

Mon code de vie 2023-2024

Pour une année réussie!

- Avec l'aide du personnel de l'école et de mes parents, je m'engage à respecter ce code de vie.
 - J'ai pris connaissance des règlements de l'école.
 - Je consens à respecter le code de conduite.
 - J'assumerai les conséquences qui me seront assignées.

Signature de l'élève : _____

- Mon enfant et moi avons pris connaissance des règlements de l'école.

Signature du parent : _____

Signature de l'enseignant : _____

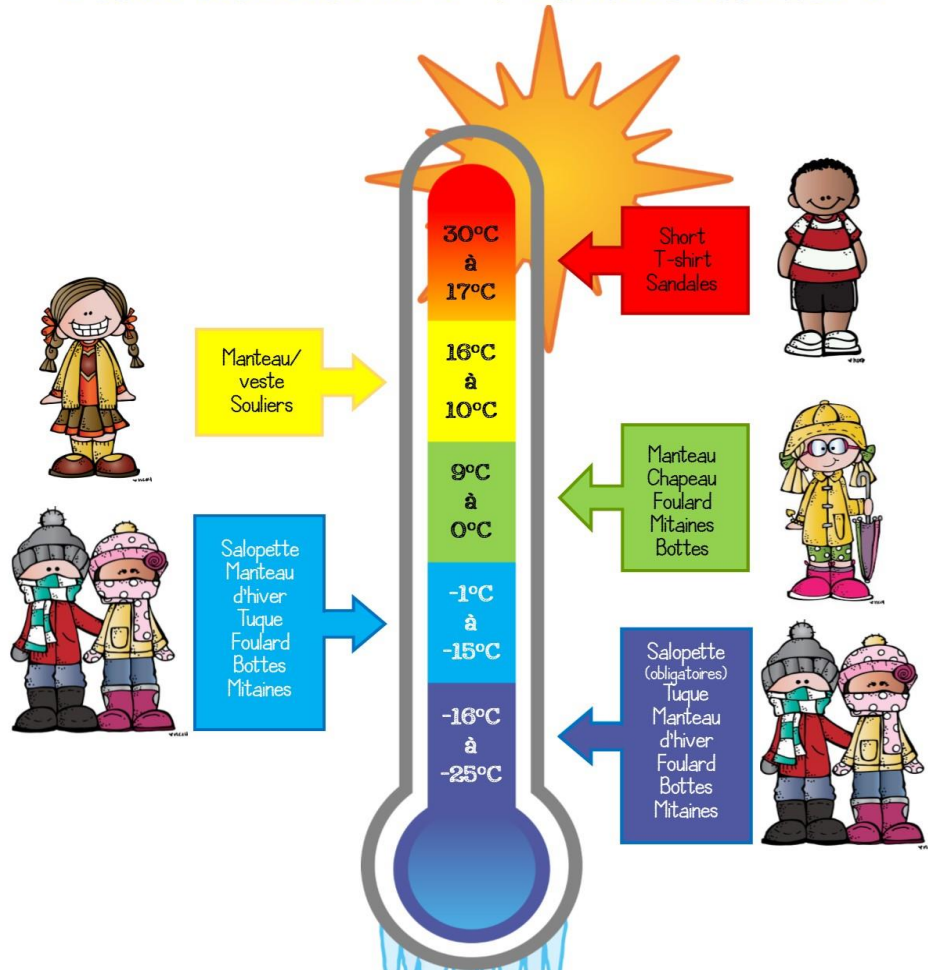
Date : _____



1. RESPECT DE SOI

1.1 Je suis habillé (e) de façon appropriée selon la température et les exigences de l'école.







Thermomètre vestimentaire



CES RÈGLES SONT PRÉSENTES ...

- Parce qu'il est important que je me respecte afin de me sentir bien parmi les élèves de l'école.
- Parce que je dois être confortable lorsque je joue dehors;
- Parce que je porte des souliers adaptés à l'activité que je pratique;
- Parce que je prends soin de moi;
- Parce qu'il y a des tenues pour les soirées et d'autres pour aller à l'école;
- Parce que je porte des vêtements convenables selon les saisons.

1.2 Je mange des aliments sains aux endroits appropriés et aux temps prévus...
(Collations santé permises par l'école, boîte à lunch équilibrée, etc.)

