



# Une école en santé = des enfants en santé

Au mois de mars 2011 nous avons été très fiers d'annoncer que l'Éco-lita fut choisie pour participer à la 14<sup>ième</sup> édition de l'exposition [Manger Santé et Vivre Vert](#) qui a eu lieu au Palais des Congrès de Montréal du 18 au 20 mars dernier. Chaque année cette exposition implique « des partenaires biens choisis et des exposants en mesure de répondre à l'intérêt grandissant de la population concernant la qualité de la nourriture, les produits thérapeutiques et écologiques et les services »

L'Éco-lita est la première école à participer lors d'une exposition de la ville de Montréal ou de Québec. Il peut paraître bizarre qu'une école soit présente à une telle exposition. Voici quelques raisons pour lesquelles l'Éco-lita y avait sa place :

- **La passion de la directrice pour les aliments sains.** J'ai demandé aux parents il y a 3 ans s'ils étaient intéressés de recevoir un panier d'aliments organiques. A ce moment ma mère me demandait pourquoi je dépensais autant d'énergie sur cette question. C'est très simple : Mes étudiants ne peuvent apprendre si leur corps et leur cerveau ne sont pas en santé! Malheureusement seulement 2 personnes ont répondu positivement pour les paniers d'aliments biologiques à ce moment. J'ai toujours le désir que l'Éco-lita devienne un endroit pour la cueillette d'aliments bio pour nos étudiants et pour la communauté. Côteau-du-Lac, Rigaud, Ste-Anne-de-Bellevue et maintenant St-Lazare ont leur propre marché. J'aimerais vraiment que l'Éco-lita devienne un petit marché pour ses familles et les résidents de Vaudreuil-Dorion.
- **Eau potable pure.** L'année dernière nous avons amassé des fonds pour faire installer un filtreur à eau à l'école. Boire de l'eau de bonne qualité est vital pour la santé. J'encourage les étudiants à boire le plus d'eau possible. La plupart des eaux, incluant l'eau municipale, contiennent des éléments qui peuvent être néfastes pour la santé des jeunes enfants. De plus, les parents n'ont plus besoin d'envoyer des bouteilles d'eau, nous évitons ainsi des déchets supplémentaires. Je ne vous parle même pas des effets néfastes du plastique sur le corps! Pour plus d'information lisez cet article "[Clean Water is Crucial to a Child's Development](#)"
- **Brain Gym®.** Depuis 2008, tous nos étudiants font du **Brain Gym®** deux fois par jour. Ces mouvements simples sont utiles pour augmenter la capacité d'apprentissage du cerveau. *Educational Kinesthetics* est un système pour les gens de tous âges en mode d'apprentissage qui utilise des mouvements pour permettre d'atteindre le potentiel maximum de chacun. Les mouvements permettent aux enfants et adultes de devenir alertes, concentrés et prêts à apprendre. La pionnière de **Brain Gym®** au Québec, Mme Lisa Marcovici, est une de mes très bonnes amies. Nos employés ont reçu une introduction au Brain Gym l'année dernière et ils recevront d'autres formations prochainement. Vous pouvez en apprendre plus sur : [Québec BrainGym website](#)

