

Volet santé

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, C'EST AMUSANT !

L'activité physique compte pour beaucoup dans la santé, le bien-être et la qualité de vie de tout le monde et elle est particulièrement nécessaire aux enfants et aux jeunes. **Les habitudes acquises tôt demeurent**

souvent toute la vie. Aidez les enfants et les jeunes à adopter un mode de vie plus sain et à aimer ça ! L'objectif : 60 minutes d'activité physique chaque jour : à la maison, à l'école et au jeu.



Quelques idées pour se mettre en train :

- Remplacez le temps passé devant l'ordinateur et la télévision par quelque chose d'actif ;
- Faites une promenade après le souper et transformez-la en aventure.
- Partez à bicyclette ou en trottinette ;
- Raclez les feuilles, pelletez la neige ou transportez l'épicerie.
- Accompagnez les enfants au terrain de jeu ou au parc ;
- Jouez à la balle, au hockey, au soccer, sautez à la corde ou allez la piscine ;
- Encouragez-les à danser au rythme de leur musique préférée.

Chaque pas compte

Bonne santé

Isabelle Simard, infirmière scolaire
CLSC Ahuntsic
514-384-2000 poste 8441