

● Suggestions d'activités amusantes de Youppi! et de Cosmo

Génie créatif!

Fabrique ta propre mini patinoire de hockey et des bâtons ou confectionne des poupées gigognes ou un dragon redoutable!

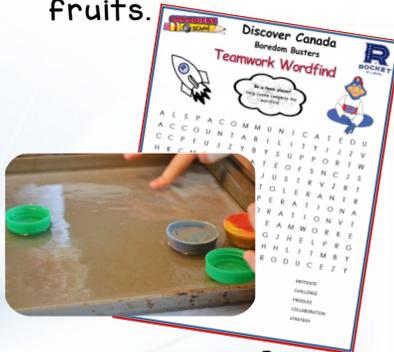


Délicieuses collations!

Passes des moments amusants dans la cuisine en préparant des sucettes glacées de yogourt et des tacos aux fruits.

Jeux!

Joue à un jeu de mémoire, fais une expérience scientifique ou trouve la solution d'un mot caché.



S'instruire en s'amusant

Apprends des choses fascinantes sur le corps humain avec Brendan Gallagher et teste tes connaissances ensuite pour recevoir un certificat!



Toutes ces activités et bien plus encore sur

www.canadiensalecole.com

Cliquez sur l'onglet Parents afin d'accéder à toutes ces activités amusantes!

CANADIENS
@ l'école

Sois actif avec Youppi! et Cosmo



LA FONDATION
DES CANADIENS
POUR L'ENFANCE

La nutrition et une saine alimentation

Tu as peut-être un aliment préféré, mais n'oublie pas qu'il est préférable de manger une variété d'aliments. En mangeant toutes sortes d'aliments, on donne plus

protéines



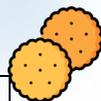
de chances à notre corps d'obtenir tous les nutriments dont il a besoin. Goûte à de nouveaux aliments ou choisis des aliments que tu n'as pas mangés depuis longtemps. Les goûts peuvent changer avec le temps, tu pourrais aimer des aliments maintenant qui n'étaient pas tes préférés avant. Lance-toi le défi de manger au moins cinq portions de fruits et de légumes par jour!



Énigme de logique sur les collations santé

Cinq membres d'une famille prennent leur collation ensemble après avoir marché. Chacun a une collation différente. Quelle est la collation de chacun?

- La première lettre de la collation de Benoit est la même que son nom.
- Julie et Charles n'aiment pas le brocoli.
- Mélanie n'a pas mangé une banane.
- Charles, Lise et Mélanie n'aiment pas les carottes.
- La personne qui a mangé des craquelins a la lettre « n » dans son nom.
- Charles n'a pas mangé de pois chiches.



	Carottes	Brocoli	Craquelin	Pois chiches	Banane
Melanie					
Charles					
Julie					
Benoit					
Lise					

des pois chiches.

Mélanie a mangé des craquelins. Charles a mangé une banane. Julie a mangé des carottes. Benoit a mangé du brocoli. Lise a mangé

Sucettes au yogourt

Ce dont tu auras besoin :

- 6 petits contenants en papier (ou moules à muffins en papier ou des contenants de yogourt vides, lavés bien sûr!).
- 6 bâtonnets de popsicle



Ingrédients :

Fruits frais

- Fraises
- Banane
- Bleuets
- Kiwi
- Framboises

Yogourt

- N'importe quelle saveur!
- Laisse libre cours à ta créativité en utilisant différents fruits et saveurs de yogourt pour créer ta propre combinaison sublime.

Directives :

- 1 Dépose une cuillère de yogourt dans le fond de chacun des petits contenants. Ajoute ensuite quelques morceaux de fruits. Ajoute ensuite quelques cuillérées de yogourt.
- 2 Place une tranche de fruit (en faisant une fente dans le milieu) sur le dessus et glisse ton bâtonnet de popsicle dans la fente. Ajoute quelques cuillérées de yogourt.
- 3 Place les contenants dans le congélateur jusqu'au lendemain. Lorsque la préparation de yogourt et de fruit est gelée, fais glisser le contenant pour le retirer et savoure ta collation!



Conseil pour la congélation

Tu peux placer tes contenants de papier, tes moules à muffins en papier ou tes contenants de yogourt réutilisés dans un moule à muffins en aluminium pour qu'ils tiennent debout dans le congélateur.



C'est important de s'hydrater

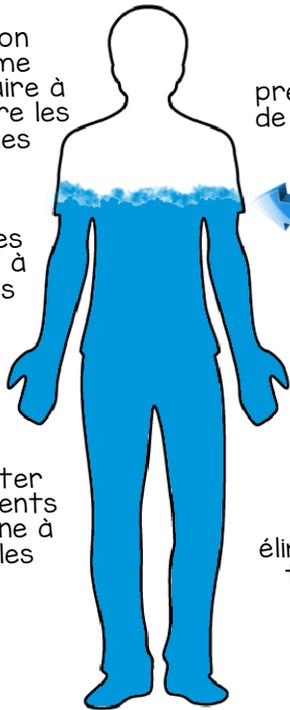
Ton corps ne peut pas fonctionner correctement sans eau. Pourquoi? Parce qu'il a beaucoup de choses importantes à faire et il a besoin d'eau pour y arriver.

