Trousse d'outils scolaires

RÉSEAU DE SANTÉ
Horizon
HEALTH NETWORK

Sommaire

Bienvenue ! 3
Annonces du matin 4
Qu'est-ce que 5-2-1-0 ..... **Erreur ! Signet non défini.**
Activité : Quiz 5-2-1-0 ..... **Erreur ! Signet non défini.**
Savourez ! 10
Activité : Découverte de légumes et fruits 12
Éteignez ! 14
Activité : Affirmations positives 15
Bougez ! 18
Activité : Créez votre course à obstacles 18
Buvez plus d'eau ! 21
Activité : Relais de sucre 21
Dormez bien ! 28
Activité : Méditation respiration et mains 28

Bienvenue!

L'équipe Mango est tellement contente de partager cette boîte à outils 5210 *Un mode de vie*, avec vous et vos étudiants!

Nous reconnaissons que le temps scolaire est occupé alors que les enseignants et les élèves font leur petit bout de chemin à travers le curriculum scolaire. Nous avons donc élaboré une nouvelle trousse d'outils que les enseignants de la maternelle à la cinquième année pourront utiliser quand cela leur conviendra. Nous savons tous que garder les élèves en bonne santé aide à améliorer la concentration et les performances en classe, et la nouvelle boîte à outils 5210 *Un mode de vie* a été créée dans cet esprit. Vous y trouverez des affirmations positives que vous pourrez partager durant les annonces du matin, des activités engageantes et des documents informatifs pour promouvoir les messages 5210 *Un mode de vie* auprès des élèves et leurs parents. Nous avons tenu compte de votre programme d'études, et chaque activité cible les résultats d'apprentissage et les compétences globales du Nouveau-Brunswick.

Nous espérons que vous apprécierez cette boîte à outils. N'hésitez pas à nous rejoindre si vous êtes à la recherche de soutien, ressources, ou pour nous faire part de vos commentaires. Nous sommes là pour vous soutenir.

5210 *Un mode de vie* est une initiative qui fait la promotion de comportements et d'environnements sains dans le comté de Northumberland. Les messages simples de 5210 encouragent à bien manger et à être actif tous les jours. En s'alliant avec tous les intervenants de la communauté pour partager des messages constants, 5210 *Un mode de vie* aide à créer des partenariats pour créer et soutenir des environnements sains.

Cordialement,

L'équipe 5210 *Un mode de vie*

Mango@HorizonNB.ca

Tel: (506) 627-7563

Annonces du matin

Dans cette section, vous trouverez des idées d'annonces matinales qui correspondent aux messages **5210** ***Un mode de vie***. C'est une excellente façon de commencer la journée. Les messages positifs encouragent des habitudes de vie saines auprès des élèves. Utilisez les annonces dans l'ordre que vous voulez.

Voici votre conseil 5210 du jour :

- Essayez un nouveau fruit ou légume qui est de votre couleur préférée!
- Profitez d'activités de plein air chaque saison. À l'automne, allez cueillir des pommes avec vos amis ou votre famille.
- Pour grandir, vous avez besoin de 9 à 11 heures de sommeil chaque nuit. Essayez de suivre une routine régulière au coucher.
- Essayez de manger au moins un légume ou un fruit à chaque repas. Pour faciliter les choses, ajoutez des légumes aux aliments que vous mangez déjà comme les pâtes alimentaires, la soupe, le riz, la pizza, etc.
- Gardez vos téléphones, tablettes et autres écrans hors de votre chambre à coucher en les chargeant dans une pièce différente pendant la nuit!
- Trouvez des activités que vous aimez faire. Jouez votre sport préféré à l'extérieur avec vos amis ou votre famille.
- Ajoutez des fruits et des herbes à votre eau pour une touche de saveur!
- Trouvez quelque chose d'amusant à faire sans télévision, ordinateur, téléphone ou jeu vidéo. À l'automne, allez en promenade dans la nature pour voir les feuilles colorées.
- Profitez d'activités de plein air chaque saison. Quand il fait chaud dehors, faites une balade à vélo en famille. N'oubliez pas de porter votre casque!
- Apportez une bouteille d'eau réutilisable de chez vous pour pouvoir boire de l'eau toute la journée.
- Si vous vous ennuyez à la maison, au lieu d'utiliser un téléviseur, un ordinateur, un téléphone ou un jeu vidéo, lisez votre livre préféré!
- Essayez une nouvelle activité avec vos amis afin d'être actif ensemble!
- Avez-vous du mal à vous endormir ? Être plus actif pendant la journée vous aide à avoir une meilleure nuit de sommeil.
- Qui n'aime pas un bon smoothie ? Essayez de mettre des légumes comme les épinards dans vos smoothies et vous ne goûterez même pas la différence !

