-pour-vous/a-lecole/](http://www.mieux-etre.nb.ca/des-ressources-pour-vous/a-lecole/).

## Célébrez les compétences et les talents des élèves

Imaginez des façons de souligner et de communiquer les compétences et les talents des élèves dans le cadre d'initiatives à l'école, comme lors d'annonces matinales, dans les bulletins de nouvelles, etc.

## Jeux olympiques du mieux-être

Organisez une série d'activités et de jeux à saveur internationale qui appuient la santé psychologique, l'activité physique, la saine alimentation et la vie sans tabac. Les élèves peuvent faire des recherches sur des activités et des jeux multiculturels, et ensuite y jouer ou y participer, ou étudier les aliments consommés dans différentes cultures et les comparer à ceux présentés dans l'outil Bien manger avec le Guide alimentaire canadien.

Vous pouvez aussi demander aux élèves d'examiner les activités et les aliments populaires au milieu du 20<sup>e</sup> siècle, en portant une attention particulière aux changements qui sont survenus, entre l'époque de leurs grands-parents et aujourd'hui, en ce qui a trait aux niveaux d'activité, aux préférences alimentaires, à la taille des portions et aux habiletés en préparation de repas. Entrez en contact avec l'association multiculturelle, la communauté des Premières Nations ou le groupe d'ainés de votre région.

## Lancez un mouvement du mieux-être

Proposez une journée d'ateliers actifs sur divers sujets liés au mieux-être en faisant participer des membres du personnel, des bénévoles et des élèves à la planification. Démarrez la journée en présentant un thème central pour motiver les élèves à établir des objectifs positifs pour eux-mêmes, à faire des choix responsables dans leur vie et à éviter les drogues et l'alcool. Les ateliers pourraient comprendre par exemple les sujets suivants : utilisation judicieuse d'Internet, gestion du stress, relations saines, mesures contre l'intimidation et sensibilisation aux drogues, inclusion, leadership, santé psychologique, comportement non sédentaire, la saine alimentation, etc.

## Défi mieux-être

Lancez un défi à l'ensemble de l'école ou un concours entre les classes, comme « grimper jusqu'à la lune » (compter le nombre de marches grimpées pendant la semaine) ou « traverser le Canada » (calculer la distance marchée au cours de la semaine), puis organisez une célébration à la fin de la semaine.

## Défi 5-30

Proposez un défi 5-30 pour la semaine, qui consiste à manger 5 portions de fruits et légumes par jour et à faire 30 minutes d'activité physique en dehors des activités en classe. Préparez ensuite une célébration pour terminer la semaine en beauté.

Les écoles sont invitées à célébrer la Semaine du mieux-être en organisant des activités spéciales pour l'occasion, mais c'est aussi l'opportunité de célébrer les initiatives déjà en place à l'école. Pensez à mettre l'emphase sur les objectifs d'apprentissage en lien avec la santé et le mieux-être. Ceci aidera les élèves à mieux saisir la valeur d'un mode de vie sain et positif, et ses effets sur l'apprentissage et la croissance personnelle.

Ou encore, si votre école a présenté une demande et reçu une Subvention pour le mieux-être dans les écoles, profitez de la Semaine du mieux-être pour initier des activités ou favoriser la participation aux activités déjà prévues. Si vous ne savez pas si votre école a reçu une subvention ou qui sont les personnes-ressources, communiquez avec les personnes suivantes :

### Francophone / First Nation Schools:

Lise Belliveau  
(506) 869-6273  
[lise.belliveau@gnb.ca](mailto:lise.belliveau@gnb.ca)

### Anglophone Schools:

Lynn Ann Duffley  
(506) 875-6809  
[lynnann.duffley@gnb.ca](mailto:lynnann.duffley@gnb.ca)

N'oubliez pas d'inscrire votre activité au [Calendrier d'activités sur le mieux-être](http://calendrier.mieux-etreNB.ca), à l'adresse <http://calendrier.mieux-etreNB.ca>, même si elle n'est pas ouverte au grand public. Elle pourra inspirer d'autres écoles dans la province et mettre en valeur le travail remarquable effectué dans les écoles en vue d'améliorer le mieux-être!