PRÉPARATION	L'ABC DE LA BOÎTE À LUNCH		DANS LA BOÎTE À LUNCH
<p>1 PLANIFIER Créez votre palmarès des 10 à 15 lunchs préférés. Écrivez un menu pour la semaine (collations, dîners, soupers).</p> <p>2 PRÉPARER Apprêtez les crudités à l'avance. Divisez les compotes et les yogourts dans des contenants réutilisables et faciles à ouvrir. Préparez le lunch la veille. Impliquez votre enfant ou questionnez-le: il pourra vous guider selon ses goûts et son appétit.</p> <p>3 NETTOYER Chaque jour, nettoyez la boîte à lunch et les autres contenants Laissez aérer la boîte à lunch toute la nuit</p>	<p>UN REPAS</p> <p> CHAUD</p> <p>Utilisez un thermos pour servir les restants du souper ou des soupes. Déterminez la bonne quantité en plaçant le repas dans l'assiette habituelle de votre enfant pour le réchauffer.</p> <p>OU</p> <p> FROID</p> <p>Cuisez des salades de pâtes, de riz ou de quinoa. Concoctez des sandwiches, à l'houmous, au thon, aux oeufs ou au poulet. Préparez des sandwiches en variant les pains et les condiments. Ajoutez un bloc réfrigérant (<i>ice pak</i>).</p>	<p> DES LÉGUMES</p> <p>Ajoutez des crudités avec ou sans trempette, une salade de légumes, une soupe ou un potage.</p>	
	<p> UN DESSERT NUTRITIF</p> <p>Offrez une variété de fruits. Cuisinez des desserts à base de produits laitiers ou de grains entiers. Évitez les desserts dont le premier ingrédient est le sucre, ceux-ci sont généralement moins nutritifs.</p>	<p> UNE BOISSON</p> <p>Remplissez une bouteille réutilisable avec la boisson de votre choix: eau, lait ou jus à l'occasion.</p>	<p> 2 COLLATIONS</p> <p>Variez les formes, les couleurs et les saveurs des aliments : salade de fruits, smoothie maison, fromage et poire, lait de soya et fraises, muffin maison, houmous et pois mange-tout, etc.</p>

Pour plus d'information, visitez www.CSSDM.gouv.qc.ca [Nutrition et Services alimentaires]

Bureau des services éducatifs complémentaires
Les images ont été créées par Freepik et téléchargées sur Flaticon.com
Pour utilisation à l'externe du CSSDM, visitez le <https://sway.office.com/aw3rgI4MjL28WZZ?play>

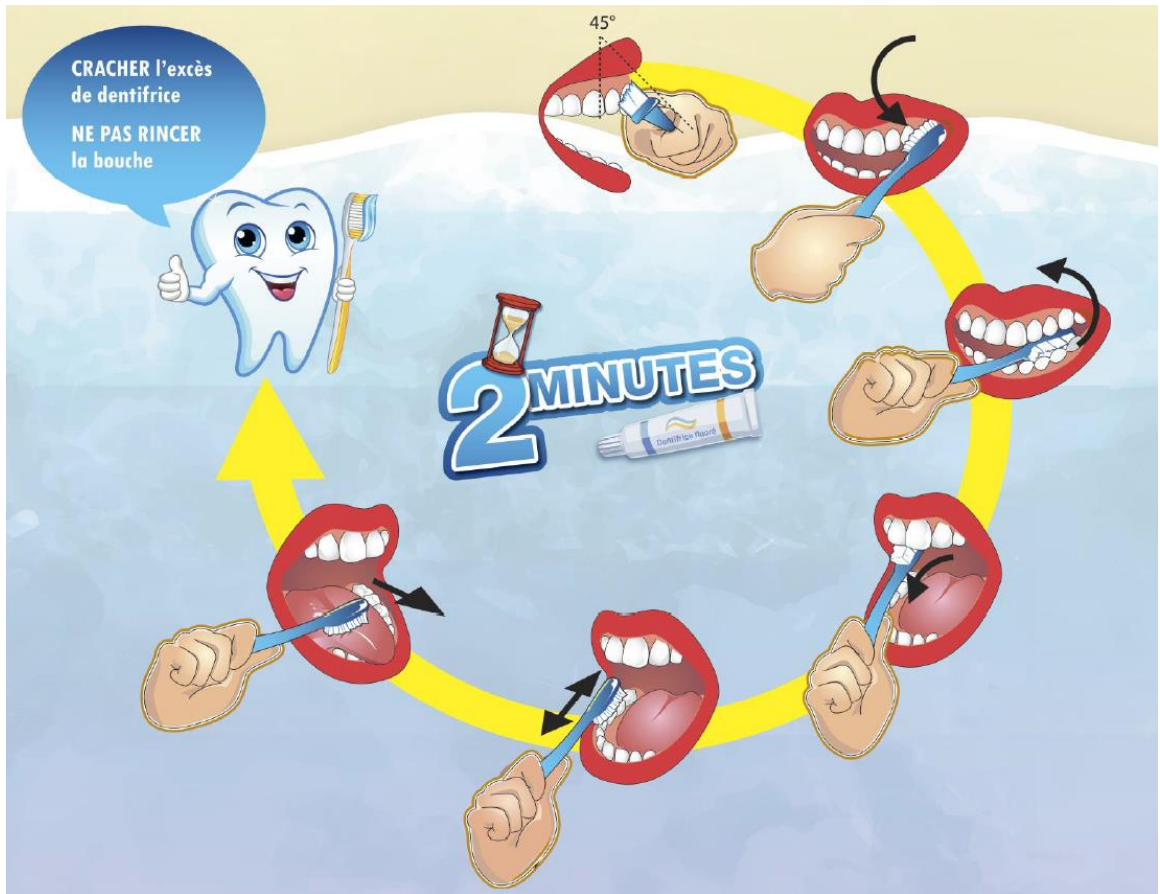
Centre de services scolaire
de Montréal
Québec

CES RÈGLES SONT PRÉSENTES ...

