

LABEL ÉCOLE EN SANTÉ

BIEN ÊTRE · ACTIVITÉS PHYSIQUES
ALIMENTATION · ENVIRONNEMENT · HYGIÈNE

Si on se sent bien et qu'on prend soin de soi et des autres, on met plus de chances de notre côté pour réussir à l'école et être heureux dans la vie !



ALIMENTATION

Je mange bien

- de tout en quantité raisonnable et je bois de l'eau tout au long de la journée
- et je limite les produits trop sucrés, trop salés, trop gras... même au goûter



Je peux apporter des fruits ou des compotes de fruits sans sucre ajouté et ma gourde d'eau.



ENVIRONNEMENT

Je respecte :

- la propreté de l'école, de ma classe et de la cour
- la propreté de mon environnement en jetant mes déchets à la poubelle



ACTIVITÉS PHYSIQUES

Je bouge bien

- en pratiquant une activité sportive régulière : vélo, marche, course, danse, natation, sports collectifs...
- à la récréation et je m'amuse
- je me protège du soleil, en portant une casquette ou un chapeau
- je bois régulièrement de l'eau
- avec des chaussures fermées, des chaussettes et une tenue adaptée au sport



BIEN-ÊTRE

Je me sens bien

- en me couchant tôt
- en dormant au moins 10 heures par nuit
- en m'endormant calmement
- en limitant le temps passé sur les écrans
- en favorisant les jeux avec mes camarades ou en famille.



J'écoute une musique, je lis une histoire, je fais un câlin...



Je prends soin des autres

- en respectant mes camarades : j'apprends la tolérance. Chacun a le droit d'avoir et d'exprimer ses opinions
- en n'ayant ni geste violent ni parole méchante
- en alertant un adulte, que je sois victime ou témoin de violences

HYGIÈNE

Je me lave bien

- le corps avec du savon tous les jours et je porte des vêtements propres
- les ongles et je les coupe
- les cheveux 1 à 2 fois par semaine
- les dents après chaque repas
- les mains avec du savon plusieurs fois dans la journée.



Je prends soin de moi et des autres

- en traitant mes cheveux lorsque j'ai des poux
- en toussant et en éternuant dans mon coude
- en utilisant des mouchoirs pour me moucher, en les jetant à la poubelle après usage et en me lavant les mains
- en me soignant lorsque je suis malade ou blessé.

En respectant cette charte,
je participe à améliorer
la vie de classe et je continue
à la maison avec ma famille.

