

Défi Santé

GARDE SCOLAIRE



OBJECTIF 5 :
Manger au moins
5 portions de fruits
et légumes par jour



OBJECTIF 30 :
Bouger au moins
30 minutes par jour.
Et pour les jeunes,
c'est au moins 60!



OBJECTIF ZEN :
Prendre un moment
pour relaxer
chaque jour

SLOGAN DU SERVICE DE GARDE :

LE DÉFI DES ÉDUCATEURS :

	DÉFIS		ACTIVITÉS RÉALISÉES
SEMAINE 1	<p>DU 1^{er} AU 5 AVRIL</p> <p>VIVE LA BOUGEOTTE!</p> <p>Proposer des activités pour bouger</p> 	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> LUNDI <input type="checkbox"/> MARDI <input type="checkbox"/> MERCREDI <input type="checkbox"/> JEUDI <input type="checkbox"/> VENDREDI	
SEMAINE 2	<p>DU 8 AU 12 AVRIL</p> <p>LES EXPLORATEURS GOURMANDS</p> <p>Organiser des activités pour découvrir un fruit ou un légume</p> 	<input type="checkbox"/> LUNDI <input type="checkbox"/> MARDI <input type="checkbox"/> MERCREDI <input type="checkbox"/> JEUDI <input type="checkbox"/> VENDREDI	
SEMAINE 3	<p>DU 15 AU 19 AVRIL</p> <p>ON JOUE DEHORS!</p> <p>Planifier des activités pour s'activer à l'extérieur</p> 	<input type="checkbox"/> LUNDI <input type="checkbox"/> MARDI <input type="checkbox"/> MERCREDI <input type="checkbox"/> JEUDI <input type="checkbox"/> VENDREDI	
SEMAINE 4	<p>DU 22 AU 26 AVRIL</p> <p>ASSIETTE ET CAUSETTE</p> <p>Réaliser des activités liées à l'heure du repas</p> 	<input type="checkbox"/> LUNDI <input type="checkbox"/> MARDI <input type="checkbox"/> MERCREDI <input type="checkbox"/> JEUDI <input type="checkbox"/> VENDREDI	
	 <p>PENDANT TOUT LE MOIS DÉFI SANTÉ</p> <p>DÉFI ZEN</p> <p>Faire une activité de relaxation</p>	<input type="checkbox"/> AU MOMENT CHOISI	

MOTS DES PARENTS

