

### Célébrations en classe : Faire les choses différemment

Avec toutes les fêtes célébrées en classe, il est facile de retomber dans l'habitude des biscuits, gâteaux, bonbons et punches aux fruits traditionnels afin de souligner chaque occasion spéciale. Laissez les aliments de côté et amusez-vous avec ces suggestions :

- Faites jouer de la musique et laissez les élèves danser au son de leurs artistes favoris ou partagez la musique de diverses cultures
- Planifiez des jeux spéciaux pour les fêtes, comme une chasse au trésor avec des objets thématiques (ex., effaces en forme de cœur pour la Saint-Valentin)
- Réservez du temps pour le bricolage. Consultez nos suggestions sur le site <http://www.education.com/seasonal/christmas/homemade-decorations/> \*
- Demandez aux parents d'envoyer que des aliments sains. Dressez la liste des aliments préférés sur la feuille d'inscription de la fête en classe. Pour des suggestions, visitez le : <http://nutritiontoolsforschools.ca/guide/healthy-classroom-celebrations> \*

### Pour un hiver actif

Avec un peu de créativité et de planification, les mois d'hiver peuvent être un excellent moment pour être actif à l'extérieur! Essayez quelques-unes de ces idées afin que vos élèves soient actifs en toute sécurité cet hiver :

- Impliquez vos élèves dans l'organisation d'une activité extérieure
- Essayez d'adapter des activités estivales traditionnelles comme le soccer, la balle-molle et le drapeau
- Initiez vos élèves à la raquette, au ski de fond ou à la randonnée d'hiver
- Organisez des olympiades d'hiver pour quelques classes, pour toute l'école ou avec une école des environs

Rappelez à vos élèves de s'habiller de plusieurs couches de vêtements, de porter de l'écran solaire sur les parties exposées et de boire beaucoup de liquides. Consultez nos conseils pour [donner le bon exemple en matière d'activité physique.](#) \*

### « Que faire si un élève apporte toujours un dîner malsain? »

Évitez de stigmatiser les élèves en scrutant leurs aliments et leurs boissons en classe. Les élèves ont souvent peu de contrôle sur les aliments qu'ils consomment à la maison et qu'ils apportent à l'école. Utilisez plutôt ces ressources pour vous aider à promouvoir des messages positifs sur la saine alimentation :

- [Messages clés pour promouvoir les lunches sains et les collations saines chez les enfants et les jeunes](#) \*
- [Donner le bon exemple en matière de sensibilité face au poids corporel](#) \*
- [Donner le bon exemple en matière de saine alimentation](#) \*

Communiquez avec votre bureau de santé publique pour des suggestions destinées à promouvoir les aliments sains à l'école (ex., présentoirs promotionnels pour les dîners, les collations ou les déjeuners, fiches d'information et encarts pour bulletin de nouvelles).

\*Disponible en anglais seulement

**Besoin d'idées?** Visitez le [www.ecolesensante2020.ca](http://www.ecolesensante2020.ca)

**Des idées à partager?** Dites-les nous! Courriel : [ccpn@ottawaheart.ca](mailto:ccpn@ottawaheart.ca)

