

Programmes de mieux-être pour les écoles

Soyez actifs
Soyez en santé

New Brunswick Nouveau
Be...in this place • Être...ici on le peut



Octobre 2010

Nouvelles du ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport

EN AVANT LE MIEUX-ÊTRE AVEC *Boum Boum Clac!*

Dans le cadre de la toute première Semaine du mieux-être, le ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport du Nouveau-Brunswick lance aujourd'hui **Boum Boum Clac**, la troisième phase d'une campagne de marketing social qui vise à sensibiliser les gens pour les amener à changer leurs comportements. La campagne met l'accent sur la santé mentale et la résilience, la saine alimentation, l'activité physique et la vie sans tabac. Elle a pour objectif d'améliorer la qualité de vie générale dans la province, notamment pour le bien-être des enfants. À **Boum-BoumClac.ca**... votre école pourra voir ce qui se passe dans la province en matière de mieux-être, y trouver des conseils d'expert et des trucs pour vivre en santé, et courir la chance de gagner des prix! Pendant la Semaine du mieux-être, du 1^{er} au 7 octobre, 2010, nous vous invitons à inscrire VOTRE événement sur www.gnb.ca/WCS-MECS. Tout le Nouveau-Brunswick encourage, vous et vos enfants, à adopter une vie saine et heureuse. Inspirez-vous des annonces télé **Boum Boum Clac** diffusées sur les chaînes locales et surveillez les rassemblements de foule éclair... ils peuvent se produire n'importe quand et n'importe où dans la province! À votre tour, encouragez votre famille, vos amis, collègues ou élèves à adopter un mode de vie plus sain.

Allez-y... passez à l'action, le mouvement pour le mieux-être prend de l'ampleur!

BOUMBOUMCLAC.CA

Histoires de réussite

Le campagne « **Je t'ai attrapé à faire un choix santé!** » tenue durant la semaine du 3 au 9 mai dans toutes les écoles primaires de la maternelle à la 8^e année du district scolaire 3, a remporté un **franc succès**. Le personnel scolaire a pris plaisir à promouvoir les choix santé auprès des élèves et des parents en les encourageant à manger des collations nutritives ou à se rendre à l'école à pied plutôt qu'en autobus. Chaque fois qu'ils faisaient un bon choix, les élèves recevaient un bon de participation pour courir la chance de gagner un prix. Ils avaient aussi deux bons supplémentaires à remplir pour les membres de leur famille quand ceux-ci faisaient un choix santé. Les élèves ont également reçu des t-shirts blancs portant le slogan « **Je t'ai attrapé à faire un choix santé!** » sur lesquels ils devaient faire un dessin représentant un choix santé. Les œuvres d'art ont par la suite été suspendues à l'école afin de créer une atmosphère énergisante.



École Carrefour de la Jeunesse

Volume 3, numéro 1

Les élèves de l'école **Lakewood Heights School** adorent participer au **Défi du podomètre dans les écoles!** Ils ont déjà traversé le Nouveau-Brunswick à pied. Félicitations! (Nous remercions Stacey Briggs pour cette histoire de réussite.)



Élèves de l'école Lakewood Heights School

Le club de marche communautaire de l'école Macdonald Consolidated School a remporté un succès retentissant. Pendant 12 semaines, des marcheurs âgés de 6 mois à 81 ans ont participé aux activités du club. Au total, ils ont fait 220 764 pas et franchi environ 167 km. Ils se sont amusés comme des fous et prévoient répéter l'expérience l'an prochain. (Nous remercions Ellen Whittaker Brown pour cette histoire de réussite.)

N'oubliez pas!

Du 17 au 23 janvier 2011 c'est la Semaine nationale sans fumée!

Si vous avez une histoire de réussite touchant le mieux-être à raconter ou une photo que vous voulez faire publier dans notre bulletin du printemps, veuillez les soumettre au plus tard **le vendredi 30 novembre 2010** à: lise.belliveau@gnb.ca.

Info mieux-être scolaire

La transition à la version révisée de la **Subvention pour le mieux-être dans les écoles** s'est très bien passée. Nous vous remercions tout un chacun de votre collaboration et de votre patience durant cette période. Nous remercions tout particulièrement les personnes-ressources dans les districts de nous avoir aidés à organiser les réunions qui ont eu lieu en avril et mai. Les 324 écoles qui ont présenté une demande recevront une subvention pour l'année scolaire 2010-2011. À noter que les fonds ont été transférés aux districts scolaires. Si vous ne les avez pas encore reçus, veuillez communiquer avec le directeur des finances de votre district.

