

Du 13 au 17 février se tiennent les Journées de la persévérance scolaire!

Gatineau, le 10 février 2017 – À l'occasion de ces journées, le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Outaouais se joint à la Table Éducation Outaouais afin de féliciter et d'encourager les jeunes dans la poursuite de leur éducation. Le CISSS de l'Outaouais souligne aussi l'engagement de ceux et celles qui les soutiennent dans leurs efforts vers la réussite.



LES JOURNÉES DE LA **PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE**

Les JPS sont une occasion de rappeler que la santé et l'éducation sont étroitement liées. « Les habitudes de vie, dont l'alimentation et les activités physiques, sont fondamentales pour le développement du jeune, son bien-être, son estime de soi, son épanouissement personnel et social ainsi que sa santé. Tous ces éléments sont intimement liés à sa réussite éducative. » (École en santé, 2005).

Il importe donc de développer la capacité des jeunes à exercer des choix responsables en matière d'habitudes de vie pour l'alimentation et l'activité physique, mais aussi pour le non-usage du tabac, les comportements responsables face à l'alcool et aux drogues, l'hygiène dentaire, la relaxation et le sommeil.

Saviez-vous que...

Consommer un déjeuner nutritif est associé à :

- une meilleure mémoire, une meilleure attention et une assiduité accrue à l'école,
- moins de fatigue et d'irritabilité,
- un meilleur rendement scolaire. Il semblerait que ce soit le domaine des mathématiques qui soit le plus favorisé par la prise d'un repas le matin.

Les élèves physiquement actifs ont tendance à obtenir de meilleurs résultats scolaires, de meilleures fonctions cognitives (par exemple : la mémoire) et de meilleurs comportements en classe.

Pour agir efficacement en prévention du tabagisme en milieu scolaire, il est souhaitable d'agir sur le **développement du jugement critique** et sur **l'acquisition des compétences en saines habitudes de vie**. Le renforcement des capacités des jeunes à faire des choix responsables influence aussi leur capacité à dénormaliser l'utilisation du tabac et permet d'accroître leur estime de soi pour freiner l'intérêt envers la cigarette et résister à la pression sociale à laquelle ils font face.

Voilà donc quelques bonnes raisons pour encourager tous les jeunes à adopter de saines habitudes de vie et à persévérer dans leur réussite éducative.