

# Health and Well-Being at The Heart of Our Learning Community



At the heart of every thriving learning community is a deep commitment to health and well-being. When students and educators feel safe, valued, and supported, meaningful relationships flourish and learning become truly transformative.

In the PYP (Primary Years Programme), well-being is not an add-on. It is a shared responsibility. As caring members of our community, we nurture physical, social, and emotional balance in ourselves and in one another. We intentionally create environments where kindness is visible, voices are heard, and every individual feels a sense of belonging.

At CPI, our commitment to well-being is woven into the fabric of who we are. It is embedded in our School Success Plan and in our ABAV (Anti-Bullying & Anti-Violence) priorities. Our teaching staff has also participated in a series of workshops on Trauma Informed Education, where we have explored strategies to help students develop their executive functioning skills.

At CPI we strive to:

- Cultivate safe and welcoming learning spaces where every child feels secure and valued
- Provide a purposeful and consistent physical and health education program that supports lifelong healthy habits
- Encourage joyful physical activity both within and beyond the school day
- Foster emotional resilience and strong social connections across our community

One example of the ways we are promoting these commitments is through our *School House League Teams*, organized by our Physical Education teacher Miss Jillian.

Students are placed into one of four house teams: The Hawks, The Sharks, The Cheetahs, and The Cobras.

Once a student is assigned to a house team, they remain a member of that team until the end of Grade 6. This long-term structure is designed to reinforce a strong sense of belonging, identity, and school spirit.

Each house team includes students from Grades 4, 5, and 6, creating opportunities for students to connect across grade levels. In addition, each grade has 2 captains per team (one male and one female), allowing students to develop leadership skills while supporting and mentoring peers of different ages.

The House League includes a variety of fun, age-appropriate games and sports that are played during some morning and lunch breaks.

The House League objectives are to:

- Build connections across grade levels
- Encourage new friendships
- Foster a strong sense of belonging and community

While friendly competition is part of the experience, this program is not all about winning. Teams will also earn points for sportsmanship, effort, teamwork and cooperation.

In the spirit of inclusivity, and recognizing that participation in the games is optional, everyone is invited to take part as spectators, supporting and cheering on their teams.

To further strengthen team spirit and connection, some teachers and staff members have also joined the House Teams, helping to build a sense of community across the entire school.

Through these commitments, we ensure that well-being remains at the heart of our learning community.



**Grace Palmieri**

IBPYP Coordinator

Coordonnatrice du PP

1075, rue Wolfe

St-Bruno (Québec) J3V 3K6

**450 550-2514 poste 6193**

[gpalmieri@rsb.qc.ca](mailto:gpalmieri@rsb.qc.ca)



ÉCOLE INTERNATIONALE  
**Courtland Park**  
INTERNATIONAL SCHOOL



Commission scolaire **Riverside**  
Riverside School Board



[rsb.qc.ca](http://rsb.qc.ca)

# La santé et le bien-être au cœur de notre communauté d'apprentissage



Au cœur de toute communauté d'apprentissage florissante se trouve un engagement profond envers la santé et le bien-être. Lorsque les élèves et les éducateurs se sentent en sécurité, valorisés et soutenus, des relations significatives s'épanouissent et l'apprentissage devient véritablement transformateur.

Dans le PP (Programme primaire), le bien-être n'est pas un élément ajouté. C'est une responsabilité partagée. En tant que membres bienveillants de notre communauté, nous cultivons un équilibre physique, social et émotionnel, en nous-mêmes et chez les autres. Nous créons intentionnellement des environnements où la bienveillance est visible, où les voix sont entendues et où chaque personne ressent un fort sentiment d'appartenance.

À CPI, notre engagement envers le bien-être est intégré au cœur même de notre identité. Il est inscrit dans notre Plan de réussite scolaire ainsi que dans nos priorités ABAV (plan de lutte contre l'intimidation et la violence). Notre équipe enseignante a également participé à une série d'ateliers sur l'éducation sensible aux traumatismes, au cours desquels nous avons exploré des stratégies visant à soutenir le développement des fonctions exécutives chez les élèves.

À CPI, nous nous efforçons de :

- Cultiver des milieux d'apprentissage sécuritaires et accueillants où chaque enfant se sent en confiance et valorisé
- Offrir un programme structuré et cohérent d'éducation physique et à la santé favorisant l'adoption de saines habitudes de vie à long terme
- Encourager la pratique d'activités physiques stimulantes et plaisantes, tant pendant qu'en dehors des heures de classe
- Développer la résilience émotionnelle et renforcer les liens sociaux au sein de notre communauté

Un exemple concret de la mise en œuvre de ces engagements est notre *Ligue des Maisons*, organisée par notre enseignante d'éducation physique, Miss Jillian.

Les élèves sont répartis dans l'une des quatre équipes : les Hawks, les Sharks, les Cheetahs et les Cobras.

Une fois assigné à une équipe, l'élève en demeure membre jusqu'à la fin de la 6e année. Cette structure à long terme vise à renforcer le sentiment d'appartenance, l'identité et l'esprit d'école.

Chaque équipe regroupe des élèves de 4e, 5e et 6e année, créant ainsi des occasions de tisser des liens entre les différents niveaux. De plus, chaque niveau compte deux capitaines par équipe (une fille et un garçon), permettant aux élèves de développer leurs compétences en leadership tout en soutenant et en accompagnant des pairs d'âges différents.

La Ligue des Maisons comprend une variété de jeux et de sports amusants et adaptés à l'âge des élèves, proposés lors de certaines récréations du matin et du midi.

Les objectifs de la Ligue des Maisons sont :

- Créer des liens entre les différents niveaux scolaires
- Favoriser de nouvelles amitiés
- Développer un fort sentiment d'appartenance et d'esprit communautaire

Bien qu'une saine compétition fasse partie de l'expérience, ce programme ne repose pas uniquement sur la victoire. Les équipes accumulent également des points pour l'esprit sportif, les efforts, le travail d'équipe et la coopération.

Dans un esprit d'inclusion, et reconnaissant que la participation aux jeux est facultative, tous sont invités à participer en tant que spectateurs, en soutenant et en encourageant leur équipe.

Afin de renforcer davantage l'esprit d'équipe et le sentiment de connexion, certains enseignants et membres du personnel se sont également joints aux équipes, contribuant ainsi à consolider le sentiment de communauté à l'échelle de toute l'école.

Par ces engagements, nous veillons à ce que le bien-être demeure au cœur de notre communauté d'apprentissage.



**Grace Palmieri**  
IBPYP Coordinator  
Coordonnatrice du PP  
1075, rue Wolfe  
St-Bruno (Québec) J3V 3K6  
**450 550-2514 poste 6193**  
[gpalmieri@rsb.qc.ca](mailto:gpalmieri@rsb.qc.ca)



Commission scolaire **Riverside**  
Riverside School Board



ÉCOLE INTERNATIONALE  
**Courtland Park**  
INTERNATIONAL SCHOOL