Défi du podomètre dans les écoles (M-12) :

la date limite pour la sélection des écoles participantes par les districts pour l'année 2010-2011 était le 24 septembre 2010. On s'attend à ce que les écoles qui participent déjà au défi continuent d'utiliser les podomètres chaque année pour accroître l'activité physique. Selon les rapports finaux que nous avons reçus, de nombreuses écoles participantes ont demandé des piles de remplacement pour leurs podomètres. Veuillez communiquer avec Lise Belliveau si votre école en a encore besoin.

Sites Web à consulter : Le portail canadien des pratiques exemplaires en matière de promotion de la santé et de prévention des maladies chroniques. Agence de santé publique du Canada <http://cbpp-pcpe.phac.aspc.gc.ca/index-fra.html>
Conseil canadien sur l'apprentissage

Ressources

Vous cherchez des idées d'activités à faire avec vos podomètres?

Les exemples ci-dessous proviennent d'écoles qui participent au Défi du podomètre dans les écoles.

Clubs de marche et de jogging :

on utilise des porte-clés de plastique en forme de pied pour inciter les élèves à bouger. Pour chaque tranche de 10 000 pas, les élèves reçoivent un porte-clés de couleur différente.

On offre aussi des cours sur la nutrition aux participants et on les encourage à consommer des fruits et des légumes de façon régulière.

Équipes : on divise les élèves en équipes et on leur remet des podomètres. Les équipes utilisent ensuite leurs podomètres pour compter leur pas et déterminer l'équipe gagnante de la semaine.

Golf podomètre : en groupes de deux, les élèves jouent neuf trous de golf et doivent faire un nombre de pas prédéterminé à chaque trou.

Chaque élève doit attendre son partenaire avant de passer au trou suivant. Le duo qui termine les neuf trous en premier gagne!

Chasse au trésor avec podomètre : les élèves qui trouvent les objets en ayant fait le plus petit nombre de pas gagnent!

Sondage sur le mieux-être des Élèves: Le Groupe de recherche en santé et en éducation, en partenariat avec le ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport et le ministère de l'Éducation, ont compléter le deuxième cycle du Sondage sur le mieux-être des élèves de la 6e à la 12e année du Nouveau-Brunswick. Les résultats seront disponible prochainement. www.unbf.ca/education/herg.

N'oubliez pas!
Du 4 au 8 octobre
2010 c'est la
Semaine internationale
MARCHONS
vers l'école!

N'oubliez pas!
Le 6 octobre 2010
c'est la Journée
internationale
MARCHONS vers
l'école

10 Raisons d'acheter les aliments locaux du Nouveau-Brunswick

- ONT MEILLEUR GOÛT ET MEILLEURE APPARENCE
- ASSURENT LA SUBSISTANCE DES FAMILLES LOCALES
- CULTIVENT UN RAPPORT DE CONFIANCE
- ASSURENT LE DÉVELOPPEMENT DES COLLECTIVITÉS
- PRÉSERVENT LES ESPACES VERTS
- ASSURENT DES IMPÔTS PLUS FAIBLES
- AVANTAGENT L'ENVIRONNEMENT ET LA FAUNE
- ONT UN BILAN CARBONE PLUS FAIBLE
- PRÉSERVENT LA DIVERSITÉ GÉNÉTIQUE
- SONT UNE OPPORTUNITÉ D'INVESTIR DANS NOTRE AVENIR

ALIMENTS LOCAUX

NBFSA RASANB

Visitez le www.buylocalnb.ca pour trouver une ferme dans votre localité.

En 1971, l'âge moyen auquel les enfants commençaient à regarder la télévision était de quatre ans; de nos jours, on le situe à cinq mois. (Tiré du Bulletin 2010 de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de Jeunes en forme Canada : www.activehealthykids.ca)

N'oubliez pas!

Le 17 au 23 janvier - Semaine nationale sans fumée

Sogo Active est à la recherche d'organismes et d'écoles qui regroupent des jeunes de 13 à 19 ans pour l'aider à lutter contre l'inactivité physique chez les jeunes. Inscrivez-vous gratuitement pour :

- obtenir des subventions maximales de 500 \$ à l'appui de vos activités;
- favoriser l'accès des jeunes aux installations, aux équipements, aux ressources et au soutien logistique;
- contribuer à la formation de leaders actifs pour demain.

Visitez le www.sogoactive.com dès maintenant!

Mieux-être, Culture et Sport

Lise Belliveau - Coordonnatrice des programmes en mieux-être pour les écoles (section francophone)
lise.belliveau@gnb.ca
506-869-6273

Joanne Lamarche - Coordonnatrice des programmes en mieux-être pour les écoles (section anglophone)
joanne.lamarche@gnb.ca

N'oubliez pas!

Octobre est le mois international
Marchons vers l'école!
<https://www.iwalktoschool.org>
<https://www.saferoutestoschool.ca>