- Au lieu d'utiliser des écrans après l'école, jouez à un jeu de société avec votre famille ou vos amis !
- Qu'il s'agisse de faire un sport, de jouer à l'extérieur ou simplement de se promener, soyez actif tous les jours !
- Apportez une bouteille d'eau de la maison, remplissez-la à la fontaine et buvez plus d'eau !
- Le saviez-vous ? Une bonne nuit de sommeil renforce votre système immunitaire. Si vous avez du mal à dormir, la méditation pourrait vous aider.
- Trouvez des moyens de rester actif dehors pendant chaque saison. À cette période de l'année, plusieurs de nos sports et activités préférés peuvent encore être appréciés si nous nous habillons simplement plus chaudement.
- Trouvez quelque chose d'amusant à faire sans télévision, ordinateur, téléphone ou jeu vidéo. Essayez de sculpter des citrouilles avec votre famille.
- Une bonne nuit de sommeil vous aidera à mieux vous concentrer en classe. Éteignez tous les écrans au moins une heure avant le coucher pour vous aider à mieux dormir.
- Essayez d'ajouter au moins un légume ou un fruit à chaque repas. Ajoutez-les aux aliments que vous aimez déjà, comme les céréales ou les crêpes !
- Il existe de nombreuses façons de rester occupé qui n'impliquent pas d'écrans. Essayez de colorier une page dans votre livre de coloriage préféré.
- Vous n'avez pas besoin d'équipement sportif pour rester actif. Faites une course avec vos amis pendant la récréation d'aujourd'hui.
- Les boissons sucrées peuvent vous faire mal aux dents et vous donner des caries ! Buvez de l'eau quand vous avez soif.
- Offrez d'aider vos parents à préparer le souper un soir cette semaine. Vous pourriez peut-être trouver une nouvelle passion !
- L'activité physique vous aide à vous sentir mieux. Ce soir, dansez en écoutant vos chansons préférées !
- Soyez un exemple pour vos amis en faisant des choix de boissons saines. Apportez une bouteille d'eau ou du lait nature dans votre boîte à diner.
- Le saviez-vous ? Une bonne nuit de sommeil vous aide à grandir. Bougez plus pendant la journée pour vous aider à mieux dormir. Le saviez-vous ? Les légumes et fruits congelés sont aussi bon pour la santé que les frais et aident à sauver du temps lors de la préparation des repas.
- L'eau est le meilleur moyen de rester hydraté après avoir fait du sport. Les boissons sportives ont 4 cuillères à thé de sucre par tasse et l'eau n'en a aucune !
- Il existe plusieurs activités relaxantes à faire avant de vous coucher pour mieux dormir, tels que le yoga, la méditation ou lire un livre.

- Différentes méthodes de cuissons peuvent changer la saveur des légumes. Demandez à vos parents d'essayer de rôtir les légumes au four avec un peu d'huile et épices.
- Apportez une bouteille d'eau avec vous lorsque vous quittez la maison. Lorsque l'eau est facile d'accès, nous faisons de meilleurs choix de boissons.
- Lorsque vous passez moins de temps devant un écran, vous êtes plus attentif à votre entourage et vous pouvez partager de beaux moments avec les personnes qui sont avec vous. Essayez d'avoir une « journée sans écran » une fois par semaine avec votre famille.
- Être actif pendant 1 heure chaque jour rend vos muscles et vos os plus forts. Comment pouvez-vous être plus actif aujourd'hui ?
- Boire de l'eau et éviter les boissons sucrées garde vos dents en bonne santé et sans carries.
- Avez-vous du mal à vous endormir ? Essayez d'éteindre tous les écrans une heure avant le coucher.
- Gardez l'activité physique amusante ! Demandez à vos amis quel est leur jeu de plein air préféré. Peut-être que ce deviendra aussi votre jeu préféré !
- Rester hydraté est important durant le temps froid. Si vous préférez une boisson chaude après avoir joué dehors, essayez de l'eau chaude avec des tranches de citron.
- Le saviez-vous ? Une bonne nuit de sommeil vous aide à grandir. Se détendre avant le coucher peut vous aider à mieux dormir. Essayez de lire un livre avant d'aller dormir.
- Trouvez des moyens de rester actif à l'extérieur pendant chaque saison. Allez dehors pour faire un bonhomme de neige.
- Saviez-vous que l'eau devrait être votre breuvage de premier choix ? Verser des verres d'eau pour tous les membres de votre famille aux repas est un bon moyen de limiter les boissons avec sucre ajouté.
- Une soupe aux légumes est un excellent moyen de se réchauffer après avoir joué dehors. Vous pouvez ajouter toutes sortes de légumes dans votre soupe préférée.
- Lorsque vous passez moins de 2 heures devant un écran, vous dormez mieux. Ce soir, essayez de lire l'un de vos livres préférés avec votre famille.
- Profitez d'activités en plein air chaque saison. Avez-vous un sport d'hiver préféré ? Essayez la raquette, le ski, la luge ou le patinage pendant le congé des fêtes.
- Saviez-vous que le lait au chocolat contient 7 cuillères à thé de sucre par tasse ? Choisissez plutôt du lait nature ou de l'eau.
- Certains repas prennent plus de temps à préparer. Si vous avez faim, essayez de grignoter des légumes crus pendant que vous attendez.
- Éteindre tous les appareils électroniques pendant les repas peut vous aider à avoir de meilleures relations avec votre famille.

