Suggestions de bulletins pour les écoles secondaires

Activité physique

**Rivé à l’écran?**

Vous êtes-vous déjà demandé combien de temps nous passons chaque jour à utiliser des dispositifs électroniques, à regarder la télé ou même à jouer des jeux vidéo?

Le fait d’encourager vos adolescents à remplacer certains moments devant l’écran par une activité physique améliorera leur santé, réduira leur stress et les rendra probablement plus heureux et confiants. Voici des suggestions :

* Organisez une partie de baseball, de hockey ou de basketball improvisée.
* Explorez les sentiers locaux avec des amis.
* Essayez quelque chose de nouveau, comme le disque-golf. Les sites Web municipaux proposent habituellement des endroits de disque-golf.

**Tentez de limiter le temps passé devant un écran à moins de deux heures par jour. N’oubliez pas, vous êtes leur modèle de comportement.**

­­­­­­­­­­­­­­­­­**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Transport actif**

**Marchez, faites du vélo, du patin à roues alignées ou de la planche à roulettes autant que possible pour vous rendre à des endroits comme l’école, le travail, le magasin ou chez des amis et encouragez vos adolescents à faire de même.**

* Organisez un groupe de marche ou de cyclisme.
* Discutez avec le directeur de l’école ou votre employeur au sujet de l’installation de supports à vélos sécuritaires à un endroit visible.
* Si la sécurité vous préoccupe, discutez avec votre maire ou conseiller municipal des possibilités pour favoriser la marche ou le vélo au sein de la communauté.

Vous souhaitez encourager plus d’adolescents à adopter le transport actif vers l’école? Jetez un coup d’œil à <http://www.saferoutestoschool.ca/fr/les-ecoles-secondaires-et-le-programme-ecoliers-actifs-et-en-securite>.

**Tracez la voie!**

Les habitudes peuvent durer toute une vie et avoir une véritable incidence au fil du temps. Trouvez des moyens simples et amusants d’inclure l’activité physique à votre journée; il n’est pas nécessaire de courir un marathon. Faites-le pour vous-même et ayez une influence positive sur vos adolescents.

**Visez 60 minutes d’activité physique tous les jours!**