

Je me respecte



- J'adopte des saines habitudes de vie en m'alimentant sainement et en étant actif (Annexe 1).
- Je porte des vêtements appropriés et adaptés aux lieux, aux activités et aux conditions climatiques (Annexe 2).
- Je prends soin de mon hygiène personnelle.

Je respecte les autres



- J'adopte un comportement, une attitude et un langage appropriés envers les élèves et les adultes.
- Je fais preuve de bienveillance et d'ouverture envers les différences.
- J'applique les consignes données par tous les adultes de l'école.
- Je circule calmement et à droite en tout temps dans l'école.

Je respecte mon environnement



- Je prends soin de mon matériel, de celui des autres et de celui de l'école.
- Je contribue au maintien de la propreté de mon école.

Je m'engage dans ma réussite



- Je respecte l'horaire de l'école.
- Je fais le travail demandé selon les consignes (méthodes, stratégies, échéances).
- J'apporte seulement le matériel nécessaire à mes apprentissages ou qui m'est permis*.

J'assure ma sécurité et celle des autres



- J'adopte en tout temps un comportement sécuritaire et adapté aux lieux et aux activités.

* L'utilisation du cellulaire, des écouteurs et d'autres appareils mobiles personnels par les élèves est seulement autorisée lorsque justifiée par l'enseignant, l'état de santé ou les besoins particuliers d'un élève handicapé ou en difficulté d'adaptation ou d'apprentissage. Dans le cas contraire, l'appareil sera confisqué par un adulte de l'école et le parent devra venir le récupérer à l'école.

Agirs majeurs

Un agir majeur est une atteinte grave à la personne, un danger, une infraction à une loi ou une entrave à la sécurité.



Exemples:

Violence verbale, violence physique, langage ordurier répétitif, violence sexuelle, intimidation, cyberintimidation, port d'imitation d'arme ou de tout autre objet menaçant, possession, consommation/vente de tabac, drogue, alcool ou produit de vapotage, vol, taxage, vandalisme, fugue ou tout autre agir jugé nuisible pour l'intégrité d'autrui.

Tout élève qui adopte l'un de ces comportements à l'école, sur le chemin de l'école, lors du transport scolaire ou dans l'espace virtuel **s'expose à des sanctions disciplinaires.**

Après analyse de la situation (fréquence, durée, intensité, gravité, âge, etc.), des mesures et sanctions seront appliquées.

Exemples:

Un arrêt d'agir, une rencontre avec la direction, une convocation des parents, une suspension interne ou externe, une référence à des services internes ou externes, une plainte policière ou toutes autres sanctions disciplinaires jugées pertinentes selon la situation.

ANNEXE 1 : Saines habitudes de vie

Avec l'aide de mes parents :

- Je m'alimente sainement.
- Je bouge au minimum 60 minutes/jour.
- Je limite mon temps d'écran (cellulaire, tablette, télévision, etc.) selon ce qui est recommandé pour mon âge*.
- J'évite le temps d'écran avant les périodes scolaires et de sommeil.
- J'adopte une routine de sommeil qui me permet d'avoir entre 9 et 12 heures de sommeil par nuit.

*Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes | Gouvernement du Québec (quebec.ca)



Je m'alimente sainement

Voici quelques idées de collations. Nous vous suggérons de vous référer au Guide alimentaire canadien et d'utiliser des contenants réutilisables.

Légumes, fruits ou produits céréaliers de grains entiers

- Fruits frais, en conserve ou congelés
- Compote de fruits sans sucre ajouté
- Crudités
- Craquelins
- Pain, muffin anglais, bagel, pita
- Galette de riz, de quinoa
- Collations faites maison

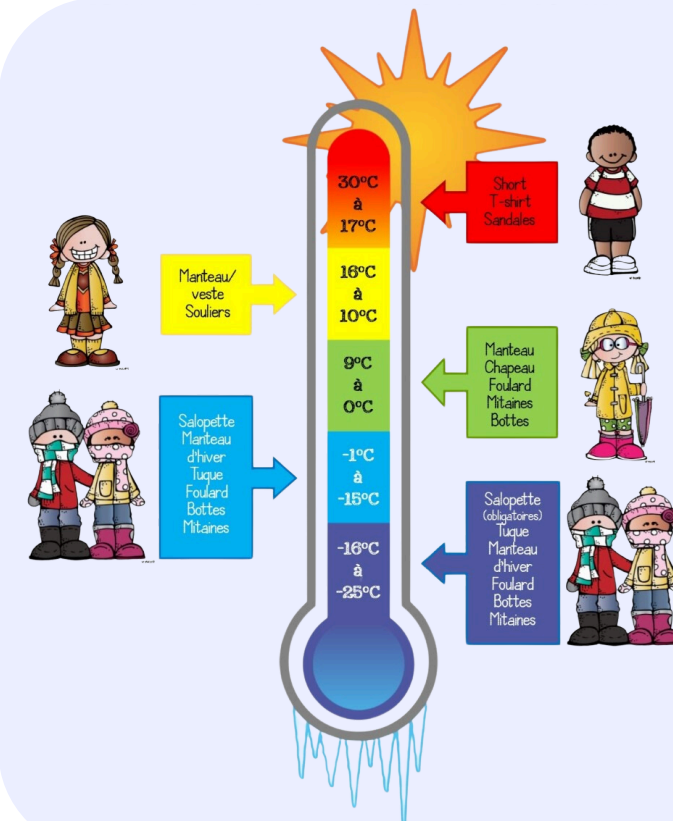


Aliments protéinés

- Lait, boisson de soya enrichie
- Yogourt, yogourt à boire, trempette à base de yogourt
- Fromage, fromage cottage
- Tartinade à base de légumineuses (ex. houmous) ou de tofu
- Œuf à la coque
- Beurre de soya (ex. Wowbutter)
- Pois chiches ou fèves de soya grillés*
- Graines de citrouille ou de tournesol écalées*

Source: Santé globale

ANNEXE 2 : Code vestimentaire obligatoire



1. Je porte des vêtements propres, opaques qui couvrent la poitrine, le ventre, les fesses et les sous-vêtements.
 - jupes, robes, shorts longueur décente
 - trous tolérés à partir du genou
 - sans signes, dessins violents ou vulgaires
2. J'enlève mon capuchon en entrant dans l'école et je laisse ma casquette ou mon chapeau dans mon casier avant d'entrer en classe.
3. Je porte des chaussures différentes pour l'intérieur et l'extérieur. Elles sont adaptées aux températures et aux activités.
4. Les vêtements d'hiver sont obligatoires, et ce, jusqu'à ce qu'un message de la direction soit fait.
5. En éducation physique, je change mon chandail de la 1re à la 4e année. J'ai un pantalon ou short adéquat pour bouger (pas de jeans ni de robe). À partir de la 5e année, je change mon chandail et mes pantalons pour une tenue sportive