- Dégustez une soupe aux légumes chaude. C’est un bon moyen de profiter de légumes.
- Apportez une bouteille d’eau de la maison et remplissez-la à la fontaine pour vous inciter à boire plus d’eau !
- Essayez de manger au moins un légume ou un fruit à chaque repas. Préparez-les de différentes manières pour garder tout ça intéressant.
- Il existe plusieurs activités que nous pouvons seulement pratiquer pendant les mois d’hiver. Essayez le patinage, la raquette ou le ski en famille.
- Saviez-vous que l’eau devrait être votre breuvage de premier choix ? Apportez votre bouteille d’eau à l’école pour vous inciter à boire plus d’eau.
- Avoir une routine à l’heure du coucher peut vous aider à vous endormir. Une routine saine au coucher peut inclure un bain, lire un livre et prendre le temps de s’installer confortablement avant de se coucher.
- Une façon de vous aider à manger plus de légumes et fruits est de toujours en mettre dans votre boite à dîner. Si vous avez de la difficulté à peler les oranges, elles peuvent être pelées à la maison et mises dans un sac.
- Saviez-vous que 1 tasse de jus contient 8 cuillères à thé de sucre ? Lorsque vous choisissez l’eau, vous aidez à garder vos dents en bonne santé.
- Il existe de nombreuses façons de rester occupé sans utiliser d’écrans. Aidez vos parents à préparer le souper et les boites à diner pour le lendemain.
- Trop de boissons sucrées peuvent vous faire mal aux dents et vous donner des caries ! Buvez de l’eau quand vous avez soif.
- Avez-vous du mal à vous endormir ? Soyez plus actif pendant la journée pour vous aider à avoir une meilleure nuit de sommeil.

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

Savourez ! Au moins 5 légumes et fruits chaque jour.

- ✓ Mangez au moins un légume ou un fruit à chaque repas.
- ✓ Essayez un nouveau légume ou fruit. Ça peut prendre plusieurs essais avant d'aimer un nouveau goût.
- ✓ Lavez et coupez vos légumes et fruits à l'avance afin qu'ils soient prêts à manger en tout temps. Rangez-les dans un endroit bien à la vue.
- ✓ Essayez de nouvelles façons de préparer vos légumes et fruits pour les rendre délicieux.

Éteignez ! Pas plus de 2 heures par jour devant l'écran.

*Pas d'écran avant l'âge de deux ans.

- ✓ Décidez des règles entourant l'utilisation des écrans.
- ✓ Gardez les écrans hors de la chambre à coucher
- ✓ Éteignez les écrans et profitez d'un repas en famille.
- ✓ Trouvez des façons de vous amuser sans écrans.

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

- ✓ Profitez des activités de plein air à chaque saison.
- ✓ Planifiez des activités physiques chaque jour.
- ✓ Trouvez des activités que vous aimez.
- ✓ Faites de l'activité physique avec vos amis et votre famille.

Buvez plus d'eau ! Consommez 0 boisson avec sucre ajouté.

- ✓ Faites de l'eau votre premier choix! Pour plus de saveur, ajoutez des tranches de légumes ou de fruits.
- ✓ Le lait et les boissons de soya nature font partie d'une alimentation saine.
- ✓ Lisez la liste d'ingrédients pour savoir si du sucre a été ajouté.
- ✓ Évitez les boissons telles que les boissons gazeuses, le punch aux fruits, les boissons pour sportifs ou énergisantes. Limitez même les jus de fruit pur à 100%.

Activité : Quiz 5210

Maternelle à la 5e année

Aperçu: 5210 Un mode de vie est une initiative faisant la promotion de comportements et d'environnements sains. Les messages simples de 5210 encouragent à bien manger et à être actif tous les jours, deux habitudes importantes pour une bonne santé. L'activité suivante explique les quatre messages de l'initiative **5210** ***un mode de vie.***

Ce dont vous aurez besoin :

- Un grand espace ouvert où les élevés peuvent se tenir en cercle
- Qu'est-ce que **5210?** (Page précédente)

Directives :

- Utilisez le document « Qu'est-ce que **5210?** » pour expliquer les messages.
- Demandez aux élèves de se placer debout et de former un cercle.
- Nommez différentes activités de la liste ci-dessous (ou ajoutez les vôtres). Certaines sont recommandées dans le cadre des messages **5210**, d'autres ne le sont pas.
- Dites aux élèves que si l'activité est recommandée par **5210**, ils doivent courir sur place (ou faire une autre action choisie - c'est-à-dire : des pompes, des sauts, etc.).
- Dites aux élèves que si l'activité n'est pas recommandée par **5210**, ils doivent rester immobiles.
- Si vous remarquez qu'un ou plusieurs élèves courent alors qu'ils ne devraient pas ou ne courent pas alors qu'ils le devraient, expliquez à l'ensemble du groupe pourquoi cette activité est ou n'est pas recommandée par **5210** (ou demandez à l'un des élèves de l'expliquer) pour que tout le groupe comprenne le concept, plutôt que de vous adresser directement à ceux qui ne comprennent pas. Ensuite, passez à l'affirmation suivante.

