

Promotion-prévention en milieu scolaire

Infolettre mensuelle

Les dernières semaines ont été mouvementées dans plusieurs milieux scolaires et partenaires. L'équipe Promotion-Prévention de la DSPublique vous souhaite, à chacun et chacune, un doux et reposant temps des fêtes. On se retrouve en 2024!

Pour vous abonner à l'infolettre, [cliquez ici](#) ou scannez ce code.



Bouger à petit prix au préscolaire: Créativité et plaisir assuré pour tous



- À l'intérieur comme à l'extérieur, utilisons les éléments **recyclés** afin de créer des jeux actifs :
 - Le carton du papier essuie-tout : une longue vue de pirates
 - Les plats de plastique : des tambours pour la fanfare
- Apportons les éléments de la **nature** à l'intérieur afin de rester en contact avec celle-ci :
 - Un couvercle d'un bac de plastique, des cocottes, des roches, etc. : une maquette
- Donnons une deuxième vie aux éléments **réutilisables** de notre **quotidien** afin d'offrir plusieurs moments actifs :
 - Les chaussettes : une marionnette
 - Les sceaux : un chapeau de magicien.

Pour aller plus loin, [cliquez ici](#)!



Environnement scolaire sain, bienveillant et inclusif pour tous les formats corporels (secondaire)

- Lancement par Équilibre d'outils renouvelés pour prévenir et intervenir en contexte de violence et d'intimidation en lien avec le poids
- Publication du guide *6 pistes d'action pour prévenir et réduire la violence et l'intimidation en lien avec le poids* à l'intention des intervenant.es
- Accompagné d'outils pratiques sous forme de fiches et de capsules vidéo

Découvrez-les en [cliquant ici](#)!

Webinaires sur le vapotage (secondaire)



- Webinaire de 60 minutes destiné aux **intervenant.es** œuvrant auprès des jeunes du secondaire, pour en apprendre davantage sur l'utilisation des produits de vapotage par les jeunes et les problématiques associées
 - Séances en français: [inscription ici](#)
 - Séances en anglais: [inscription ici](#)
- Webinaire de 60 minutes destiné aux **parents**, pour en apprendre davantage sur la consommation des produits de vapotage par les jeunes et sa problématique ainsi que sur la dépendance, en plus d'outils pour discuter avec leurs jeunes et des ressources de cessation
 - Séance en français: [inscription ici](#)



Formation - Promotion de la santé sexuelle auprès des jeunes autistes

- Formation gratuite offerte par l'Association canadienne de santé publique
- Modalité asynchrone (en ligne, au moment qui vous convient)
- Inscription requise

Pour information et inscription, [cliquez ici](#)

Quand le temps des fêtes rime avec Solitude



- Une frénésie s'empare de plusieurs d'entre nous en décembre, mais pour certains, la magie tarde à arriver ou se partage avec peu de personnes
- Nous vous invitons à rester attentif aux signes de solitude chez les jeunes, entre autres, l'irritabilité, la tristesse, du découragement, une dévalorisation de soi et une tendance à s'isoler
- Plusieurs ressources existent pour les jeunes afin de discuter : l'intervenant.e de son école, d'une maison des jeunes ou d'Aire ouverte
- De plus, des lignes téléphoniques et services confidentiels par messagerie texte peuvent permettre aux jeunes de verbaliser :
 - Tel Jeunes : 1 800-263-2266
 - Jeunesse, J'écoute : 686868



Colloque jeunesse sur la santé mentale: Reconnais ta valeur! (secondaire)

- Colloque pour célébrer la santé mentale positive, le **26 avril 2024**
- À l'école secondaire l'Académie Saint-Louis
- 300 jeunes âgés de 12 à 17 ans de la Capitale-Nationale sont attendus
- Après la préinscription, un courriel sera transmis avec le nombre d'élèves qui pourront s'inscrire, la procédure pour le faire et la programmation
- Objectifs de la journée:
 - Sensibiliser les jeunes à une santé mentale positive
 - Outiller ces derniers à prendre soin de leur santé mentale
 - Favoriser le réseautage positif entre eux
 - Connaître les ressources disponibles sur le territoire de la Capitale-Nationale

Pour pré-inscrire votre établissement scolaire, [complétez ce formulaire](#)

Écouter son corps, un cadeau précieux!



- À l'approche des festivités, les moments partagés autour d'un bon repas deviennent encore plus précieux. En cette période des fêtes, rappelons-nous de l'importance d'écouter nos signaux de faim et de satiété
- Encourageons des habitudes alimentaires saines centrées sur l'écoute de nos signaux. Cela contribuera non seulement à une relation plus saine avec la nourriture, mais aussi à des moments joyeux autour de la table
- Pour en apprendre davantage :
 - [Respect des signaux de faim et de rassasiement: comment guider votre enfant](#)
 - [Les signes de la faim](#)



Programme Hors-Piste en FP-FGA

- Enregistrement du webinaire de présentation et guide d'implantation disponible sur le site web d'Hors-Piste
- Des formations pour donner les différents ateliers à l'équipe-centre seront offertes en 2024

Pour plus d'informations, [cliquez ici!](#)



Campagne “Doser son temps d’écran” (primaire et secondaire)

- Objectif: promouvoir une utilisation équilibrée des écrans, de façon à favoriser la santé des jeunes de 0 à 17 ans
- Cette deuxième édition favorise un passage à l’action, en outillant les jeunes afin qu’ils intègrent à leur quotidien des activités alternatives aux écrans, en leur donnant envie de faire une pause des écrans et de diminuer leur temps-écran
- Des messages ont aussi été élaborés pour sensibiliser les parents et les outiller pour encadrer l’utilisation des écrans à la maison ainsi que les guider quant à une utilisation équilibrée des écrans afin qu’ils soient des modèles positifs pour leurs jeunes

Pour plus d’information, [cliquez ici!](#)
Pour du matériel pour les réseaux sociaux, [cliquez ici!](#)

Partagez vos bons coups!

- Une section de l’infolettre sera désormais consacrée aux actions réalisées dans les milieux
- On souhaite faire rayonner les initiatives ou les actions inspirantes menées dans les écoles de la région
- Consignes:
 - Transmettre un texte d’un maximum de 100 mots qui présente l’objectif de l’activité tenue, les principaux éléments et les retombées
 - Identifier le public cible de l’activité (jeunes, parents, membres du personnel, communauté) et les acteurs au cœur du projet (interne à l’école et partenaires)
 - Joindre une photo ou un logo
 - Soumettre à ecole.ensante.ciusscncssss.gouv.qc.ca



Pour vous abonner à cette infolettre mensuelle: bit.ly/infolettrePPscolaire

Si vous souhaitez obtenir un soutien en promotion-prévention,
contactez une conseillère de l’équipe:

Marie-Josée Veilleux (CSS de la Capitale, secteur Nord et écoles privées)

Catherine Diop (CSS de la Capitale, secteur Sud et écoles privées)

Mireille Caron (CSS de Portneuf et CS Central-Québec)

Sophie Goyette (CSS des Premières-Seigneuries et écoles privées)

Christian Ménard (CSS des Découvreurs et écoles privées)

Pour les autres territoires ou autres demandes, contactez Valérie Houle,
coordonnatrice professionnelle: ecole.ensante.ciusscncssss.gouv.qc.ca