

Écoles en santé 2020 représente une action intégrée de plusieurs partenaires qui vise à rendre vivante notre vision d'enfants d'âge scolaire physiquement actifs et choisissant chaque jour des aliments sains. [Cliquez ici](#) afin de visionner notre vidéo Écoles en santé 2020 !

LE PRINTEMPS EST DANS L'AIR!

Le temps se réchauffe, la neige fond et on est bien heureux de voir à nouveau briller le soleil sur nos visages! Le moment est venu de commencer à planifier et à utiliser des **formes de transport actif**, comme la marche, le vélo, les patins à roues alignées ou la planche à roulettes.

En plus d'améliorer la santé en augmentant les niveaux d'activité physique, le transport actif peut:

- Améliorer la forme physique et la santé du cœur
- Offrir des occasions de socialiser et réduire le stress
- Améliorer la qualité de l'air (en réduisant les émissions de gaz d'échappement) et réduire le risque de maladies respiratoires comme l'asthme.

QUELQUES IDÉES INSPIRANTES DE LA RÉGION!

Une école élémentaire s'est engagée à, **faire bouger les élèves** par des activités comme:

- Le Programme d'activités ludiques en milieu scolaire (PALMS) lors des récréations de l'après-midi
- «Danse saine»: 10 minutes de musique sur le système d'intercome de l'école pour faire danser les élèves
- Horaire de gymnase révisé afin que chaque élève dispose de 30 minutes d'éducation physique à *tous les jours!*
- Les élèves des 5^e et 6^e années organisent des groupes de flag football pendant une récréation par semaine à l'intention des élèves des 2^e et 3^e années
- Soirée de conditionnement en famille, ouverte à toute la collectivité, un soir par mois
- Mise en valeur des activités santé du personnel sur le babillard – «Que faites-vous pour demeurer actif?»
- Collecte de fonds autour de la forme physique ex [Sautons en coeur!](#)

CUISINEZ ET SAVOUREZ TOUT SIMPLEMENT!

Mars est le Mois de la nutrition et le thème de cette année est «*Cuisinez et savourez tout simplement!*»

Apprendre à cuisiner aide les enfants à développer de saines habitudes alimentaires, augmente leur confiance en soi et leur enseigne des compétences pour toute la vie.

Impliquez vos élèves dans des tâches au sein du programme de déjeuner ou de collations de votre école!

- Les élèves plus jeunes peuvent laver, mélanger, distribuer ou compter les ingrédients.
- Les élèves plus âgés peuvent trancher, hacher et mesurer les ingrédients et même planifier les menus.

[Cliquez ici](#) pour des conseils et des tâches adaptées à chaque âge!!

CÉLÉBREZ LA SAINT-PATRICK DE FAÇON SAINE ET ACTIVE!

- **La course aux farfadets!** – Cachez de petites poupées autour de l'école et de la cour que les élèves découvriront tout au long de la journée
- **Danse irlandaise** – Recherchez les vidéos en ligne et essayez à votre tour!
- **L'arc-en-ciel dans l'assiette** – Demandez aux parents d'envoyer un fruit représentant une des couleurs de l'arc-en-ciel. En classe, lavez, découpez et préparez votre collation aux fruits arc-en-ciel!

