



À toi de jouer pour TA santé!

Bonjour toi !

Que dirais-tu de jouer au jeu des saines habitudes de vie avec nous et ta famille ?

L'équipe de La Maison des Enfants t'invite à profiter du mois **TOUGO** pour prendre soin de ta tête et de ton corps!

À chaque jour, découvre une activité bénéfique pour toi et relève le défi de la mettre en pratique seul(e) ou en famille. Essaie d'ajouter ces nouvelles habitudes dans ta routine quotidienne ! N'oublie pas de faire aussi de l'exercice à tous les jours !!

Nous t'invitons à lire et à connaître les saines habitudes de vie qui sont dans les encadrés pour ensuite les intégrer dans ta vie de tous les jours. Tu verras c'est amusant prendre soin de soi!

L'équipe de La Maison des Enfants

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
 Je m'installe dans un endroit confortable pendant 5 minutes, sans parler, je me concentre simplement sur ma respiration.	 Je bois <u>2 verres de lait</u> dans la journée.	 Je raconte une blague.	 Je choisis <u>2 chansons</u> et je danse jusqu'au bout sans m'arrêter.	 Je me lave. Je prends un bain ou une douche (recommandé chaque jour).	 Je prends quelques minutes pour écrire ou dessiner mes préoccupations de la journée.	 Je prends mon repas du soir avec les membres de ma famille.
 Je joue à « roche, papier, ciseaux » ou au « tic-tac-toe » avec une personne de mon choix.	 Je prends <u>5 respirations lentes</u> le matin en me levant et le soir avant de me coucher.	 Au repas du soir, je remplace le jus de fruits ou autre breuvage par un verre d'eau.	 Je me lave les mains avec du savon au moins 5 fois dans la journée (avant les repas et les collations, après être allé à la toilette, etc.).	 Je saute sur place (avec ou sans corde à sauter) 2 fois 30 sauts.	 Je joue à un jeu de société de mon choix avec un membre de ma famille ou avec un ami.	 Je range ma chambre et je fais mon lit.
 Je prépare un parcours à obstacles et j'invite ma famille ou des amis à le faire avec moi 2 fois.	 J'apprends à connaître une nouvelle personne.	 Je me lave. Je prends un bain ou une douche (recommandé chaque jour).	 Je bois <u>6 grands verres d'eau</u> .	 Je prends le temps d'écouter <u>2 chansons douces</u> avant d'aller au lit le soir.	 Je remplace une heure de jeu vidéo ou de télévision par <u>60 minutes d'activité physique</u> .	 Je goûte à tout ce qu'il y a dans mon assiette au repas. Les goûts ça se développe.
 J'aide ma famille à nettoyer la maison (époussetage, aspirateur, nettoyer la cuvette, faire la vaisselle, etc.).	 Je dessine un mandala ou je fais une grille de mots-cachés au complet.	 J'aide un membre de ma famille ou un ami.	 Je choisis un espace confortable et je fais de la lecture pendant <u>15 à 30 minutes</u> (quelqu'un peut aussi me faire la lecture).	 Je mange <u>5 fruits et/ou légumes</u> .	 Je me nettoie les oreilles et je coupe mes ongles.	 Je m'habille convenablement et je vais jouer dehors au moins <u>60 minutes</u> .
 Je participe à la préparation de ma boîte à lunch pour lundi ou je la prépare moi-même.	 Je fais un dessin ou un poème pour une autre personne.	 Je me fais des muscles. Je fais <u>15 redressements assis</u> et je touche <u>15 fois à mes orteils</u> .	 Je raconte une blague.	 Je me brosse les dents <u>2 fois dans la journée</u> en chantant « bonne fête » 2 fois dans ma tête.	 Je dessine un mandala ou je fais une grille de mots-cachés au complet.	 Je prépare un repas avec un membre de ma famille.

Le savais-tu?

Prendre le temps et avoir du plaisir à manger AVEC des adultes et des jeunes qui t'entourent c'est bon pour la santé!

En effet, si le plaisir est présent à chaque repas, tu seras plus enclin à adopter et à garder de saines habitudes alimentaires.



Trucs et astuces :

Comment prendre une respiration lente? Inspire en gonflant le ventre comme un ballon et expire doucement comme si tu soufflais dans une paille.



INSTRUCTIONS : Tu veux jouer avec le calendrier des saines habitudes de vie? Rien de plus simple! Tu n'as qu'à relever un défi chaque jour.

