

Sac d'école rempli d'idées pour bouger

Aidez vos enfants à avoir une journée des plus actives en vous assurant qu'ils sont bien équipés.

ÉQUIPEMENT ACTIF PORTATIF



Les enfants passent la majorité de leur temps libre à être sédentaires. Une balle, des craies ou une corde à danser les inciteront à être actifs avec leurs amis.

CHAPEAU ET CRÈME SOLAIRE



Les enfants ont besoin d'un chapeau et de crème solaire. Protégez-les avec un écran solaire lorsqu'ils jouent à l'extérieur.

SOULIERS CONFORTABLES ET UN IMPERMÉABLE



Beau temps mauvais temps, soyez prêts à toute éventualité, et profitez de votre journée active avec des souliers confortables et un imperméable.

Assurez-vous que les vêtements et souliers de votre enfant sont confortables et adéquats pour jouer.

DÉSINFECTANT POUR LES MAINS ET MASQUE PROTECTEUR



Empêchez la propagation des microbes en leur demandant de se laver les mains et de porter un masque. Leur masque doit couvrir le nez et la bouche et ils devraient le porter lorsqu'ils discutent avec les élèves et professeurs. Quand il n'y a pas de savon ou d'eau à portée de main, utilisez du désinfectant pour les mains après avoir joué dans la cour ou au parc.

CASQUE



Pédaler sécuritairement pour aller à l'école les mènera rapidement à un mode de vie plus sain. Courir ou marcher sont aussi de bonnes façons de se déplacer.

Ne les chargez pas trop!

Les experts recommandent que les enfants ne transportent pas plus de **10 à 15 %** de leur poids total.

Le Bulletin 2020 de ParticipACTION a donné aux enfants canadiens la note D+ pour l'Ensemble de l'activité physique et la note D+ pour les Comportements sédentaires. Faisons notre part pour améliorer ce résultat en préparant nos enfants pour des journées plus actives à l'école. En plus d'améliorer les résultats scolaires et d'aider les enfants à mieux dormir, une journée active est aussi bien plus amusante!