Recommandé par 5210	Va à l'encontre des recommandations 5210
Boire de l'eau	Jouer à des jeux vidéo
Manger des pommes, kiwis, ou autres fruits	Regarder la télévision dans la chambre à coucher
Ajouter des tranches de fruits à votre eau	Ne pas manger de légumes ou fruits pendant la journée
Faire des activités plein air à chaque saison	Boire des boissons pour sportifs (Gatorade, Powerade)
Courir	Boire du lait au chocolat
Lire	Boire des boissons gazeuses
Jouer dehors tous les jours	Ne pas avoir de légumes avec son diner
Boire du lait nature	Manger un repas devant la télévision
Faire du ski	Ne pas bouger pour de longues périodes de temps
Jouer au basket-ball (ou à tout autre sport)	Boire du jus
Promener le chien	Passer toute la soirée à regarder la télévision
Pratiquer le yoga	Boire des barbotines (slush)
Faire de la méditation	Ne pas manger de fruits avec son déjeuner
Manger des légumes à chaque repas	Ne pas boire d'eau durant la journée
Faire une promenade à vélo en famille	Avoir la tablette dans la chambre à coucher

Résultats d’apprentissage du programme d’étude du N.-B.

De la maternelle à la 2e année : Modes de vie sains

K 2.2 Identifier et expliquer les types d’activités qui favorisent un mode de vie sain

1.3.3 Identifier les habitudes et les produits qui sont nocifs pour notre santé

2.4.1 Comprendre, développer et maintenir un mode de vie sain

De la 3e à la 5e année : Mieux-être

1.1 Reconnaître l’importance d’une alimentation saine et d’une activité physique régulière pour un mode de vie sain

1.2 Décrire les habitudes personnelles qui permettent d’améliorer la santé

1.1 Évaluer les habitudes de santé personnelles et leur relation avec le bien-être

1.2 Analyser l’impact de l’utilisation de stratégies visant à promouvoir une croissance et un développement sains

Compétences globales du N.-B.

Conscience de soi et autogestion

Savourez !

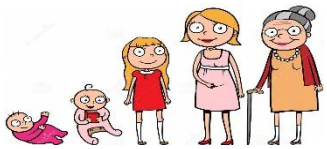
Au moins 5 légumes et fruits chaque jour

Favorise une meilleure santé. Réduit les risques de maladies cardiaques, d'hypertension artérielle, d'accident vasculaires cérébraux, de diabète de type II et de certains cancers.

Favorise une vision saine.

Maintient la bonne santé des intestins.

Renforce le système immunitaire.



Favorise la croissance et le développement.

Trucs pour savourer les légumes et fruits

- Préparez vos légumes et fruits de différentes façons.
- Plusieurs légumes et fruits sont délicieux avec une trempette ou une vinaigrette. Essayez de la vinaigrette à salade, du yogourt, du beurre de noix ou de l'houmous.
- Ajoutez des légumes à vos repas habituels, comme les soupes, les pâtes alimentaires, les casseroles, la pizza, le riz, etc.
- Ajoutez des fruits à vos céréales, crêpes ou autres aliments du déjeuner.
- Lavez et coupez vos légumes et vos fruits à l'avance afin qu'ils soient prêts à manger en tout temps.
- La plupart des gens préfèrent les aliments croquants plutôt que mous. Mangez vos légumes crus ou légèrement cuits à la vapeur et évitez de trop les faire cuire.
- **Le saviez-vous ?** Les légumes et fruits congelés sont aussi nutritifs que les frais, sont plus rapides à préparer et coûtent moins cher.

Activité : Légumes et fruits en folie!

Maternelle à la 5e année

Aperçu : 5210 Un mode de vie est une initiative qui fait la promotion de comportements et d'environnements sains. Les messages simples 5210 encouragent à bien manger et à être actif tous les jours, deux habitudes importantes pour une bonne santé. Dans l'activité suivante, les élèves identifieront différents légumes et fruits et trouveront de nouvelles façons de les manger. Cette activité soutient le message « Savourez! Au moins 5 légumes et fruits chaque jour » de l'initiative 5210 Un mode de vie.

Ce dont vous aurez besoin :

- Balle
- Grand espace ouvert
- **Savourez!** Document à distribuer (page précédente)

Directives :

- Avant de commencer, utilisez le document **Savourez!** pour expliquer les bienfaits de manger des légumes et des fruits.
- Demandez aux élèves de se placer debout et de former un cercle.
- Le premier élève lancera la balle à un autre élève dans le cercle et nommera en même temps un légume ou un fruit.
- L'élève qui attrape la balle doit expliquer une façon dont le légume ou le fruit nommé peut être mangé ou préparé (exemples : ajouter des fraises dans du yogourt, les épinards peuvent être utilisés dans les salades, les champignons peuvent être placés sur la pizza).
- Après avoir expliqué son exemple, l'élève lancera la balle à un autre élève et nommera un autre légume ou fruit.
- Les élèves doivent s'asseoir s'ils ne peuvent pas nommer un nouveau légume ou fruit ou s'ils ne peuvent pas expliquer une façon de manger ou de préparer un certain légume ou fruit.
- Continuez jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un seul élève ou que le temps soit écoulé.

Résultats d’apprentissage du programme d’étude du N.-B.

