

Équilibrés

Nous accordons une importance équivalente aux différents aspects de nos vies – intellectuel, physique (spirituel) et affectif - dans l'atteinte de notre bien-être personnel et de celui des autres. Nous reconnaissons notre interdépendance avec les autres et le monde dans lequel nous vivons.



À l'école, un élève équilibré...

- fait des **choix santé** (ex.: choisit des collations saines, fait du sport, lave ses mains, ...);
- varie** ses choix (lors des activités libres, lors des récréations, lorsqu'il choisit ses livres,...);
- emploie son **temps** de façon appropriée et efficace;
- est capable de travailler seul, en dyade, en coopération, en groupe;
- est **conscient** de ses **besoins** et en tient compte pour faire des choix judicieux pour sa santé et son bien-être;
- développe un **équilibre** entre le **plaisir d'apprendre** et les limites de la **performance**;
- trouve des moyens de **gérer son stress**.

À la maison, un élève équilibré...

- fait attention pour **consommer** des **aliments** bons pour la **santé**;
- a une bonne **hygiène personnelle**;
- utilise des moyens pour **gérer son stress**;
- joue parfois seul et parfois avec des amis;
- varie** ses activités et/ou ses loisirs;
- prends en considération les **conseils** de ses parents;
- est capable de bien **gérer son temps** entre les travaux scolaires et les loisirs. (2^e et 3^e cycles).

Moi, comme parent, je peux aider mon enfant à développer cet élément du profil.

- Je mets en place une **routine quotidienne stable** (repas, heure du coucher, activités familiales...).
- Je **donne l'exemple** en proposant une **saine hygiène de vie** où le travail, le repos et les loisirs sont équilibrés.
- J'offre une **alimentation variée et saine**.
- J'encourage mon enfant à **varier ses activités** (intellectuelles, sportives, sociales, artistiques).
- J'explique à mon enfant l'importance d'une bonne **hygiène personnelle**.
- Je lui **propose** des moyens pour **gérer le stress**.
- Je lui fais prendre **conscience de ses besoins** pour l'aider à atteindre un **bien-être personnel**.