



Écoles favorables à la santé du cœur

La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Nouveau-Brunswick a créé avec soin le programme Écoles favorables à la santé du cœur (EFSC) pour fournir aux éducatrices et éducateurs du primaire des ressources faciles à utiliser et le soutien d'expertes et experts afin d'encourager des milieux scolaires sains. Les élèves prêts à effectuer des choix santé et à adopter des comportements sains favorisent une culture scolaire qui fait d'un choix sain la décision la plus facile et la plus populaire.

Pour lancer le programme EFSC, les écoles doivent choisir un membre du personnel comme « champion de l'école » qui les dirigera dans le cadre du programme. Le champion scolaire s'inscrit ensuite sur ecolesfavorablesalasanteducoeur.ca et peut commencer à suivre notre programme simple en sept étapes pour faire de son école une école en santé cardiovasculaire.

Étapes du programme :

Étape 1 : Inscription

Étape 2 : Présentation du programme

Étape 3 : Découverte des fruits et des légumes

Étape 4 : Mouvement joyeux

Étape 5 : Découverte de l'eau

Étape 6 : Repos et ressourcement

Étape 7 : Récapitulation

Avantages de la participation à EFSC

- Les élèves se familiarisent à la santé de façon amusante.
- Le programme s'intègre facilement dans les plans de mieux-être des écoles.
- Des subventions sont offertes aux écoles.
- Des ressources sont mises à la disposition des écoles.
- Les écoles ont accès à une diététiste immatriculée.

Chacune des 7 étapes des outils et des ressources pour promouvoir, améliorer et montrer des comportements sains à l'ensemble de la population scolaire! Le modèle EFSC est fondé sur des principes de sensibilisation, d'exploration et d'apprentissage expérientiel, car nous savons que les élèves apprennent mieux lorsqu'ils sont curieux et motivés, et qu'ils s'amusent!

Les étapes 3 à 6 sont des « semaines thématiques » au cours desquelles la championne ou le champion de l'école dirige chaque école lors des activités liées aux quatre thèmes de santé (ci-dessous). Tout au long de chaque semaine thématique, les éducatrices et éducateurs sont encouragés à faire participer les élèves à des activités d'apprentissage amusantes qui permettent à ces derniers d'approfondir chaque sujet. Par exemple, pendant la semaine de découverte des fruits et des légumes, les élèves peuvent explorer les différentes formes, tailles, textures et couleurs des fruits, planter un jardin, préparer un frappé aux fruits, et bien plus encore!



Découverte des fruits et légumes : les élèves découvrent les couleurs, les formes et la saveur des fruits et des légumes tout en apprenant les bienfaits de ces aliments pour leur corps



Découverte de l'eau : les élèves découvrent les aliments qui contiennent de l'eau, les façons de goûter l'eau et l'importance de l'eau pour le corps, les activités et la planète.



Mouvement joyeux : les élèves découvrent la joie de bouger leur corps et apprennent pourquoi l'activité est importante pour le développement d'un esprit et d'un corps sains.



Repos et ressourcements : les élèves découvrent les rituels du coucher qui favorisent un sommeil réparateur ainsi que des activités pour pratiquer la pleine conscience et la relaxation.

Lorsque votre école aura effectué les sept étapes, elle sera désignée École favorable à la santé du cœur et pourra recevoir une subvention à utiliser en appui à un milieu scolaire sain. Dans le cadre du programme EFSC, les écoles participantes pourraient demander des subventions supplémentaires, quand elles sont offertes, par exemple pour des programmes alimentaires scolaires. Les écoles désignées Écoles favorables à la santé du cœur font partie de la communauté grandissante des Écoles favorables à la santé du cœur et sont encouragées à participer au programme année après année!