

BULLETIN D'INFORMATION SANTÉ ET BIEN-ÊTRE 2016-2017

La santé et le bien-être à l'école, une priorité!

ÉCOLE SECONDAIRE FRANÇOIS-WILLIAMS



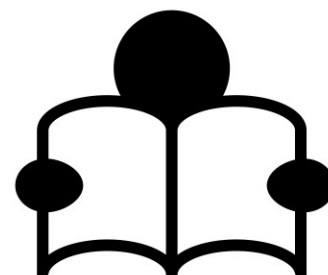
Mot du comité santé

Encore une fois, l'école François-Williams rayonne par ses nombreux projets en santé et bien-être. Les élèves participent ainsi chaque mois à plusieurs projets qui visent à mieux les outiller dans le développement de saines habitudes de vie et à mobiliser leurs ressources personnelles et celles de leur environnement pour accroître leur bien-être à ce niveau.

Comme lors des précédentes années, les membres du comité santé se sont réunis à plusieurs reprises pour s'assurer de la complémentarité entre chacune de ces activités et veill-

er à ce que tous les élèves, peu importe leur niveau, soient exposés à suffisamment de projets pour répondre aux priorités dont l'école s'est dotée. En parcourant ce bulletin, vous découvrirez quelques belles réalisations de l'année scolaire 2016 et 2017.

Bonne lecture !



Les projets en lien avec la santé réalisés cette année

- ◆ 5 km, Olympiades
- ◆ Défi 0/5/30, Bouge en masse
- ◆ Le plateau à déjeuner
- ◆ On cuisine
- ◆ Commotions cérébrales
- ◆ Une question d'équilibre (saine alimentation)
- ◆ Collecte de sang
- ◆ Décore ta chambre (sommeil)
- ◆ Détresse – Progresse
- ◆ Santé financière
- ◆ Ateliers RCR
- ◆ Les stéréotypes
- ◆ Vous NET pas seul, cyberintimidation
- ◆ Projet Intimité
- ◆ Santé sexuelle : La première fois, la contraception
- ◆ Saines relations sociales : Différents mais pas indifférents
- ◆ Mon indépendance, j'y tiens (conférence de la Maison Jean Lapointe)
- ◆ Projet Petit Prince
- ◆ Food Festival
- ◆ Notre école, nos histoires
- ◆ Et encore bien d'autres!

Nos priorités

- ◆ Violence et intimidation
- ◆ Santé mentale
- ◆ Détresse psychologique
- ◆ Image corporelle
- ◆ Estime de soi
- ◆ Sentiment d'appartenance
- ◆ Décrochage et persévérance scolaire
- ◆ Santé sexuelle
- ◆ Drogues et alcool
- ◆ Alimentation



Mois de l'activité physique

Dans le cadre du cours de culture entrepreneuriale sportive, les élèves de 1^{re} et 2^e secondaires ont réalisé tout un défi : faire bouger les élèves de leur école !

Durant tout le mois de mai, les équipes d'élèves ont organisé et animé des activités en lien avec l'activité physique, le sport et la nutrition. Variant les méthodes, ils ont planifié des rallyes, des kiosques d'information, des compéti-

tions en tout genre et même un atelier de survie ! Ils ont également ciblé différentes clientèles comme les élèves de maternelle, les élèves de 1^{re} secondaire et les adultes de l'école !

Certains élèves ont même contribué au Défi Santé de la Municipalité en animant des ateliers de DBL (Dribbler, Botter, Lancer) et de flag football.



Prêts à sauver des vies !



Depuis près de 5 ans, les élèves de 3^e secondaire ont la chance de recevoir une formation sur la réanimation cardio-respiratoire dans le cadre de

leurs apprentissages.

Animée par leur enseignante de science, cette formation vise à outiller les jeunes à

bien réagir dans des situations d'urgence impliquant des crises cardiaques, des AVC ou des étouffements.

En plus de recevoir de l'enseignement théorique, les adolescents peuvent également mettre en pratique les différentes techniques, du massage cardiaque à l'utilisation du défibrillateur. Ce cours est possible grâce à l'apport de la Fondation ACT qui fournit gratuitement les mannequins de formation.