De la maternelle à la 2e année : Modes de vie sains
K 2.2 : Identifier et expliquer les types d’activités qui favorisent un mode de vie sain

1.3.3 : Identifier les habitudes et les produits qui sont nocifs pour notre santé

2.4.1 : Comprendre, développer et maintenir un mode de vie sain

De la 3e à la 5e année : Mieux-être
1.1 : Reconnaître l’importance d’une alimentation saine et d’une activité physique régulière pour un mode de vie sain

1.2 : Décrire les habitudes personnelles qui permettent d’améliorer la santé

1.1 : Évaluer les habitudes de santé personnelles et leur relation avec le bien-être

1.2 : Analyser l’impact de l’utilisation de stratégies visant à promouvoir une croissance et un développement sains

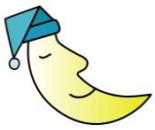
Compétences globales du N.-B.

Conscience de soi et autogestion

Éteignez !

Pas plus de 2 heures d'écran par jour.

Pas plus de **1** heure d'écran pour les enfants de 2 à 5 ans.
0 temps d'écran pour les enfants de moins de 2 ans.



Améliore le sommeil : La lumière des écrans est associée à des troubles du sommeil quand on les utilise avant le coucher.

Améliore les relations : Augmente les interactions avec les autres et réduit l'isolement.

Améliore la santé mentale : Réduire le temps d'écran peut aider avec des problèmes d'attention, d'anxiété et/ou de dépression.

Utilisation saine des écran

- Définissez des règles entourant l'utilisation des écrans.
- Gardez les écrans hors des chambres à coucher.
- Éteignez les appareils électroniques pendant les repas.
- Soyez actif.
- Gardez des livres, magazines et jeux de société dans votre salon.
- Organisez une « Journée sans écran » une fois par semaine.

Le saviez-vous ? Les Canadiens âgés de 12 à 17 ans passent en moyenne près de 8 heures par jour devant un écran.

Le temps d'écran comprend les télévisions, ordinateurs, téléphones intelligents, consoles de jeux et tablettes.

Activités sans écran

- Lisez un livre.
- Visitez un ami.
- Marchez avec le chien.
- Faites du vélo.
- Partez en randonnée dans la nature.
- Faites jouer de la musique et dansez.
- Passez du temps avec amis et famille.
- Jouez à des jeux de société.
- Pratiquez votre sport préféré.
- Allez à la bibliothèque.
- Faites un bricolage.
- Marchez, faites du jogging ou courez.
- Méditez.

Activité : Affirmations positives

Maternelle à la 5e année

Aperçu : 5210 Un mode de vie est une initiative qui fait la promotion de comportements et d'environnements sains. Les messages simples 5210 encouragent à bien manger et à être actif tous les jours, deux habitudes importantes pour une bonne santé. Cette activité soutient le message « Éteignez! Pas plus de 2 heures d'écran par jour » de l'initiative 5210 Un mode de vie.

Cette activité sans écran aide à diminuer le stress, à augmenter les sentiments d'optimisme et à renforcer la résilience.

Ce dont vous aurez besoin

- Matériaux : Sacs en papier, papier, stylos/crayons, ciseaux
- **Éteignez !** document à distribuer
- Liste d'affirmations positives document à distribuer

Directives :

Préparation : Demandez aux élèves de s'asseoir à leur pupitre avec leurs matériaux.

Avant de commencer:

- Utilisez le document **Éteignez !** pour expliquer les avantages de réduire le temps passé devant les écrans.
- Pour les élèves plus jeunes, les affirmations positives devront être imprimées et coupées.
- Discutez que les affirmations positives sont des déclarations ou des mantras que vous vous répétez, silencieusement ou à haute voix. Répéter une affirmation positive peut vous aider à vous sentir bien et positif.

Comment jouer:

- Demandez aux élèves de décorer leurs sacs en papier avec des dessins qui les rendent heureux ou qui les représentent.
- Les élèves choisiront une dizaine d'affirmations positives dans la liste suivante ou créeront leurs propres affirmations. Chaque affirmation sera écrite sur son propre morceau de papier, pliée et placée dans le sac en papier.
- Les élèves peuvent partager une de leurs affirmations avec la classe s'ils sont confortables.
- Ces affirmations peuvent être piger du sac quotidiennement à un moment déterminé par l'enseignant pour renforcer la confiance ou les élèves peuvent en choisir une lorsqu'ils en ressentent le besoin.

Résultats d’apprentissage du programme d’étude du N.-B.

De la maternelle à la 2e année : Modes de vie sains

K 2.2 : Identifier et expliquer les types d’activités qui favorisent un mode de vie sain

1.3.3 : Identifier les habitudes et les produits qui sont nocifs pour notre santé

2.4.1 : Comprendre, développer et maintenir un mode de vie sain

De la 3e à la 5e année : Mieux-être

1.1 : Reconnaître l’importance d’une alimentation saine et d’une activité physique régulière pour un mode de vie sain

1.2 : Décrire les habitudes personnelles qui permettent d’améliorer la santé

1.1 : Évaluer les habitudes de santé personnelles et leur relation avec le bien-être

1.2 : Analyser l’impact de l’utilisation de stratégies visant à promouvoir une croissance et un développement sains

1.5 : Discuter des facteurs qui peuvent influencer la consommation ou l’abus de substances

Compétences globales du N.-B.

