

Le printemps est arrivé : sortez en profiter!

Vous pouvez maintenant encourager vos élèves à profiter du printemps en marchant ou à vélo. La marche est une activité simple et bénéfique pour les gens de tous âges. Elle aide à conserver une bonne santé, est saine pour l'environnement et peut procurer plus de détente et de plaisir qu'une balade en véhicule.

Écoliers actifs et en sécurité partage avec nous [ce que les enfants pensent de la marche vers l'école](#). Pour d'autres ressources et renseignements sur Écoliers actifs et en sécurité, visitez le site www.saferoutestoschool.ca/fr/.



Photo prise par un enfant lors d'une marche

Le savoir-faire physique et en santé est la base sur laquelle les enfants et les jeunes peuvent s'appuyer pour être actifs et bien manger. Les possibilités de développer cette base de connaissances sont importantes pour la santé et le développement. Voici quelques suggestions pour encourager le savoir-faire physique et en santé :

Activités organisées et structurées

- Dans le cours d'éducation physique : apprendre à lancer, attraper, sauter, courir, développer son équilibre
- Dans l'enseignement en salle de classe : développer des connaissances concernant divers aliments,, comment les cultiver, comment les apprêter, etc.
- Par la pensée critique et la connaissance des médias : se renseigner par rapport aux manufacturiers de tabac, la publicité au sujet des aliments, etc.

Jeu libre non structuré

- Jouer dehors entre amis : apprendre à grimper, à courir, à lancer, à sauter, développer son équilibre, cultiver des plantes ou des aliments
- Exploration et imagination : explorer le monde par l'interaction physique

L'équilibre entre les activités organisées et le jeu libre non structuré contribue grandement à la santé des enfants.

Les aliments de l'été cultivés près de chez vous

Servir davantage des fruits et légumes cultivés localement :

- Ajoute de la couleur, des formes, des textures et des saveurs aux collations sur le pouce;
- Augmente la santé nutritionnelle en remplaçant les collations et boissons très sucrées ou salées;
- Aide les adultes à donner le bon exemple par rapport à la saine alimentation;
- Contribue à nous garder bien hydratés;
- Contribue à l'économie agroalimentaire locale.

Utilisez le guide de disponibilité d'[Ontario terre nourricière](#) afin de trouver les légumes et fruits de saison qui procurent les bienfaits mentionnés ci-dessus. Par exemple, en juin, recherchez le brocoli, le chou-fleur, les cerises, les concombres, les champignons, les pois-mange-tout, les fraises et les tomates de

Ressources d'Écoles en santé 2020

En cette fin de l'année scolaire, nous vous rappelons que des ressources vous sont offertes sur le site Web d'*Écoles en santé 2020* :

- [Nutrition à l'école](#) – Collectes de fonds santé, repas santé à l'école, récompenses santé en salle de classe et autres
- [Activité physique](#) – Planification de transport scolaire, jeu actif et autres
- [Projet pilote d'animation dans les écoles de Champlain](#) - outils et ressources utilisées par les écoles afin de développer et d'implanter des plans d'action et des rapports d'étape du projet pilote

Vous trouverez aussi des liens vers les ressources et sites de [nos partenaires](#) sur le site Web.