

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 16 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 participer 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 un document interactif. Elle est divisée en sections :

- SLOGAN DU SERVICE DE GARDE :** Une zone pour écrire le slogan choisi.
- LE DÉFI DES ÉDUCATEURS :** Une section où les éducateurs choisissent un défi parmi quatre options :
 - SEMINE 1 : VIVE LA BOUGEOTTE!** (du 30 mars au 3 avril) : Proposer des activités pour bouger.
 - SEMINE 2 : LES EXPLORATEURS GOURMANDS** (du 6 au 10 avril) : Organiser des activités pour découvrir un fruit ou un légume.
 - SEMINE 3 : ON JOUE DEHORS!** (du 13 au 17 avril) : Planifier des activités pour s'activer à l'extérieur.
 - SEMINE 4 : ASSIETTE ET CAUSSETTE** (du 20 au 24 avril) : Réaliser des activités liées à l'heure du repas.
- PENDANT TOUT LE MOIS DÉFI SANTÉ :** Une section pour inscrire un défi personnel, avec un bouton "AU MOMENT CHOISI".
- MOTS DES PARENTS :** Une zone pour que les parents écrivent des mots d'encouragement.
- ACTIVITÉS RÉALISÉES :** Une colonne centrale avec des cases à cocher pour chaque jour de la semaine (LUNDI à VENDREDI) pour marquer les jours où un défi a été relevé.
- OBJECTIFS :** Trois objectifs sont énoncés avec des illustrations de fruits et légumes :
 - OBJECTIF FRUITS ET LÉGUMES :** Manger plus de fruits et légumes chaque jour.
 - OBJECTIF BOUGER :** Bouger au moins 60 minutes par jour.
 - OBJECTIF ZEN :** Prendre un moment pour relaxer chaque jour.

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 :

- ✓ Un entraînement par Cardio Plein Air (1 000 \$)
- ✓ Des ateliers de cuisine-nutrition des Ateliers cinq épices (1 000 \$)
- ✓ Du matériel sportif et récréatif offert par CATSPORTS (2 x 500 \$)

Pour être admissible, il suffit d'inscrire votre service de garde au plus tard le 6 mars et de relever le *Défi* avec vos élèves en avril! Le règlement peut être consulté au www.gardescolaire.org.