- **Végétation.** Regardez autour de l'école et vous remarquerez qu'au fil des ans Grand-papa Toto et Grand-maman (mes parents) ont travaillé très fort avec les étudiants pour rendre notre école plus verte. Nous avons plus de 200 plantes, arbres, arbustes et fleurs à l'Éco-lita. Des parents ont aussi donné des arbres et autres plantes de leur propre jardin. Mme Piotrowski a fait de la lecture sur les jardins d'hiver et les jardins scolaires ces derniers mois. Notre comité de levée de fonds travaille à amasser des fonds et des dons pour mettre sur pied un jardin biologique. Dans ce jardin nous aurons des fruits, des légumes et des fines herbes. Entretenir un jardin est une expérience excitante qui peut englober plusieurs objectifs du Ministère de l'Éducation pour les étudiants de tous les niveaux.
- **Compostage.** La coordinatrice à l'environnement de Vaudreuil-Dorion a été très surprise en novembre dernier lorsque nous l'avons invité à l'Éco-lita pour un atelier sur le compostage. Une fois encore nous étions la première école à demander ces services. Mme Leroux a expliqué les bienfaits du compostage à tous nos étudiants de la pré-maternelle 2 ans à la 6<sup>ième</sup> année. Chaque groupe a planté un sapin avec du compost et ces sapins seront transplantés à l'extérieur au printemps. Vous pouvez lire l'article à ce sujet sur [internet](#). Un de nos étudiants a construit un grand contenant pour le compost au mois d'avril dernier, nous pouvons maintenant composter à tous les jours!
- **Ferme de vers de terre.** Les étudiants de la 3<sup>ième</sup> année à la 6<sup>ième</sup> année se sont renseignés et ont créé notre propre composteur avec vers de terre pour le Jour de la Terre 2011. Tous nos étudiants peuvent maintenant nourrir nos amis les vers de terre avec les restes de fruits et légumes, des bouts de papier, des coupes de plantes etc. dans leur classe. Le compost sera utilisé pour notre jardin de fleurs pour des plantes extra belles!
- **Peinture faible en C.O.V.:** Nous utilisons de la peinture faible en [C.O.V.](#) même si cette dernière est plus dispendieuse. Nous essayons aussi de peindre les murs durant les longs congés et les vacances d'été. Les poumons des enfants sont très sensibles aux produits toxiques, alors ces produits sont restreints au maximum. Nous nous assurons de telle façon que les poumons de nos étudiants soient en santé.
- **Visualisation.** Depuis janvier 2011 j'ai commencé à utiliser la visualisation dans les classes d'art dramatique avec nos étudiants de la 2<sup>ième</sup> année jusqu'à la 6<sup>ième</sup> année. J'ai expliqué aux étudiants comment les meilleurs athlètes au monde utilisent la visualisation. La visualisation aide les étudiants à apprendre plus facilement avec créativité et sans stress en leur permettant de reconnaître ce qu'ils connaissent déjà et ceci accélère leur apprentissage. La visualisation permet aussi d'augmenter leurs habilités de concentration et de mémoire. L'utilisation d'images positives et relaxantes nous aide à réduire le stress. « Je me sens tellement relaxe » est le principal commentaire des étudiants après avoir utilisé la visualisation et un étudiant sans stress apprend mieux. Les enfants pensent en termes d'images continuellement, ils utilisent tous leurs sens. L'apprentissage étant un processus qui implique le cerveau dans son

ensemble il est important d'impliquer les différents sens. Nous perdons malheureusement cette habilité naturelle si nous ne l'appliquons pas régulièrement.

- **Lien corps/esprit.** En 2010 je vous ai envoyé de l'information concernant l' « ANT » (Automated Negative Thoughts, *pensées négatives automatiques*) du [Dr. Daniel Amen](#) . Nous avons enseigné à nos étudiants que nos pensées ne sont pas toujours porteuses de vérité. Nous sommes en contrôle de ces pensées et nous devons éliminer ces ANTs. Les pensées négatives créent des gens stressés, dépressifs et malades. Les pensées positives nous rendent en santé et heureux. Nous devons être en contrôle de notre cerveau afin de penser positivement. Une de nos étudiantes, même si elle était intelligente et sociable, avait des pensées très négatives comme par exemple « Je ne suis pas bonne, je ne suis pas capable de le faire, personne ne m'aime, etc. » Nous avons travaillé avec elle pour éliminer les ANTs et elle a obtenu les meilleures notes parmi tous les étudiants à l'examen d'entrée à une école secondaire privée!
- **Une école sans intimidation.** Nous parlons régulièrement de l'intimidation à l'école, ainsi nous nous assurons que chaque personne est alerte. Les étudiants eux-mêmes ont de fantastiques idées pour s'assurer que notre école soit sans intimidation. Nous avons récemment présenté des projets aux enfants pour leur rappeler comment l'intimidation peut avoir un impact négatif immense sur n'importe qui et ce durant très longtemps. Nous encourageons continuellement tous les étudiants et leurs parents de ne pas laisser passer un seul petit incident, ce n'est tout simplement pas toléré!
- **Association canadienne pour des écoles sans stress.** Je travaille étroitement avec des membres de cette [association](#) afin de faire tout ce qui est possible pour garder notre école sans stress. Ceci ne veut pas dire que nous éliminons les situations stressantes comme les présentations orales, les examens et les situations nouvelles. Nous rendons disponible des outils pour que les étudiants puissent gérer les situations stressantes qu'ils vivront tout au long de leur vie. D'autre part, des situations stressantes comme l'intimidation et subir des cris sont inacceptables.
- **Méditation.** Il y a un grand nombre d'études qui confirment les bienfaits de la méditation et je n'ai pas l'intention de toutes vous les décrire. Je vous invite cependant à parler à quelqu'un qui pratique la méditation ou encore à visiter ce [site](#) internet. Lors d'une journée pédagogique de l'année 2011 tous les professeurs ont été initiés à la méditation, ensuite nous avons discuté comment nous pourrions l'utiliser pour aider nos étudiants. De façon unanime les professeurs ont constaté que la méditation était définitivement quelque chose à garder en tête. Tous nos professeurs étaient d'accord pour pratiquer la méditation avec leurs étudiants.
- **L'éducation globale de l'enfant.** Pour permettre à nos enfants de se développer dans un monde en continuel changement nous devons avoir une approche globale de l'apprentissage et donc d'intégrer dans leur développement différents éléments: cognitif, physique, émotif, social, artistique et spirituel. Tous ces éléments ensemble supportent le développement de l'enfant qui est : actif intellectuellement; compétent physiquement,

verbalement, socialement et académiquement; empathique, gentil, chaleureux et juste; créatif et curieux; discipliné, autodirigé et axé sur ses buts; un penseur critique; confiant; pris en charge et apprécié. Comment développons-nous l'enfant dans sa globalité à l'Éco-lita? Nous nous concentrons sur 4 éléments intégrés :