Agriculture et alimentation

Travailler le territoire agricole en faisant des liens avec les habitudes alimentaires, voilà l'objectif de ce projet réalisé dans le cadre du cours de géographie de 1^{re} secondaire.

En comparant les paniers d'épicerie de trois familles (québécoise, japonaise et américaine), les élèves ont pu constater l'impact de l'industrie

agro-alimentaire sur les saines habitudes de vie.

Une belle façon de voyager et de découvrir l'alimentation ailleurs sur notre belle planète !



Jardin collectif Vertige

Que produit-on lorsqu'on mélange souci de l'environnement, valeurs entrepreneuriales et volonté de partage ? Un superbe jardin collectif !

Issu d'un projet de vente de plants de tomates et de légumes variés, le jardin a pris son envol cette année grâce à la collaboration de plusieurs partenaires autant municipaux que communau-

taires.

Ce projet aura pris deux ans à germer mais continuera à produire des projets associés avec la création d'ateliers de transformation des aliments et de cuisine.



Polos en folie

Comme les élèves de l'école doivent porter des polos lors de leur présence en classe, des élèves de 1^{re} secondaire ont créé un projet axé sur la solidarité sociale et l'individualité.

Sur des polos récupérés et en bon état, les jeunes artistes du textile ont imaginé différents logos pouvant permettre aux jeunes de l'école d'avoir un look unique à moindre coût.

Exposés santé

Allier maîtrise du français, compétences en communication orale et projet santé a été tout un exploit pour les élèves de 3^e secondaire.

Avec l'aide de leur enseignante de français, les élèves devaient travailler en équipe de 2 à 3 personnes pour réaliser une présentation sur l'impact de l'activité physique et des saines habitudes de vie sur la santé. Puis, ils devaient faire un exposé devant leur groupe. Certains ont même souhaité aller plus loin en partageant leurs connaissances avec les autres élèves de l'école pour les inciter et les aider à améliorer leur santé et bien-être.



Casse-croûte Étincelle

Pour une 2^e année, les élèves Étincelle ont participé à un projet axé sur la saine alimentation : le Casse-croûte Étincelle. Ce projet, permettant d'offrir un service de repas chaud à raison d'une fois par semaine, visait à enseigner aux participants qu'une saine alimentation rime avec bon goût !

Les élèves devaient planifier, à l'aide de la technicienne en loisir, les menus et cuisiner les différentes recettes proposées, tout en choisissant des repas équilibrés et sains.

Notre école, nos histoires

Cette année, les élèves ont beaucoup travaillé sur le sentiment d'appartenance et le lien d'attachement envers leur école. Que ce soit par des projets d'art, des projets sportifs ou encore via les médias sociaux, nos jeunes ont clairement manifesté leur amour pour François-Williams !

Et c'est pourquoi une équipe de culture artistique de 1^{re} secondaire a créé la murale «Une place pour tous» en intégrant le nom de tous les élèves de l'école dans la main de notre directrice, Mme Nathalie McDuff. Comme quoi chacun fait partie de la grande famille de François-Williams !



Pour en savoir plus, n'hésitez pas à consulter les bulletins d'information santé et bien-être des années précédentes, puisque ceux-ci présentent des projets qui sont renouvelés d'année en année par le corps professoral et les services complémentaires

Retrouvez-nous sur le Web

francoiswilliams.csp.qc.ca

<http://on.fb.me/100MSoM>

Tout le personnel de l'école remercie chaleureusement Joanne Otis, Sandrine St-Pierre-Gagné et toute l'équipe de chercheurs qui nous ont guidés et accompagnés pour la mise en œuvre des projets en santé tout au long de ces six dernières années.

Ce qui s'en vient en 2017 et 2018

- ◆ Le comité santé continuera à assurer la pérennité des projets au sein de l'école mais verra également à partager le projet au sein de la Commission scolaire des Patriotes.
- ◆ Un arrimage des projets santé sera également fait avec les différents projets de culture entrepreneuriale grâce à la nomination de deux coordinatrices et à l'apport de la technicienne en loisir et de l'enseignant en éducation physique.

École secondaire François-Williams
950, rue de Normandie, Saint-Amable
450-645-2362



Merci de votre attention et à très bientôt!