Savais-tu que
l'eau...

Aide ton système immunitaire à combattre les maladies

Sert de coussin à tes jointures et à tes organes

Aide à transporter les nutriments et l'oxygène à tes cellules



Occupe presque 70 % de ton corps!

Aide ton corps à maintenir une température normale

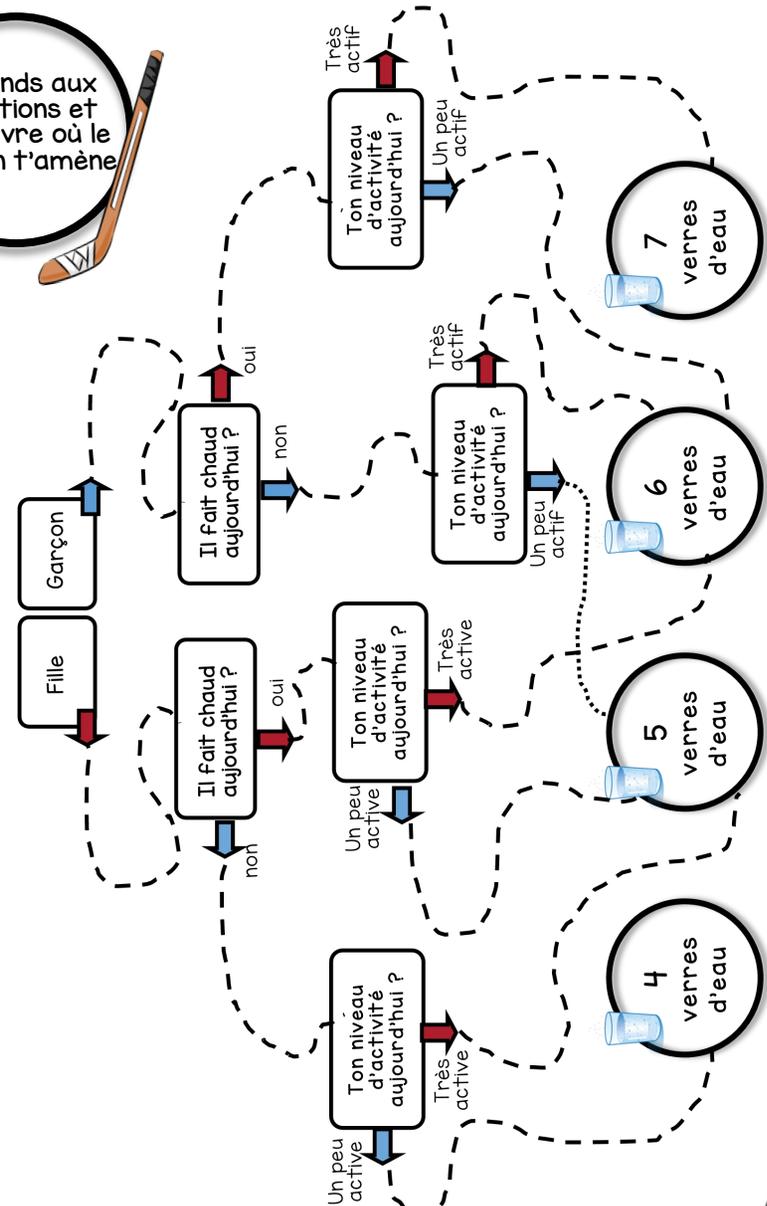
Aide à éliminer les toxines

Quand tu as très soif, l'eau froide est la meilleure façon de te désaltérer!

Limite les quantités de jus (ils peuvent contenir autant de sucre qu'une boisson gazeuse) à un petit verre par jour. Évite les boissons sucrées, comme les boissons gazeuses, les boissons sportives et les punchs aux fruits, ils contiennent beaucoup de sucres ajoutés et des calories qui ne sont pas importants pour ton corps.

Réponds aux questions et découvre où le chemin t'amène

As-tu bu assez d'eau aujourd'hui?



Nombre de verres d'eau que tu devrais boire aujourd'hui.

Bouge, tous les jours!

Marcher. Courir, Danser. Jouer. Et toi, tu bouges comment? Une de tes tâches en tant qu'enfant – et elle est amusante – est de trouver des activités que tu aimes. Ce qui est important, c'est de trouver des moyens de bouger tous les jours.



À la recherche d'idées?

Allez voir les vidéos amusantes de mise en forme sur le site Canadiens@l'école mettant en vedette les Canadiens de Montréal en mouvement!



POSTURE



PAUSE-ÉTIREMENT
CAREY PRICE
STRETCHING BREAK



SÉRIE YOGA
TOMAS TATAR
YOGA SERIES



Ton corps devient plus fort lorsque tu fais de l'exercice. Bouge tous les jours et ton corps te remerciera!



