

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**.