Les couleurs représentent un aspect important pour la santé. **Rouge** : alimentation, **Orange** : hygiène, **Mauve** : social, **Bleu** : détente, **Vert** : activité physique. Tu as réussi ton défi! Avec un crayon effaçable, dessine un bonhomme sourire dans le petit cercle blanc de la case. Le mois est terminé? Efface tes bonhommes sourires et recommence. Pour plus de plaisir, lance des défis aux membres de ta famille. Amuse-toi bien!

Tu préfères choisir toi-même ton défi? Regarde de l'autre côté de la feuille.

À toi de jouer pour TA santé!



ALIMENTATION



- Je prends mon repas du soir avec les membres de ma famille.
- Je bois 6 grands verres d'eau.
- Je bois 2 verres de lait dans la journée.
- Au repas du soir, je remplace le jus de fruits ou autre breuvage par un verre d'eau.
- Je mange 5 fruits et/ou légumes.
- Je participe à la préparation de ma boîte à lunch ou je la prépare moi-même.

HYGIÈNE



- Je me brosse les dents 2 fois dans la journée en chantant « bonne fête » 2 fois dans ma tête.
- Je me lave les mains avec du savon au moins 5 fois dans la journée (avant les repas et les collations, après être allé à la toilette, etc.).
- Je me lave. Je prends un bain ou une douche (recommandé chaque jour).
- J'aide ma famille à nettoyer la maison (époussetage, aspirateur, nettoyer la cuvette, faire la vaisselle, etc.).
- Je range ma chambre et je fais mon lit.
- Je me nettoie les oreilles et je coupe mes ongles.

SOCIAL



- Je raconte une blague.
- Je joue à « roche, papier, ciseaux » ou au « tic-tac-toe » avec une personne de mon choix.
- Je joue à un jeu de société de mon choix avec un membre de ma famille ou avec un ami.
- J'apprends à connaître une nouvelle personne.
- J'aide un membre de ma famille ou un ami.
- Je fais un dessin ou un poème pour une autre personne.

ACTIVITÉ PHYSIQUE



- Je choisis 2 chansons et je danse jusqu'au bout sans m'arrêter.
- Je saute sur place (avec ou sans corde à sauter) 2 fois 30 sauts.
- Je prépare un parcours à obstacles et j'invite ma famille ou des amis à le faire avec moi 2 fois.
- Je m'habille convenablement et je vais jouer dehors au moins 60 minutes.
- Je remplace une heure de jeu vidéo ou de télévision par 60 minutes d'activité physique.
- Je me fais des muscles. Je fais 15 redressements assis et je touche 15 fois à mes orteils.

DÉTENTE



- Je m'installe dans un endroit confortable pendant 5 minutes, sans parler, je me concentre simplement sur ma respiration.
- Je dessine un mandala ou je fais une grille de mots-cachés au complet.
- Je prends quelques minutes pour écrire ou dessiner mes préoccupations de la journée.
- Je prends le temps d'écouter 2 chansons douces avant d'aller au lit le soir.
- Je prends 5 respirations lentes le matin en me levant et 5 le soir avant de me coucher.
- Je choisis un espace confortable et je lis pendant 15 à 30 minutes (quelqu'un peut aussi me faire la lecture).

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Conceptrices : Sandra Champagne, Emilie Dion et Isabelle Boivin

Pour informations ou commandes : 450.929.1488

Tous droits réservés 2017

INSTRUCTIONS : Tu veux jouer avec le calendrier des saines habitudes de vie? Rien de plus simple! Tu n'as qu'à relever un défi chaque jour.

Chaque case numérotée représente une journée du mois. Commence par la case 1, la rouge. Trouve le bloc rouge (alimentation) et choisis le défi que tu veux relever. Tu as réussi ton défi! Inscris au crayon effaçable le numéro du jour devant le défi pour te rappeler que tu l'as réussi. Le mois est terminé? Efface les numéros et recommence. Souviens-toi! pour adopter de bonnes habitudes de vie tu dois relever tous les défis.

Le mois prochain tu feras peut-être des choix dans un ordre différent!

Tu préfères savoir chaque jour quel défi tu dois relever? Regarde de l'autre côté de la feuille.

Le savais-tu?

Prendre le temps d'écrire ou de dessiner tes préoccupations de la journée dans un journal intime peut t'aider à te détendre et à trouver les mots pour en parler à quelqu'un au besoin.



Commission scolaire des Patriotes

