



Écoles en santé 2020 représente une action intégrée de plusieurs partenaires qui vise à rendre vivante notre vision d'enfants d'âge scolaire physiquement actifs et choisissant chaque jour des aliments sains. [Cliquez ici](#) afin de visionner notre vidéo *Écoles en santé 2020* !

Ne craignez pas de reconsidérer vos récompenses alimentaires !

Résistez à la tentation de reconnaître les efforts des enfants à l'aide de bonbons ou de sucreries à l'Halloween! Récompenser les enfants avec des aliments peut entraîner des problèmes de santé (comme la carie dentaire et une mauvaise alimentation) et associer les aliments à l'humeur et à l'estime de soi. Pourquoi ne pas plutôt offrir ces récompenses non comestibles qui coûtent peu ou rien :

- Autocollants, crayons, calepins ou signets
- Balles, cordes à danser ou craies de trottoir
- Privilèges spéciaux individuels ou pour toute la classe comme une récréation supplémentaire, de la danse en classe, des livraisons au bureau ou plus de temps pour dessiner ou pour lire.

Pour d'autres conseils ou suggestions santé, téléchargez la [fiche](#) suivante ou visitez <http://www.nutritiontoolsforschools.ca/>!

*Disponible en anglais seulement

Ressources et subventions pour des écoles plus saines

Mois de La ferme à l'école (octobre) – En octobre, nous invitons les passionnés de La ferme à l'école de tout le Canada à célébrer La ferme à l'école dans le jardin, la cuisine, la classe, sur la ferme ou sur le rivage. [Cliquez ici](#) pour en savoir davantage et pour courir la chance de gagner une subvention de 1000 \$ de **La ferme à l'école**.

Programme Métro Croque santé (1000 \$, date limite 27 mars 2015) – Ce programme vise à démontrer aux jeunes qu'il est simple, agréable et délicieux de manger sainement et de développer de saines habitudes de vie. [Cliquez ici](#) pour les détails et l'inscription.

Subvention pour verdir les cours d'écoles de La classe verte Toyota Evergreen (jusqu'à 3 500 \$, date limite le 8 mai 2015) – Le programme La classe verte Toyota Evergreen aide les écoles à créer des classes en plein air pour fournir aux élèves un endroit sain pour jouer, apprendre et développer un véritable respect de la nature. [Cliquez ici](#) pour les détails et l'inscription.

Savoir-faire physique 101

Les personnes possédant un savoir-faire physique bougent avec confiance dans une gamme variée d'activités physiques. Sans savoir-faire physique, les enfants sont moins susceptibles d'être physiquement actifs aujourd'hui et plus tard.

Vous pouvez aider les élèves à développer leur savoir-faire physique en vous assurant qu'ils pratiquent l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse – tout en participant à une éducation physique de qualité chaque jour.

Afin de vous renseigner sur l'importance du savoir-faire physique, consultez les [messages clés](#) (disponible en anglais seulement) et les ressources qui suivent :

- [Actif pour la vie](#)
- [Au Canada, le sport c'est pour la vie – Le savoir-faire physique](#)

Augmenter la réussite scolaire par l'activité physique en classe

La pratique régulière de l'activité physique améliore la fonction cognitive, mais favorise aussi l'apprentissage, le comportement positif et la confiance. Voici quelques suggestions pour créer une classe plus active :

- Utilisez des cartes d'activités (préparez les vôtres ou commandez un jeu chez [OPHEA](#))
- Demandez aux élèves de diriger des sessions d'activités ou utilisez des stations d'activités physiques dans la classe
- Faites bouger les élèves au son de la musique

Que vous ajoutiez l'activité physique dans le cadre des exigences d'[APQ](#) ou simplement pour faire bouger les choses, vous augmenterez la réussite de vos élèves!

