

# Move More!



A Way of Life. Un mode de vie.  
Ta'n Tel-mimajimk

It's time to move more and sit less!

## Move more! At least 1 hour of physical activity every day

Less than 1 year old:	≥30 minutes tummy time per day
1-4 years old:	≥180 minutes per day
5-17 years old:	≥60 minutes per day
18+ years old:	≥150 minutes per week



Supports **better health**:  
Reduces the risks of heart disease, stroke, high blood pressure, certain cancers, type II diabetes and osteoporosis.



Helps you **feel better**:  
Improves mental health, well-being, self-esteem and confidence.



Improves **concentration and productivity**.  
Reduces stress.



**Strengthens** muscles and bones. **Reduces** risk of injury. **Improves** motor skills development.



Improves and maintains **mobility**.



Helps with **growth and development**.

### Tips to keep you moving

- Keep physical activity fun.
- Be active with your friends and family.
- Choose toys and games that promote physical activity (ex: balls, hula hoops, jump rope, etc.).
- Make gradual changes to increase your level of physical activity.
- Incorporate physical activity in your daily routine.
- Limit recreational screen time.
- Take the stairs.

### Free and fun activities

- Take a walk with your family.
- Play with your pet.
- Ride a bike.
- Go on a nature hike.
- Turn on music and dance.
- Play tag.
- Jump rope.
- Play your favorite sport.
- Make snow angels.

# Bougez!



Il est temps de se lever et de bouger!

## Bougez! Faites au moins 1 heure d'activité physique chaque jour

Moins d'un an:	≥30 minutes sur le ventre par jour
1 à 4 ans:	≥180 minutes d'activité par jour
5 à 17 ans:	≥60 minutes d'activité par jour
18 ans et plus:	≥150 minutes d'activité par semaine



Favorise une **meilleure santé**: réduit les risques de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux, d'hypertension artérielle, de certains cancers, de diabète de type II et d'ostéoporose.



Aide à **se sentir bien**: améliore la santé mentale, le mieux-être, l'estime de soi et la confiance.



Améliore la **concentration et la productivité**. Réduit le stress.



**Renforce** les muscles et les os. **Réduit** les risques de blessures. **Améliore** le développement de la motricité.



Améliore et maintien la **mobilité**.



Favorise la **croissance et le développement**.

### Trucs pour être plus actif

- Trouvez des activités que vous aimez.
- Faites de l'activité physique avec vos amis et votre famille.
- Choisissez des jouets et des jeux qui favorisent l'activité physique (ex: ballons, cerceaux de hula, corde à sauter, etc.).
- Augmentez progressivement votre niveau d'activité physique.
- Planifiez des activités chaque jour.
- Limitez le temps passé devant les écrans.
- Prendre les escaliers.

### Activités gratuites et amusantes

- Faire une promenade en famille
- Jouer avec son animal de compagnie
- Faire du vélo
- Partir en randonnée dans la nature
- Faire jouer de la musique et danser
- Jouer à la "tag"
- Sauter à la corde
- Pratiquer son sport préféré
- Faire un ange de neige