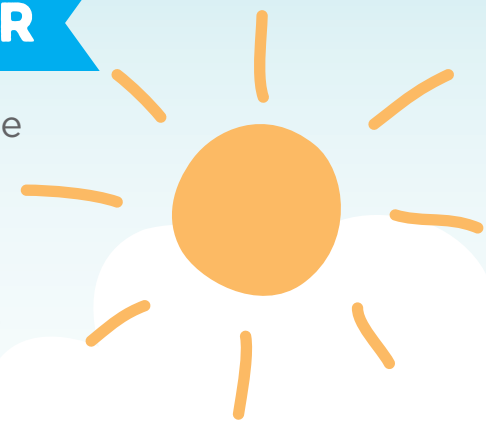


Calendrier Défi Santé

6 SEMAINES POUR S'AMUSER

Bricole ton Calendrier Défi Santé avec l'aide d'un adulte. Tu y découvriras à chaque jour des trucs, des devinettes ou des minidéfis. Super pour vivre les 42 jours du *Défi Santé* en famille tout en t'amusant !



1 Imprime les pages du calendrier. Pour chaque semaine, tu as 2 pages : l'une avec l'illustration sur laquelle tu découperas 7 panneaux, l'autre avec des cases sur lesquelles tu colleras les panneaux.

2 Sur la page avec l'illustration, découpe les 7 panneaux en suivant les lignes pointillées.



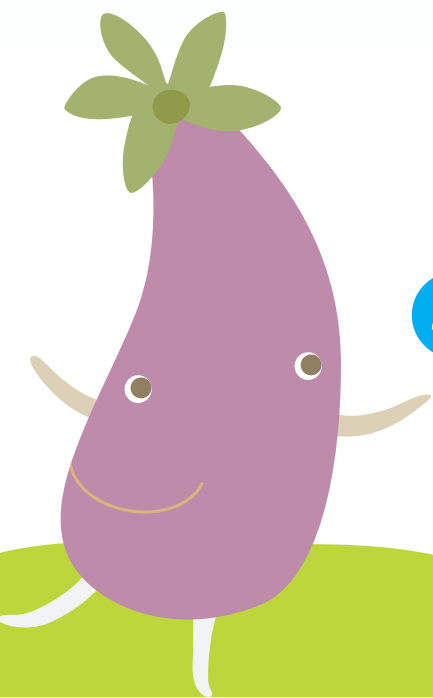
3 Place chacun des panneaux sur la case correspondante de l'autre page et colle- en le haut avec du ruban adhésif.



4 Tu pourras chaque jour relever un des panneaux pour découvrir un truc, une devinette ou un minidéfi.

Refais la même chose pour les 6 semaines du *Défi Santé*.

BON DÉFI!



SEMAINE 1

DU 30 MARS AU 5 AVRIL

Défi Santé

1

4

3

5

2

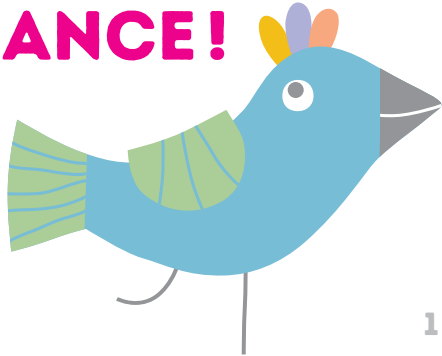
6

7



Le Défi Santé, c'est parti pour 6 semaines!

BONNE CHANCE!



1

VRAI OU FAUX?

Le nombre d'heures moyen de sommeil dont on a besoin varie selon notre âge.



Solution : Vrai. De 3 à 5 ans : 11-12 h ; de 6 à 11 ans : 10-11 h ; de 12 à 17 ans : 9-10 h ; adultes : 7-9 h

4

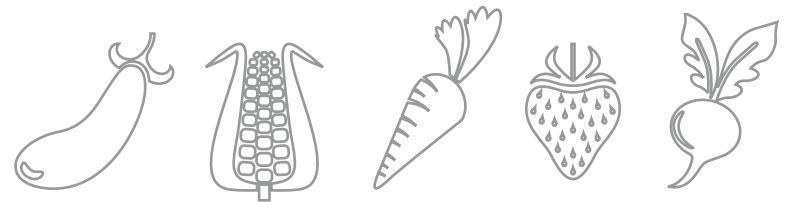
À TOI DE JOUER!

Patin (à glace ou à roues alignées), randonnée, soccer...

Go, go, go! dehors, et bouge au moins 30 minutes!

3

COLORIE L'INTRUS



Solution : La fraise

5

RECETTE : HÉRISSENS PIQUANTS

Fabrique 2 hérissons.

- 1 - Mets 2 demi-poires en conserve à plat dans une assiette.
- 2 - Plante des cure-dents sur le dos des hérissons et piques-y des morceaux de clémentines.
- 3 - Fixe 2 raisins secs à l'aide de cure-dents pour faire les yeux et un demi-raisin frais pour faire le nez.



2

MOTS MANQUANTS

Place les mots suivants au bon endroit pour remplir le texte qui suit.

concentrer - énergie - famille - s'amuser - télé - vidéo

Bouger te permet d'avoir du plaisir, de rire avec tes amis, d'avoir plus d'_____ et de mieux te _____. Invite ta _____ à lâcher un peu la _____ et les jeux _____ pour aller bouger. L'important, c'est de bouger et de _____ !

Solution : Bouger te permet d'avoir du plaisir, de rire avec tes amis, d'avoir plus d'énergie et de mieux te concentrer. Invite ta famille à lâcher un peu la télé et les jeux vidéo pour aller bouger. L'important, c'est de bouger et de s'amuser !

6

DESSIN

Dessine le mouton du *Défi Santé* et offre-le à un membre de ta famille ou place-le près de ton lit.



7