Conscience de soi et autogestion

Liste des affirmations positives

Source : https://liveboldandbloom.com/06/self-confidence/positive-affirmations-for-kids

Je suis incroyable.

J'aime mes différences et j'aime les différences des autres.

Je suis honnête.

Chaque jour, ma vie est de mieux en mieux.

Je m'aime.

Je suis créatif.

Je suis heureux.

Ma famille et mes amis sont toujours là pour moi.

Tout le monde fait des erreurs et j'apprends des miennes.

Apprendre est amusant !

Je suis unique.

J'aime le monde qui m'entoure.

Je suis extraordinaire.

Je mérite le bonheur et l'amour.

Je vais réussir.

J'apporte de la joie à tous ceux qui m'entourent.

Je fais de mon mieux tous les jours.

Je suis responsable.

Ma mémoire est fantastique.

Je suis un apprenant rapide.

J'offre toujours aux autres un grand sourire.

Je suis libre de choisir qui je veux être !

Je trouve toujours le bon côté des choses.

J'ai confiance en moi.

Je découvre de nouvelles choses partout où je vais.

J'aime essayer de nouvelles choses.

La personne que je suis aujourd'hui me rend fier.

Mes décisions et mes pensées sont positives.

Chaque moment est spécial.

Je suis patient et calme.

Je suis libre d'exprimer mes idées.

Je suis heureux d'aider les autres.

Je peux résoudre n'importe quel problème.

J'ai de merveilleux amis.

Je suis reconnaissant pour tout ce que j'ai et que je suis.

Je suis optimiste tous les jours.

J'ai confiance en moi.

Je suis talentueux.

Je respecte les autres et ils me respectent.

J'aime beaucoup ma famille et mes amis et ils m'aiment aussi.

Le monde est plein de possibilités.

Je suis joyeux et énergique.

Je suis patient avec moi-même.

Je suis très à l'écoute.

Les défis m'aident à grandir.

J'aime être moi-même.

Je suis amusant et amical.

Je suis doué dans tout ce que j'entreprends.

Chaque jour est une nouvelle opportunité.

Mon attitude apporte de la positivité à tous ceux qui m'entourent.

Je fais une différence dans ce monde.

Si je ne peux pas encore le faire, je l'apprendrai et le ferai demain.

Je m'apprécie comme je suis.

La vie est belle.

Je deviens une meilleure personne chaque jour.

Je suis un étudiant attentif.

J'aime aller à l'école et apprendre de nouvelles choses avec mes professeurs.

J'aime les gens comme ils sont.

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

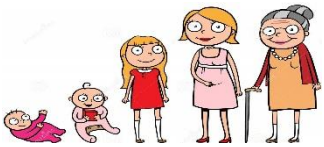
Favorise une meilleure santé en réduisant les risques d'hypertension artérielle, de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux, de diabète de type II, d'ostéoporose ainsi que de certains cancers.

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

Renforce les muscles et les os, réduit les risques de blessures et aide au développement de la motricité.

Améliore la concentration et la productivité. Réduit le stress.

Améliore et maintient 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 (balles, cerceaux, corde à sauter, etc.).
- Augmenter graduellement votre niveau d'activité physique.
- Planifiez des activités chaque jour.
- Limitez le temps passé devant les écrans.
- Prenez les escaliers.

Activités gratuites et amusantes

- Faites une promenade en famille
- Jouez avec votre animal de compagnie
- Faites du vélo
- Faites une randonnée dans la nature
- Faites jouer de la musique et dansez
- Jouez à la « tag »
- Sautez à la corde
- Pratiquez votre sport préféré
- Faites un ange de neige

Activité : Créez votre course à obstacles

Maternelle à la 5e année

Aperçu : 5210 Un mode de vie est une initiative qui fait la promotion de comportements et d'environnements sains. Les messages simples 5210 encouragent à bien manger et à être actif tous les jours - deux habitudes importantes pour une bonne santé. Dans cette activité, les élèves utiliseront la résolution de problème et la créativité pour construire leur propre course à obstacles tout en bougeant et en s'amusant. Cette activité soutient le message « Bougez ! Faites au moins 1 heure d'activité physique chaque jour. » de l'initiative 5210 Un mode de vie.

Ce dont vous aurez besoin:

- Grand espace ouvert
- Une gamme d'équipements sportifs - cerceaux, balles, cônes, cordes, etc.
- **Bougez !** document à distribuer (page précédente)

Directives :

Préparation : Divisez l'équipement sportif en piles, en fonction du nombre de groupes.

Avant de commencer :

- Utilisez le document **Bougez !** pour expliquer les bienfaits de l'activité physique.
- Divisez les élèves en groupes de 4 ou 5 et attribuez-leur une pile d'équipement.
- Donnez des exemples aux groupes pour les aider à commencer.
- Assurez-vous que chaque groupe a suffisamment d'espace pour préparer et pratiquer leur course à obstacles.

