



## **Carnet de santé**

Dans le cadre du thème de l'année, les élèves de l'école auront à réaliser des défis afin de les aider à prendre conscience des saines habitudes de vie à adopter pour être plus en santé.

Pour faire le suivi de ces défis, les élèves rempliront le carnet de santé avec l'aide des parents. Le premier défi sera de remplir le bilan d'une semaine. Celle-ci débutera le 18 septembre 2016.

Dans le premier tableau, il faudra inscrire ce qui a été mangé au cours des journées, la quantité de verres d'eau bus, les heures de sommeil ainsi que le temps passé à faire des activités physiques. Nous vous invitons à faire cet exercice en famille. Pourrez-vous tous relever le défi?

Les élèves pourront ensuite analyser leurs habitudes et ainsi voir lesquelles seront à travailler au cours de l'année.

Puis, au cours des mois à venir, vous recevrez le carnet à nouveau afin de compléter les défis du mois.

Nous vous conseillons de visiter régulièrement le site web de l'école sur la page d'éducation physique. Plusieurs informations concernant les défis y seront publiées.

Merci de votre collaboration

Le comité du thème de l'année.