

Défi Santé

GARDE SCOLAIRE

RELEVEZ
LE DÉFI
EN 6 ÉTAPES

1

Personnalisez et envoyez la lettre aux parents environ deux semaines avant le début du Défi (semaine du 19 mars).

2

Choisissez votre slogan avec les enfants et inscrivez-le sur l'affiche.

Exemples de slogan :

- ✓ À l'Orée des Cantons, on court plus vite que des moutons!
- ✓ À Saint-Joseph, on est tous des athlètes!
- ✓ À l'école du Phénix, on est superactifs!

3

Trouvez votre défi des éducateurs et inscrivez-le sur l'affiche.

Les enfants seront excités de vous voir relever un défi, vous aussi! Et pourquoi ne pas en profiter pour vous inscrire au Défi Santé à www.defisante.ca?

Exemples de défi des éducateurs :

- ✓ Apporter des collations santé dans les rencontres d'équipe (chaque éducateur prépare une recette durant le Défi)
- ✓ Monter un club de marche ou de course pour faire une pause santé ensemble une fois par semaine

L'affiche du Défi Santé Garde Scolaire est présentée sur un fond blanc avec des éléments graphiques colorés. En haut à gauche, le titre 'Défi Santé' est écrit en bleu, avec 'GARDE SCOLAIRE' en dessous. À droite, trois objectifs sont illustrés avec des pictogrammes : un fruit pour l'objectif 1 (manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour), un soleil pour l'objectif 2 (bouger au moins 30 minutes par jour, 3 fois par semaine) et un personnage pour l'objectif 3 (être reconnaissant de 3 choses positives chaque jour). Le formulaire principal est divisé en sections : 'SLOGAN DU SERVICE DE GARDE' et 'LE DÉFI DES ÉDUCATEURS' en haut. Ensuite, il y a une section 'DÉFIS' avec quatre semaines de défis proposés, chacune avec une description et des cases à cocher pour les jours de la semaine (Lundi à Vendredi). Les défis sont : Semaine 1 (du 2 au 6 avril) 'VIVE LA BOUGEOTTE!' (Proposer des activités pour bouger), Semaine 2 (du 8 au 12 avril) 'LES EXPLORATEURS GOURMANDS' (Organiser des activités pour découvrir un fruit ou un légume), Semaine 3 (du 16 au 20 avril) 'ON JOUE DEHORS!' (Planifier des activités pour s'activer à l'extérieur), et Semaine 4 (du 23 au 27 avril) 'ASSIETTE ET CAUSSETTE' (Recevoir des activités liées à l'heure du repas). En bas de la section défis, il y a une section 'PENDANT TOUT LE DÉFI SANTÉ' avec 'MILLE MERCI' (Cher un mot ou une affiche des merci) et 'AU MOMENT DE NOTRE CHOIX'. À droite de ces sections, il y a une colonne 'ACTIVITÉS RÉALISÉES' avec des cases à cocher pour les jours de la semaine. En bas à gauche, il y a une section 'MOTS DES PARENTS' et en bas à droite, le logo de l'Association des gardes scolaires.

4

Planifiez et inscrivez les activités réalisées chaque semaine (voir les suggestions sur le site Web de l'AQGS).

5

Placez l'affiche bien en évidence pour que les parents puissent la voir et y écrire des mots d'encouragement.

6

Allez-y, amusez-vous en relevant le Défi Santé! Vous pourrez cocher les journées durant lesquelles vous avez relevé le défi de la semaine.



VOUS SOUHAITEZ GAGNER UN FABULEUX PRIX?

Les services de garde participants courent la chance de gagner :

- ✓ Une grande fête au service de garde (valeur de 2 000 \$)
- ✓ Des ateliers de cuisine-nutrition des Ateliers cinq épices (valeur de 1 000 \$)
- ✓ Du matériel sportif et récréatif (valeur de 600 \$)

Pour être admissible, il suffit d'inscrire votre service de garde au plus tard le 28 février et d'envoyer une photo des enfants qui relèvent le défi de la semaine à info@defisante.ca!