

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 20 (bouger au moins 30 minutes par jour, 15 pour les jeunes) et un personnage pour l'objectif 30 (être reconnaissant de 3 choses positives chaque jour). Le formulaire est divisé en sections : 'SLOGAN DU SERVICE DE GARDE' et 'LE DÉFI DES ÉDUCATEURS' en haut. Le corps principal est divisé en deux colonnes : 'DÉFIS' et 'ACTIVITÉS RÉALISÉES'. La section 'DÉFIS' contient quatre semaines de défis, chacune avec un titre, une description et une liste de jours à cocher. Les défis sont : 'VIVE LA BOUGEOTTE!' (du 2 au 6 avril), 'LES EXPLORATEURS GOURMANDS' (du 8 au 12 avril), 'ON JOUE DEHORS!' (du 16 au 20 avril) et 'ASSIETTE ET CAUSSETTE' (du 23 au 27 avril). La section 'ACTIVITÉS RÉALISÉES' est une grande zone blanche pour noter les activités. En bas à gauche, il y a un espace 'MOTS DES PARENTS' et un espace 'MILLE MERCI' pour écrire un message de remerciement. Le logo de l'Association des gardes scolaires est en bas à droite.

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!