

Défi Santé

DANS LES SERVICES DE GARDE

en 6 étapes

ÉTAPE 1 :

Choisir votre slogan avec les enfants et l'inscrire sur l'affiche

Par exemple :

À l'Orée des Cantons, on court plus vite que des moutons!

À St-Joseph on est tous des athlètes!

À l'école du Phénix, on est super actifs!

ÉTAPE 2 :

Trouver votre défi d'équipe et inscrivez-le sur l'affiche! Les enfants seront excités de vous voir relever un défi aussi! Et profitez-en pour vous inscrire au défi: www.defisante.ca

Par exemple :

Collation santé dans les rencontres d'équipe, chaque éducatrice doit préparer une recette durant le défi.

Club de marche ou de course, une fois par semaine on prend une petite pause santé ensemble.

ÉTAPE 3 :

Planifier et inscrire vos activités thématiques dans le calendrier (voir les suggestions à la page suivante)

ÉTAPE 4 :

Personnaliser et envoyer la lettre aux parents deux semaine avant le début du défi (semaine du 20 mars)

ÉTAPE 5 :


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


ÉTAPE 6 :


Allez-y, amusez-vous!!


Le DÉFI de David

Le lundi vous recevrez le Défi de David pour la semaine suivante... vous devrez inscrire le défi dans la case à cet effet et cocher les journées durant lesquelles vous avez relevé le défi. Vous souhaitez gagner une des trousse de cours d'école? Envoyer à David une photo par semaine des enfants qui relèvent le défi!
















Notre Slogan _____







Notre défi d'équipe : _____

Thème de la semaine	Défis	<input checked="" type="checkbox"/>	Activités thématiques	Mots des parents
 3 AVRIL AU 7 AVRIL Bouger tous les jours dehors!				
		LUNDI <input type="checkbox"/>		
		MARDI <input type="checkbox"/>		
		MERCREDI <input type="checkbox"/>		
		JEUDI <input type="checkbox"/>		
		VENDREDI <input type="checkbox"/>		
 10 AVRIL AU 14 AVRIL Manger avec plaisir!				
		LUNDI <input type="checkbox"/>		
		MARDI <input type="checkbox"/>		
		MERCREDI <input type="checkbox"/>		
		JEUDI <input type="checkbox"/>		
		VENDREDI <input type="checkbox"/>		
 17 AVRIL AU 21 AVRIL On apprend à bouger!				
		LUNDI <input type="checkbox"/>		
		MARDI <input type="checkbox"/>		
		MERCREDI <input type="checkbox"/>		
		JEUDI <input type="checkbox"/>		
		VENDREDI <input type="checkbox"/>		
 24 AVRIL AU 28 AVRIL On est tous des WIXX!				
		LUNDI <input type="checkbox"/>		
		MARDI <input type="checkbox"/>		
		MERCREDI <input type="checkbox"/>		
		JEUDI <input type="checkbox"/>		
		VENDREDI <input type="checkbox"/>		
 1^{er} MAI AU 5 MAI Un max relaxxxx				
		LUNDI <input type="checkbox"/>		
		MARDI <input type="checkbox"/>		
		MERCREDI <input type="checkbox"/>		
		JEUDI <input type="checkbox"/>		
		VENDREDI <input type="checkbox"/>		
 8 MAI AU 12 MAI Au jardin on jardine				
		LUNDI <input type="checkbox"/>		
		MARDI <input type="checkbox"/>		
		MERCREDI <input type="checkbox"/>		
		JEUDI <input type="checkbox"/>		
		VENDREDI <input type="checkbox"/>		

En partenariat avec



www.defisante.ca

Thème de la semaine	Idées	Inspirations / Ressources
 <p>Bouger PLUS 3 AVRIL AU 7 AVRIL</p> <p>Bouger tous les jours dehors!</p>	<p>Faire une randonnée autour de l'école Découvrir des nouveaux jeux extérieurs Organiser une danse dehors Découvrir les jeux de « l'ancien temps » corde à danser, élastiques, kick la canne...</p>	<p>Trousses tremplin santé Communauté PEP Jeux d'élastiques Ma cours un monde de plaisir Ballons, cerceau et cie Pour la cour d'école Mon service de garde actif (plein de ressources) Vivez sainement</p>
 <p>Manger MIEUX 10 AVRIL AU 14 AVRIL</p> <p>Manger avec plaisir!</p>	<p>Cuisiner avec les enfants Demander aux enfants d'apporter un fruit pour préparer une salade de fruits commune. Demander aux enfants d'apporter des collations suggérées dans le cadre de référence Simplifions la collation Organiser des dîners conviviaux avec musique, thème, décorations. Organiser une activité sur les 5 sens. Activité avec l'écoute des signaux de la faim et satiété (prendre le temps de savourer).</p>	<p>Les ateliers 5 épices Fenêtre pédagogique Vivez sainement Simplifions la collation : Parents / Intervenants Association des services de garde : Banque d'activités en alimentation</p>
 <p>GARDER L'équilibre 17 AVRIL AU 21 AVRIL</p> <p>On apprend à bouger!</p>	<p>Faire des pauses actives Organiser des activités de psychomotricité</p>	<p>Idées de pauses actives Communauté PEP Fenêtre pédagogique Ballons, cerceau et cie Pour la cour d'école Mon service de garde actif (plein de ressources)</p>
 <p>Bouger PLUS 24 AVRIL AU 28 AVRIL</p> <p>On est tous des WIXX!</p>	<p>Inventer votre propre pause active et participer au concours WIXX Organiser une danse WIXX</p>	<p>Bouger comme un WIXX Danse comme un WIXX Carnet d'activité WIXXX</p>
 <p>GARDER L'équilibre 1^{er} MAI AU 5 MAI</p> <p>Un max relaxxxx</p>	<p>Faire du yoga Faire des activités de relaxation</p>	<p>Fenêtre pédagogique : retour au calme La méditation</p>
 <p>Manger MIEUX 8 MAI AU 12 MAI</p> <p>Au jardin on jardine</p>	<p>Faire des semis avec les enfants Visiter un jardin communautaire Faire venir un agriculteur ou un parent qui aime jardiner Parler de la provenance des aliments (comment ça pousse).</p>	<p>Guide Qu'est-ce qui pousse dans mon jardin Fenêtre pédagogique Utiliser le matériel pédagogique des A5E</p>