

## Annonces pour la campagne pause JEU



### **Mercredi (semaine précédant le début de la campagne pause JEU) :**

La **campagne pause JEU** aura lieu à notre école le lundi \_\_\_\_\_. Nous savons qu'il est difficile de se passer complètement des écrans. Toutefois, nous devons tous apprendre à équilibrer le temps passé devant les écrans et celui passé à faire de l'activité physique. À l'aide d'un registre, les élèves tiendront compte du temps qu'ils consacrent à l'activité physique et du temps qu'ils passent devant les écrans. Pour rester en santé, nous devons passer moins de temps assis et bouger davantage. Alors, levons-nous et faisons pomper notre cœur!

### **Jeudi (semaine précédant le début de la campagne pause JEU) :**

Selon les experts, il faut limiter à 2 heures par jour le temps de loisir que les enfants et les adolescents passent devant les écrans. Toutefois, au Canada, les enfants et les jeunes passent en moyenne de 6 à 8 heures par jour devant les écrans. C'est pas mal de temps passé assis à être inactif!

La **campagne pause JEU** commencera le lundi \_\_\_\_\_. Pendant 7 jours, les élèves tiendront compte du temps qu'ils consacrent à l'activité physique et du temps passé devant les écrans. L'objectif est d'augmenter leur niveau d'activité physique. Il n'est pas nécessaire de l'accomplir d'un seul coup. En pratiquant une variété d'activités physiques, les minutes s'accumuleront rapidement! La pratique régulière d'activité physique contribue à nous garder en santé, heureux, alertes et disposés à apprendre.

### **Vendredi (semaine précédant le début de la campagne pause JEU) :**

Il faut bouger pour avoir un corps en santé! Ce peut être aussi simple que de te lever de ton fauteuil et de faire un étirement rapide ou de lire ton livre debout. Chaque jour présente de nombreuses occasions de réduire le temps que tu passes assis. Allons-y! La campagne **pause JEU** commence lundi.

### **Lundi (1<sup>re</sup> journée de la campagne pause JEU)**

Savais-tu que les enfants actifs réussissent mieux à l'école, ont une bonne estime de soi et un cœur en santé? Augmente le temps que tu consacres à l'activité physique en réduisant celui passé devant les écrans. Plutôt que de regarder la télé après l'école, appelle un ami et demande-lui de se joindre à toi pour promener le chien ou faire du vélo. La **campagne pause JEU** commence aujourd'hui. Commence à inscrire tes activités dans ton registre dès aujourd'hui!

### **Mardi (2<sup>e</sup> journée)**

Savais-tu qu'il est important de s'adonner à des activités qui sont amusantes et qui font bouger le corps et pomper le cœur? Essaie de mettre un peu de variété en pratiquant toutes sortes d'activités avec tes amis et ta famille. La **campagne pause JEU** se termine le \_\_\_\_\_. N'oublie donc pas de tenir compte du temps que tu passes devant les écrans et à faire de l'activité physique.

### **Mercredi (3<sup>e</sup> journée)**

Aujourd'hui, c'est le troisième jour de la **campagne pause JEU**. Réduis de 30 minutes chaque jour le temps passé devant la télé ou l'ordi. Si on allume la télé ou l'ordi chez toi à 18 h 30, pourquoi ne pas plutôt l'allumer à 19 h? Réserve une demi-heure chaque jour pour passer du temps avec ta famille. Essaie de lire pendant une demi-heure avant de te coucher plutôt que de regarder la télé. Il y a toutes sortes de choses à faire. As-tu des idées?

### **Jeudi (4<sup>e</sup> journée)**

Savais-tu qu'une bonne façon d'être plus actif est de te rendre à l'école à pied ou à bicyclette? Cela peut être très amusant et une excellente façon d'accumuler des minutes d'activité physique. Et lorsqu'un moins grand nombre de voitures déposent et récupèrent les enfants à l'école, c'est également bon pour l'environnement! Rassemble un groupe d'amis et rendez-vous tous ensemble à l'école, à pied ou à bicyclette.

### **Vendredi (5<sup>e</sup> journée)**

Nous aimons tous les ordi, les jeux vidéo et la télé. Ces choses sont amusantes et peuvent même être éducatives, mais pour être en bonne santé, le corps a besoin de bouger. Tiens-tu compte du temps que tu as passé devant les écrans et à faire de l'activité physique? As-tu réussi à augmenter ton niveau d'activité physique et à réduire le temps passé devant les écrans? La **campagne pause JEU** se termine dimanche. Il est important d'être physiquement actif chaque jour.

### **Lundi**

Félicitations à ceux et celles qui ont participé à la **campagne pause JEU**. J'espère que vous avez eu du plaisir à être plus actifs. N'oubliez pas de remettre votre registre à l'enseignant de votre classe titulaire au plus tard le \_\_\_\_\_.

### **Mardi**

La **campagne pause JEU** est terminée, mais cela ne signifie pas que tu dois reprendre tes anciennes habitudes! Souviens-toi du plaisir que tu as eu la semaine dernière. Continue ton beau travail et n'oublie pas d'être actif. Lève-toi, change de position, fais un étirement ou quelques sauts. Essaie de faire pomper ton cœur et circuler ton sang. Aujourd'hui, c'est le dernier jour pour remettre ton registre à l'enseignant de ta classe titulaire. Pour obtenir plus de renseignements et remplir la trousse pause JEU, consulte le site [www.healthunit.com](http://www.healthunit.com).