

Équilibre

Nous accordons une importance équivalente aux différents aspects de nos vies – intellectuel, physique 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 la maison, je développe l'équilibre :

- Je fais de l'activité physique.
- Je prends le temps de lire minimalement 15 minutes par jour.
- Je prends une marche.
- Je vais au parc.
- J'exprime mes émotions.
- J'ai une bonne hygiène corporelle.
- J'utilise les écrans moins de deux heures par jour et je les utilise surtout avec un objectif pédagogique.

À l'école, je développe l'équilibre :

- J'utilise les moyens présentés pour gérer mon stress, mes émotions, mon anxiété, mes sentiments et mes habiletés sociales.
- Je bouge activement à la récréation.
- Je fais de la lecture.
- Je connais les bons choix alimentaires.
- J'utilise les écrans pour mon travail pédagogique.
- Je fais des gestes pour le bien-être de tous.
- J'essaie d'avoir un équilibre entre le travail, l'activité physique et la santé psychologique.
- Je développe des qualités de respect et d'écoute, sans pour autant nier mes valeurs ni mes convictions.

Comme parent, je peux aider mon enfant à développer cette aptitude :

- Je donne l'exemple.
- J'aide mon enfant à dédramatiser certaines situations.
- Je lui montre différentes façons de travailler.
- Je prends une marche avec mon enfant.
- Je propose de saines habitudes de vie.
- Je limite le temps d'exposition aux écrans selon les [recommandations suivantes](#).
- Je lui enseigne comment avoir une bonne hygiène corporelle.