

Healthy

Schools

Tina Lesk, RN (EC), BScN
Infirmière en santé publique, programme Écoles saines
Bureau de Santé du District de Simcoe Muskoka

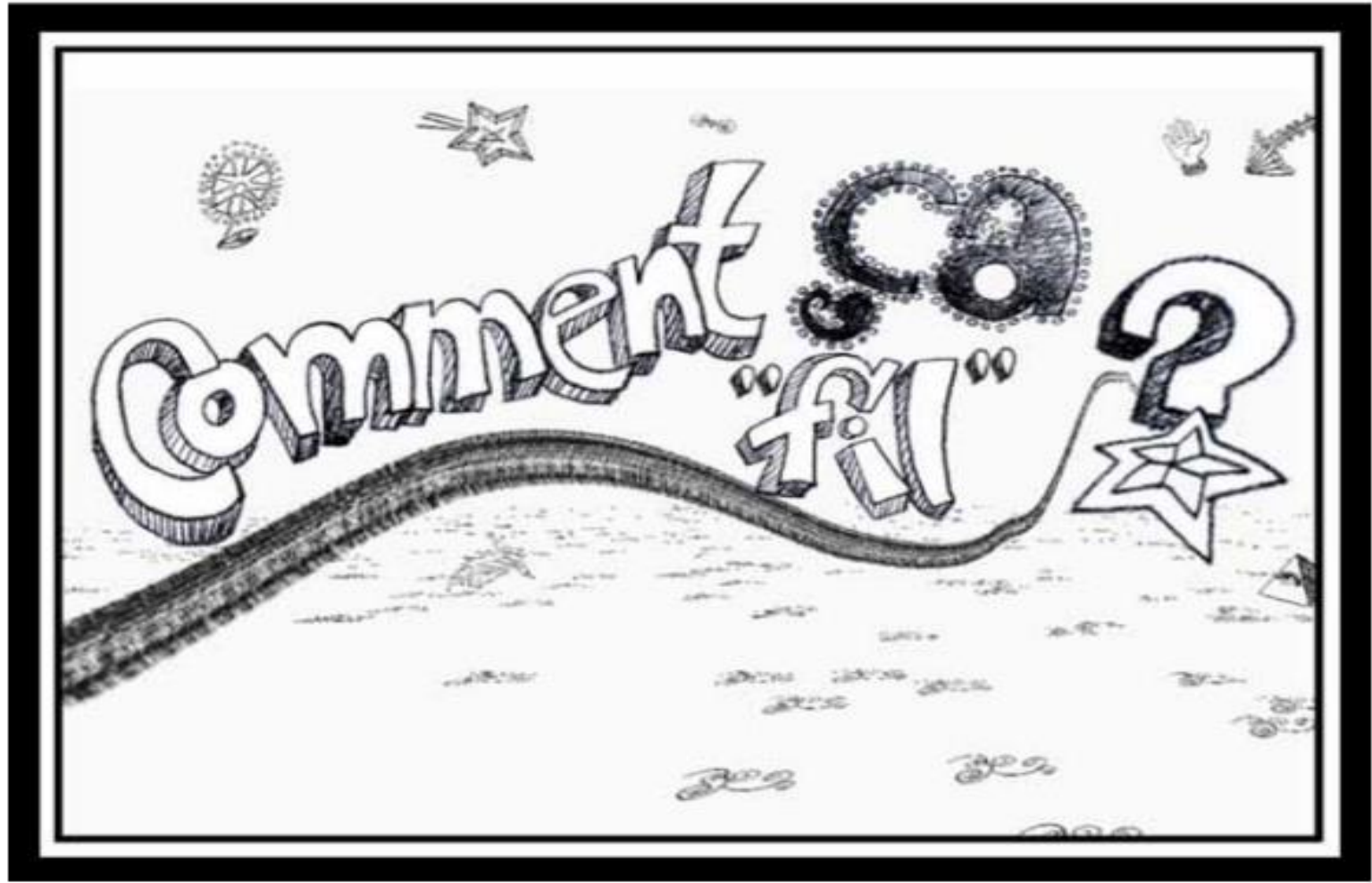


Écoles Saines

Le personnel du programme Écoles saines travaille avec les écoles dans le but d'améliorer la santé sur les plans physique, émotionnel, mental, social et spirituel de l'ensemble de la communauté scolaire.



