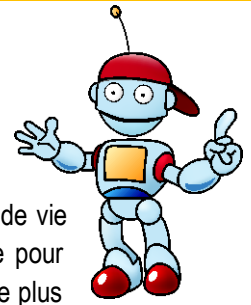


Site web sur les saines habitudes de vie Destiné aux élèves de 6 à 11 ans



Ce site sur les saines habitudes de vie est divisé en cinq thématiques : la saine alimentation, le mode de vie physiquement actif, l'hygiène, la gestion du stress et le sommeil. Il a été conçu de la même manière pour chaque thème abordé, c'est-à-dire, avec une section « savais-tu que » où l'on informe l'élève, de manière plus générale, sur le thème choisi, une section « quoi faire si... » où l'on retrouve des trucs et astuces pour bien intégrer de saines habitudes de vie et finalement deux dernières sections « avec tes amis et en famille » et « autour de toi » qui regroupent différentes idées pour aller plus loin au quotidien, au sein des différents environnements de l'enfant.

Une section « extras » a également été ajoutée où l'on retrouve plusieurs liens web destinés aux parents ou aux enfants pour de l'information supplémentaire. Finalement, un court jeu-questionnaire qui permet aux élèves de tester leurs connaissances sur l'ensemble des thématiques a aussi été créé.

Comment exploiter le site web avec les élèves?

Plusieurs interventions éducatives sont disponibles à la commission scolaire et abordent des thèmes reliés aux saines habitudes de vie. Afin d'aller plus loin ou permettre aux élèves et à leurs parents d'approfondir leurs connaissances, l'enseignant pourrait les diriger vers le site après avoir vécu ces animations en classe.

⊙ Rappel des différentes interventions disponibles au primaire

Préscolaire : le lavage des mains « Bye bye les microbes »

3^e année : la saine alimentation « Le parcours trépidant de la salade de fruits » et « Bien manger! »

4^e année : « La leçon sur le stress »

6^e année : éducation à la sexualité : « Moi sous toutes mes couches »

⊙ Thématiques annuelles ou activités spécifiques

L'enseignant pourrait également orienter les élèves vers le site sur les saines habitudes de vie lors d'activités thématiques qui se vivent dans votre école, par exemple le mois de la nutrition en mars ou encore le grand défi Pierre Lavoie.

⊙ Interventions ciblées ou individuelles

Il est également possible d'exploiter le site web en intervention ciblée ou individuelle avec des élèves qui auraient une problématique particulière. Par exemple, si un élève semble avoir quelques difficultés concernant le maintien d'une bonne hygiène personnelle, une T.E.S pourrait inviter l'élève à explorer la section sur l'hygiène et par la suite avoir une discussion avec lui afin de le sensibiliser à des règles d'hygiène de base.

Le site pourrait aussi être utilisé avec les élèves qui fréquentent le service de garde de l'école.

⊙ Pour aller plus loin avec les parents

Bien que le site soit destiné aux enfants de 6 à 11 ans, l'école pourrait suggérer aux élèves de le visiter avec leurs parents. Une feuille d'exercice est accessible et pourrait être remplie par l'enfant et son parent afin de voir si l'enfant a bien assimilé les différentes notions sur les saines habitudes de vie. Rappelons qu'un signet cartonné est disponible si les écoles désirent faire la promotion du site « Pour un milieu sain et sécuritaire ». (Disponible aux SEPEC)

J'explore le site sur les saines habitudes de vie



Quelle section du site web as-tu préférée?

Qu'as-tu appris de nouveau en visitant le site?

Qu'est-ce que ton père ou ta mère a appris de nouveau en visitant le site avec toi?

Dessine une habitude de vie que ta famille et toi avez adoptée depuis longtemps.

--

Un défi pour toi et ta famille



Ensemble, choisissez une nouvelle habitude de vie que vous allez adopter pour deux semaines.