- L'approche de l'apprentissage global: Nous créons des [environnements d'apprentissage](#) qui favorisent l'excellence académique et développent les compétences du 21<sup>ième</sup> siècle : pensée critique et résolution de problème; communication et collaboration; créativité et innovation; compétences de l'aire digitale et intelligence émotionnelle. Nous [personnalisons l'apprentissage](#) pour répondre aux forces, besoins, intérêts et aspirations de chaque enfant.
- L'approche globale pour le professeur: Nous soutenons et développons nos professeurs dans leur rôle comme animateurs de l'apprentissage. Nous créons des conditions qui renforcent les liens professeur-étudiant car nous savons que les professeurs font une différence considérable dans la vie d'un enfant.
- L'approche globale de la communauté: Nous créons un partenariat avec les parents pour l'éducation globale de l'enfant sur un plan personnel. Nous utilisons les ressources et les expertises de notre communauté locale pour enrichir les apprentissages des étudiants et pour approfondir les liens avec notre communauté. Nous élargissons aussi notre partenariat avec des agences et des services. Nous favorisons les interactions entre les générations.
- Perspective globale mondiale: Nous utilisons la technologie et les connexions humaines pour apporter le monde dans nos classes et les classes dans le monde.
- L'Éco-lita est membre du [réseau international d'éducation holistique \(Holistic Education Network\)](#). Allez nous visiter sur notre site.
- **Les aptitudes du 21<sup>ième</sup> siècle**: Selon des études faites par l'association pour la supervision et le curriculum développemental (je fais aussi partie de cette association), il y a des aptitudes que nos enfants devront acquérir au 21<sup>ième</sup> siècle. Vous trouverez ici ce que les meilleurs éducateurs et spécialistes internationaux prônent :
  - Nos enfants méritent une éducation qui met l'emphase sur la rigueur académique autant que sur les [aptitudes essentielles requises au 21<sup>ième</sup> siècle](#) (présentation faite par la *National Middle School Association*, l'Éco-lita fait partie de cette association) comme par exemple :
    - Aptitudes de vie et de carrière (leadership, éthique, reddition de compte, adaptabilité, productivité personnelle, aptitudes interpersonnelles, auto direction, responsabilité sociale, initiative, aptitudes interculturelles, responsabilité)
    - Aptitudes en apprentissage et innovation (pensée critique, résolution de problème, communication, [créativité](#), collaboration).
    - Aptitudes en technologie: (compétence informatique, connaissance des média, gestion de l'information).

- Nos limitons le potentiel des jeunes si nous n'arrivons pas à créer des [communautés d'apprentissage](#) dans lesquelles les étudiants sont en santé, engagés, en sécurité, supportés et relèvent des défis.
  - Nos enfants méritent d'être préparés non pas seulement à contribuer à l'économie globale mais aussi à participer comme citoyens, membres de la communauté et leaders dans notre société interdépendante au sens large.
  - Le succès de chaque étudiant ne peut être accompli que par l'approche globale de l'apprentissage et de l'enseignement à l'enfant. Citation de M. Ken Robinson sur le futur de l'éducation.
- **Consortium pour la santé dans les écoles:** L'Organisation Mondiale de la Santé et les différents paliers du gouvernement du Canada travaillent ensemble pour promouvoir la santé des enfants et adolescents dans les écoles. Le Québec ne fait pas partie de ce consortium (visitez <http://www.jcsh-cces.ca>) mais l'Éco-lita Trilingue en fait tout de même partie dans le but de développer un [Programme complet en santé scolaire](#) en améliorant continuellement notre environnement physique et social, notre enseignement et nos apprentissages, notre politique d'école en santé, nos partenariats et nos services.

Je pourrais vous donner encore d'autres raisons mais je crois que vous avez compris pourquoi l'Éco-lita avait sa place au sein de l'exposition Manger Santé et Vivre Vert. Nous répondons vraiment au besoin actuel de l'éducation globale de l'enfant qui deviendra dans le futur un citoyen du monde. Nous voulons être plus qu'une excellente école; nous voulons être une école modèle pour toutes les écoles publiques et privées. Les visiteurs de cette exposition font partie d'un nombre grandissant de gens qui veulent avoir un style de vie sain.