

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 18 mars).

2

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

Exemples de slogan :

- ✓ À Armagh, la santé, on y voit!
- ✓ À de la Fraternité, on bouge pour être en santé!
- ✓ À l'école Tournesol, on ne reste pas cloué au sol!

3

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

Les élèves 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

Défi Santé
GARDE SCOLAIRE

OBJECTIF 1: Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour

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

OBJECTIF ZEN: Prendre un moment pour relaxer chaque jour

SLOGAN DU SERVICE DE GARDE: _____

LE DÉFI DES ÉDUCATEURS: _____

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

ÉDUCATION ENTRAÎNEMENT COLLABORATION DU QUÉBEC
GARDE SCOLAIRE

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.

N'hésitez pas à nous envoyer une photo ou une vidéo des élèves qui relèvent le défi de la semaine à info@defisante.ca!



VOUS SOUHAITEZ GAGNER UN FABULEUX PRIX?

Les services de garde participants courent la chance de gagner :

- ✓ Un entraînement par Cardio Plein Air, accompagné de collations santé offertes par Capsana (valeur de 2 000 \$)
- ✓ Des ateliers de cuisine-nutrition des Ateliers cinq épices (valeur de 1 000 \$)
- ✓ Du matériel sportif et récréatif offert par CATSPORTS (valeur de 600 \$)

Pour être admissible, il suffit d'inscrire votre service de garde au plus tard le 1^{er} mars et de relever le *Défi* avec vos élèves en avril! Le règlement peut être consulté au www.gardescolaire.org.