Comment jouer :

- Les élèves doivent utiliser l'équipement de leur pile pour créer leur propre course à obstacles.
- Ils doivent établir les limites, les règles, l'utilisation de l'équipement et toute information spécifique à leur course à obstacles.
- Les élèves doivent choisir un nom pour leur course à obstacles et enseigner aux autres groupes à tour de rôle.
- Les groupes terminent chacune des courses à obstacles à tour de rôle.

Résultats d’apprentissage du programme d’étude du N.-B.

De la maternelle à la 2e année : Modes de vie sains
K 2.2 : Identifier et expliquer les types d’activités qui favorisent un mode de vie sain.

1.3.1 : Comprendre, développer et maintenir un mode de vie sain

2.4.1 : Comprendre, développer et maintenir un mode de vie sain

De la 3e à la 5e année : Mieux-être
1.1 : Reconnaître l’importance d’une alimentation saine et d’une activité physique régulière pour un mode de vie sain

1.2 : Décrire les habitudes personnelles qui permettent d’améliorer la santé

1.4 : Identifier des stratégies pour favoriser une croissance et un développement sains

1.1 : Évaluer les habitudes de santé personnelles et leur relation avec le bien-être

Compétences globales du N.-B.

Conscience de soi et autogestion
Collaboration

Buvez plus d’eau !

Consommez 0 boisson avec sucre ajouté

Moins c’est mieux quand il s'agit de boissons sucrées. Elles ont très peu de valeur nutritive et peuvent causer des caries.

Boire de l’eau aide à maintenir une bonne hydratation et fournit les liquides nécessaires au bon fonctionnement de notre corps.

Combien de sucre y a-t-il dans vos boissons? (1 tasse / 250 mL) *

- Eau : **0** sucre
- Lait : **3** cuillères à thé
- Boisson pour sportifs : **4** cuillères à thé
- Thé glacé : **4** cuillères à thé
- Lait au chocolat : **6** cuillères à thé
- Boisson énergisante : **7** cuillères à thé
- Barbotine (Slushie) : **8** cuillères à thé
- Boisson gazeuse : **7** cuillères à thé
- Jus : **6** cuillères à thé

Trucs pour boire plus d’eau

- Gardez un pichet d’eau dans le réfrigérateur.
- Apportez toujours une bouteille d’eau avec vous.
- Ne gardez pas de boissons avec sucre ajouté à la maison.
- Utilisez une tasse ou une bouteille dans laquelle vous aimez boire.
- Soyez un exemple. Quand on fait des choix de boissons saines, les autres ont tendance à en faire aussi.
- Ajoutez des tranches de fruits frais à votre eau pour ajouter de la saveur.
- Utilisez des herbes et des épices tels que de la menthe, du romarin, du gingembre ou un bâton de cannelle.
- Buvez votre café ou thé sans sucre.

* Veuillez noter que la quantité de sucre dans les boissons peut varier selon le fabricant.

Activité : Relais de sucre

Maternelle à la 5e année

Aperçu : 5210 Un mode de vie est une initiative qui fait la promotion de comportements et d'environnements sains. Les messages simples 5210 encouragent à bien manger et à être actif tous les jours - deux habitudes importantes pour une bonne santé. Cette activité soutient le message « Buvez plus d'eau! Consommez 0 boisson avec sucre ajouté » de l'initiative 5210 Un mode de vie. Cette activité encourage l'eau comme boisson de premier choix et aide les élèves à prendre conscience de la quantité de sucre de certaines boissons.

Ce dont vous aurez besoin :

- Les cartes sur les boissons et les cubes de sucres (Les cartes devront être imprimées deux fois et coupées).
- **Buvez plus d'eau !** Document à distribuer

Directives :

Préparation : Divisez la classe en 2 groupes. Placez les paquets de cartes sur le sol ou sur des tables au bout de la salle de classe.

Avant de commencer:

- Utilisez le document **Buvez plus d'eau !** pour expliquer les bienfaits de boire de l'eau. (Ignorez la partie indiquant la quantité de sucre dans les boissons ; ce sont les réponses de l'activité).

Comment jouer:

- Une fois les cartes placées d'un côté de la salle de classe, les équipes s'aligneront du côté opposé.
- À tour de rôle, chaque élève devra courir pour récupérer une carte et la ramener à son équipe.
- Lorsque les équipes ont toutes leurs cartes, elles doivent associer les boissons à leur quantité respective de sucre.
- La première équipe à compléter correctement le jeu d'association gagne !

Eau	0 cube
Jus d'orange pur 100%	**6 cubes**
Boisson gazeuse	**7 cubes**
Lait nature	**3 cubes**
Lait au chocolat	**6 cubes**
Limonade	**7 cubes**
Punch aux fruits	**6 cubes**
Barbotine (slush)	**8 cubes**

* Veuillez noter que ce tableau montre la quantité moyenne de sucre dans chaque type de boisson pour 1 tasse (250ml).

La quantité de sucre dans les boissons peut varier selon le fabricant.

4g de sucre = 1 c. à thé (5 ml).

Résultats d’apprentissage du programme d’étude du N.-B.

