**Suggestions de bulletins pour les écoles élémentaires**

**Activité physique**

**Marcher ou rouler**

Se rendre à l’école à pied ou à vélo est une excellente façon pour vos enfants d’intégrer les 60 minutes d’activité physique qui sont nécessaires à une bonne santé mentale et physique. Cette activité développe également le sens de responsabilité et l’autonomie, en plus de les aider à établir des liens avec la communauté. Plus de piétons signifie moins de circulation routière autour de notre école, ce qui assure la sécurité de nos élèves et améliore la qualité de l’air. Aller à l’école à pied ou à vélo ne serait-ce qu’un seul jour par semaine peut avoir de réels bienfaits!

Pour en savoir davantage sur la façon d’appuyer le programme Écoliers actifs et en sécurité par l’entremise de la planification du transport scolaire, appelez *Connexion santé* au 705-721-7520 ou 1-877-721-7520. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.

Visitez [www.saferoutestoschool.ca/fr/](http://www.saferoutestoschool.ca/fr/).

**Jouer dehors**

En plus d’aider les enfants à intégrer dans leur routine les 60 minutes d’activité physique dont ils ont besoin chaque jour, l’activité physique contribue aussi de bien des façons à leur développement – surtout lorsque la période de jeu se déroule à l’extérieur et qu’elle est autonome et amusante. Cela permet aux enfants de découvrir leurs limites, de régler des problèmes, de développer des aptitudes sociales, de résoudre des conflits et d’apprendre à contrôler leurs émotions et leur comportement.

L’activité physique dans la nature au grand air contribue également à améliorer l’humeur et à réduire le stress. Encouragez vos enfants à jouer dehors avec des amis dans le quartier et au parc aussi souvent que possible.

**Octobre est le Mois international J’marche pour aller à l’école**

Prenez part aux festivités et participez à cet événement mondial!

* Encouragez vos enfants à se déplacer à pied ou à vélo entre l’école et la maison si vous habitez à proximité, et à organiser un groupe pour rendre le trajet plus agréable.
* Si vous conduisez habituellement vos enfants à l’école, demandez-leur de faire une partie du trajet à pied.
* Si vos enfants prennent l’autobus, la marche entre l’arrêt d’autobus et la maison est une excellente façon d’ajouter quelques minutes d’activité physique chaque jour.

La marche et le vélo permettent aux enfants de profiter du plein air et d’intégrer les 60 minutes d’activité physique quotidienne recommandées. Apprenez-en davantage en cliquant sur [www.saferoutestoschool.ca/fr/](http://www.saferoutestoschool.ca/fr/)

**Éteindre les écrans**

Le temps passé devant un écran (téléviseur, en ligne ou jeu vidéo) devrait être limité à un maximum de deux heures par jour. Le fait d’éteindre les écrans encourage les enfants à bouger, ce qui contribue au maintien de leur santé physique et mentale.

Soyez actif en famille; les enfants apprennent en vous observant! Donnez l’exemple en intégrant l’activité physique à votre routine quotidienne.

Pour obtenir des conseils sur l’activité physique en famille, appelez *Connexion santé* au 705-721-7520 ou 1-877-721-7520 pour parler avec un membre du personnel infirmier de la santé publique. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.