- Parce que je prends soin de ma santé;
- Parce que je désire conserver une bonne énergie toute la journée;
- Parce que bien manger aide mon corps à bien se développer, à se renforcer et à évoluer.

1.3 Je prends soin de mon hygiène personnelle...

(Je tousse dans mon coude, je me lave les mains fréquemment, je brosse mes dents au moins deux fois par jour, je porte des vêtements propres, je me lave régulièrement à la maison, etc.)



CETTE RÈGLE EST PRÉSENTE ...

- Parce que je veux avoir une image positive de moi-même;
- Parce que cela m'aide à m'accepter;
- Parce que cela m'aide à être accepté des autres;
- Parce que cela m'aide à rester en santé.

2. RESPECT DES AUTRES

- 2.1. J'utilise des paroles et des gestes bienveillants
- 2.2. J'applique les consignes données par les adultes de l'école.
- 2.3. Je règle mes conflits de façon pacifique.
- 2.4. Je m'ouvre à la différence.
- 2.5 Je me déplace adéquatement :
 - Je chuchote dans les corridors lors des sorties de l'école, le midi et en fin de journée ;
 - Je garde le silence lorsque je me déplace dans les corridors pendant les temps de classe et les temps de récréations ;
 - Je circule en marchant.

CES RÈGLES SONT PRÉSENTES...

- parce que je désire vivre dans un climat agréable;
- parce que je désire développer de bonnes relations avec les autres;
- parce que c'est le travail des adultes d'être là pour me guider et m'aider;
- parce que j'apprends à exprimer et gérer mes émotions afin de mieux vivre en groupe;
- parce que je reconnais que chaque personne a sa valeur, ses forces et ses limites;
- parce que je désire vivre dans un climat propice aux apprentissages;

En cas de violence récurrente, le protocole de prévention de la violence et d'intimidation physique et verbale sera appliqué.





3. RESPECT DE L' ENVIRONNEMENT



- 3.1. Je prends soin de mon matériel et celui qui m'est prêté
- 3.2. Je prends soin de mon école et de mon environnement (chaises, bureaux, planchers, murs, casiers, lavabos, etc.)
- 3.3. Je garde les lieux propres en jetant les déchets aux endroits appropriés.

CES RÈGLES SONT PRÉSENTES...

- *Parce que je veux préserver la qualité de l'environnement ;*
- *Parce que c'est plus agréable de travailler avec du matériel en bon état ;*
- *Parce que j'évite le gaspillage ;*
- *Parce que je vis dans un milieu éducatif agréable et accueillant.*



4. SÉCURITÉ

- 4.1. Je joue à la récréation en respectant les règles de jeux dans la zone dans laquelle je me trouve.
- 4.2. J'apporte à l'école que des objets scolaires ou ceux permis par mon enseignante
 - En aucun cas, le cellulaire n'est autorisé sur le terrain de l'école et à l'école. Il sera confisqué par l'adulte de l'école et le parent devra venir le récupérer
- 4.3. Je respecte les heures de surveillance d'arrivée de l'école
 - Le matin, j'arrive entre 7h55 et 8h05 ;
 - Le midi, j'arrive entre 12h50 et 12h55.
- 4.4. Je quitte rapidement le terrain de l'école à la fin de la journée et je me dirige vers les traverses piétonnes sécuritaires.



CES RÈGLES SONT PRÉSENTES...

- *Parce que j'évite les accidents, les conflits, les vols et les gestes malheureux ;*
- *Parce que je prends soin de moi ;*

- *Parce que j'ai du plaisir à jouer avec les autres ;*
- *Parce que j'apprends à vivre en société.*



➤ 5. RÉUSSITE

5.1. Je participe activement à la tâche demandée.

5.2. Je complète les tâches d'apprentissages demandées au meilleur de mes capacités.

5.3. J'ai le matériel scolaire nécessaire à ma réussite

CES RÈGLES SONT PRÉSENTES...

- *Parce que j'apprends mieux et je me donne toutes les chances de réussir ;*
- *Parce que je désire bien accomplir mon travail d'élève ;*
- *Parce que je suis prêt(e) à travailler en même temps que mon groupe.*