De la maternelle à la 2e année : Modes de vie sains

K 2.2 : Identifier et expliquer les types d’activités qui favorisent un mode de vie sain

1.3.3 : Identifier les habitudes et les produits qui sont nocifs pour notre santé

2.4.1 : Comprendre, développer et maintenir un mode de vie sain

De la 3e à la 5e année : Mieux-être

1.1 : Reconnaître l’importance d’une alimentation saine et d’une activité physique régulière pour un mode de vie sain

1.2 : Décrire les habitudes personnelles qui permettent d’améliorer la santé

1.1 : Évaluer les habitudes de santé personnelles et leur relation avec le bien-être

1.2 : Analyser l’impact de l’utilisation de stratégies visant à promouvoir une croissance et un développement sains

Compétences globales du N.-B.

Conscience de soi et autogestion

Eau (1 tasse) 	Jus d'orange pur 100% (1 tasse)
Boisson gazeuse (1 tasse) 	Lait nature (1 tasse)

Lait au chocolat (1 tasse)	Limonade (1 tasse)
Punch aux fruits (1 tasse)	Barbotine (slushie) (1 tasse)

0 Cube	3 Cubes
6 Cubes	6 Cubes

6 Cubes

7 Cubes

7 Cubes

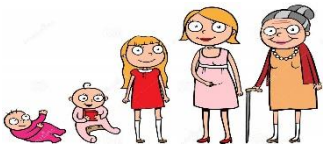
8 Cubes

Dormez bien !

Une bonne nuit de sommeil améliore la santé mentale et physique !

Favorise une meilleure santé en réduisant les risques de maladies cardiaques, de diabète type II, de dépression et d'Alzheimer.

Aide à se sentir bien : augmente l'énergie et améliore l'humeur.



Favorise la croissance et le développement.

Améliore la concentration et la productivité.

Renforce le système immunitaire.

Combien d'heures faut-il dormir ?

Nouveau-nés
14-17 heures

Bébés
12-16 heures

Tout-petits
11-14 heures

Âge préscolaire
10-13 heures

Âge scolaire
9-11 heures

Adolescents
8-10 heures

Adultes
7-9 heures

Aînés
7-8 heures

Trucs pour bien dormir

- ✓ Établissez une routine régulière au coucher.
- ✓ La caféine peut avoir un impact sur votre sommeil, mais tout le monde y réagit différemment ! Apprenez à vous connaître et à connaître votre heure limite.
- ✓ Éteignez vos écrans au moins une heure avant l'heure du coucher.
- ✓ Soyez actif durant la journée.
- ✓ Détendez-vous avant d'aller au lit.
- ✓ Essayez la méditation avant de vous coucher.

Activité : Relaxation de la main en étoile

Maternelle à la 5e année

Aperçu : 5210 Un mode de vie est une initiative qui fait la promotion de comportements et d'environnements sains. Les messages simples 5210 encouragent à bien manger et à être actif tous les jours - deux habitudes importantes pour une bonne santé. L'activité suivante soutient le message « Éteignez ! Pas plus de 2 heures par jour devant l'écran » de l'initiative 5210 Un mode de vie. Cette activité sans écran encourage une technique de relaxation qui peut aider les élèves à se détendre avant de se coucher pour améliorer la qualité du sommeil.

Ce dont vous aurez besoin :

- **Dormez bien!** Document à distribuer

Directives :

Avant de commencer :

- Utilisez le document **Dormez bien!** pour discuter de l'importance de bonnes habitudes de sommeil.
- Demandez aux élèves de s'asseoir à leur bureau ou sur un tapis par terre.

Comment jouer:

- Demandez aux élèves de tendre une main devant eux comme une étoile.
- Utilisez l'index de l'autre main pour tracer le contour de votre main en étoile.
- Inspirez profondément en déplaçant votre index vers le haut de votre pouce.
- Expirez en faisant descendre votre index entre votre pouce et votre premier doigt.
- Inspirez à nouveau en déplaçant votre index vers le haut de votre premier doigt.
- Expirez lorsque vous descendez entre votre premier et votre deuxième doigt.
- Répétez jusqu'à ce que vous ayez pris cinq respirations lentes et profondes.
- Si vous le souhaitez, répétez cet exercice avec la main opposée.
- Lorsque vous avez terminé de guider les élèves dans cette technique de relaxation, assurez-vous qu'ils passent quelques minutes dans le calme, en les encourageant à garder une respiration lente et régulière.

Résultats d’apprentissage du programme d’étude du N.-B.

De la maternelle à la 2e année : Modes de vie sains

K 2.2 Identifier et expliquer les types d’activités qui favorisent un mode de vie sain

1.3.1 Comprendre, développer et maintenir un mode de vie sain

1.3.3 Identifier les habitudes et les produits qui sont nocifs pour notre santé?

2.4.1 Comprendre, développer et maintenir un mode de vie sain same as above

De la 3e à la 5e année : Mieux-être et santé mentale

1.2 Décrire les habitudes personnelles qui permettent d’améliorer la santé

2.1 Identifier les sources et les signes de stress ainsi que les façons de le gérer

2.2 Démontrer des stratégies d’auto-apaisement visant à gérer leurs réactions émotionnelles

Compétences globales du N.-B.

Conscience de soi et autogestion