

Calendrier

# de l'avent de l'Onaps

Soutenu  
par



*Découpe la pièce du puzzle pour garder toutes les bonnes pratiques !*

Pour rester en pleine forme,  
essaie de bouger au moins

**1h** dans la  
journée

**Essaie de faire de  
l'activité physique**

C'est bien si dans la journée,  
tu arrives à faire des activités qui  
te donnent un peu chaud, te font  
un peu transpirer, font devenir  
tes joues un peu rouges, te font  
respirer plus fort et plus vite

Essaie de faire ces activités le  
plus possible  
dehors,  
en  
plein air,  
tu verras,  
tu ressentiras encore plus de  
plaisir et tu auras envie d'y  
retourner

**Le plus important,  
c'est de faire des  
activités physiques  
qui te font plaisir !**

**TOUS LES JOURS !**

**Essaie de ne pas  
rester assis ou  
allongé un  
trop long  
moment  
(sauf quand tu dors)**

Tu adores regarder des vidéos,  
jouer à des jeux sur la tablette ou  
regarder des films ? Tu as le droit,  
mais pour que cela ne soit pas  
mauvais pour ta santé, il ne faut  
pas en abuser et essayer de  
respecter certaines limites !

Tu as envie de te reposer et  
rester tranquille ? Tu as raison  
c'est important !

**mais**  
tu seras plus reposé et plus calme si tu le  
fais en lisant un livre ou en faisant du  
coloriage, que si tu regardes des vidéos  
ou la télévision.

Pour rester en forme et plein  
d'énergie, essaie de ne pas  
regarder les écrans avant ou  
pendant les repas, le matin  
avant d'aller à l'école, et  
avant de dormir

**Pour les trajets qui  
sont plutôt courts,  
essaie de les  
faire à pied,  
à vélo ou en  
trottinette  
(non électrique).**