Atelier sur le stress



Rencontrez Sophie

Vidéo

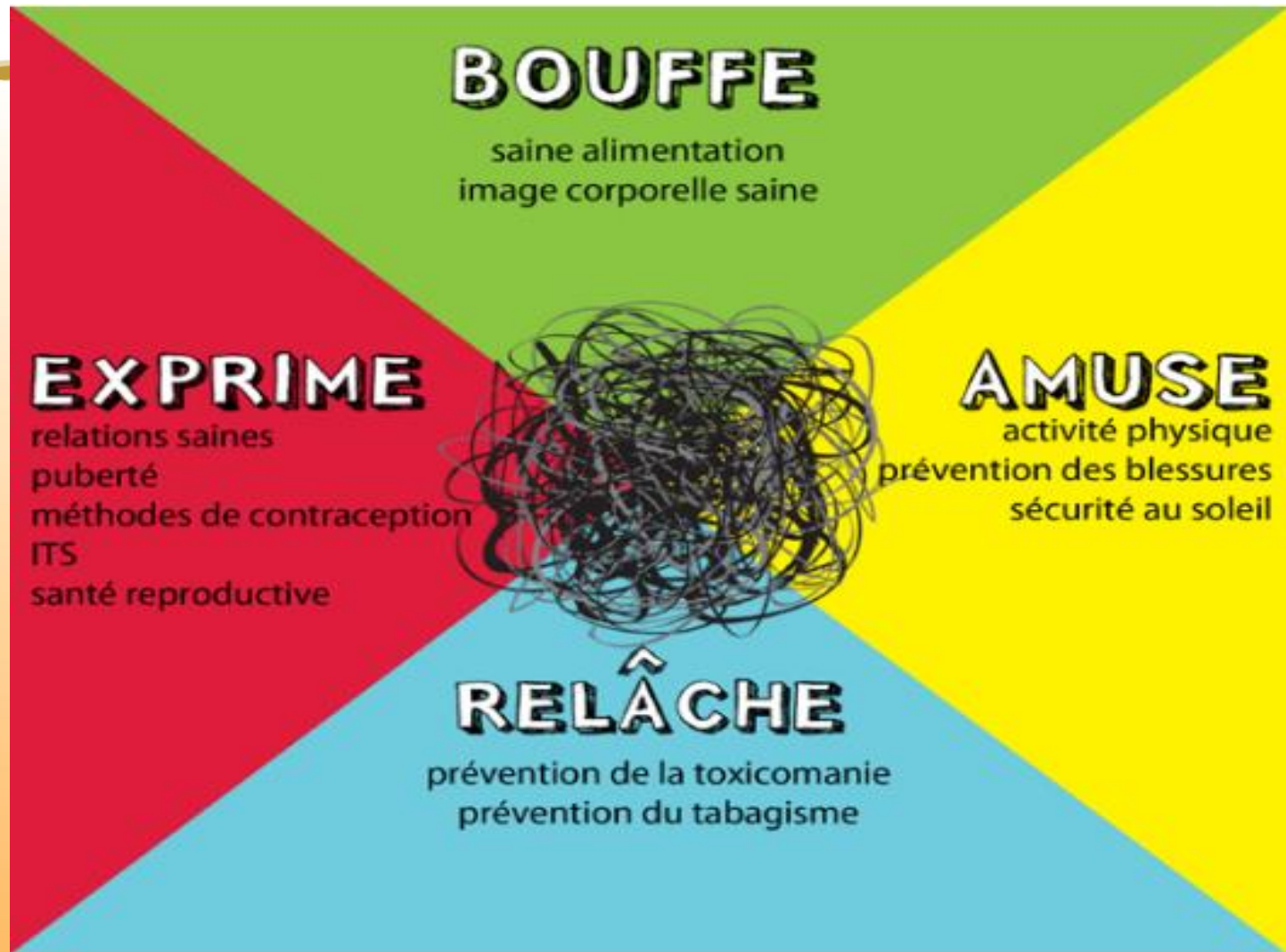


Comment ça “fil”?

Messages clés

- Le changement est constant.
- Reconnais les facteurs de stress dans ta vie.
- Tu contrôles tes réactions.
- Prends charge de toi-même – Tu peux le faire!

Stratégies de gestion du stress



Prochaines étapes...

Commentaires?

Questions?