Tableau de suivi de mes activités

Sois une **super vedette de l'activité physique** et fais le suivi de tes activités pendant une semaine. Tous les jours, écris les activités que tu as faites le matin et l'après-midi. Écris ensuite le nombre total de minutes d'activités physiques.

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Avant -midi							
Après -midi							
Minutes par jour							

Fais-tu de l'exercice pendant 60 minutes par jour? _____

Mes activités préférées de la semaine : _____

Une nouvelle activité que j'aimerais essayer la semaine prochaine : _____





Bouge, tous les jours!

Mots cachés – trouve tous les mots

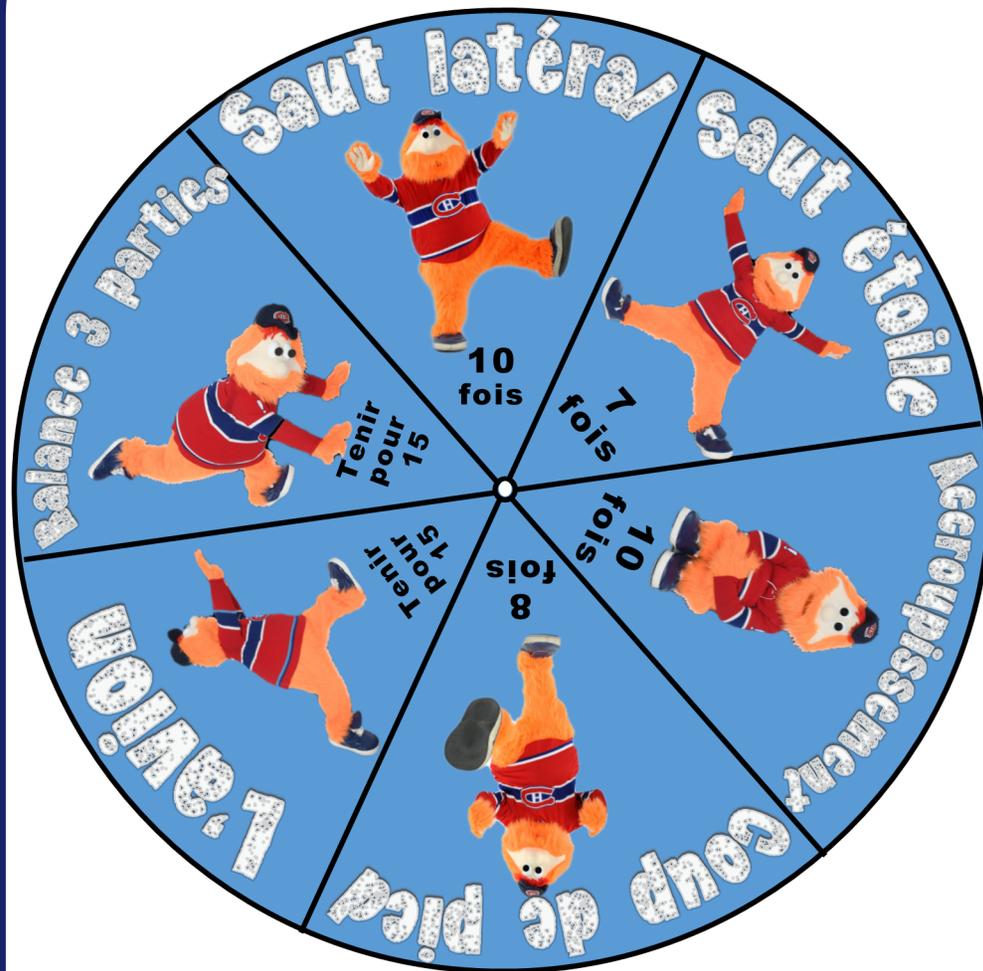
O	L	X	S	T	Z	D	W	V	O	G	W	U	V	H
Q	G	U	O	E	J	T	A	L	X	N	B	A	U	K
W	U	U	B	M	W	N	D	M	Y	V	G	I	Z	U
B	X	X	W	P	W	A	E	Z	P	R	Y	C	E	E
N	D	C	R	R	N	S	N	O	L	Q	Q	D	L	J
B	O	P	B	A	F	T	G	E	F	C	I	Q	N	A
H	H	U	F	T	T	A	Y	A	A	U	S	E	U	X
S	R	S	M	U	W	M	X	U	Q	F	Q	F	T	I
A	X	S	P	R	O	C	O	I	Y	C	Y	O	R	L
N	Z	U	T	E	P	F	L	U	N	X	W	N	I	G
G	E	X	I	U	D	O	W	C	E	R	Z	F	M	B
V	G	U	U	K	V	N	I	B	D	E	Z	E	E	P
N	O	I	T	A	T	A	R	D	Y	H	D	P	N	N
J	Y	T	F	B	C	U	P	D	S	D	L	S	T	R
M	C	D	B	E	Y	G	L	A	B	V	U	W	S	G

- | | | | |
|-------|-------------|-------------|-----|
| SANG | NUTRIMENTS | HYDRATATION | EAU |
| CORPS | OXYGÈNE | POIDS | |
| SANTÉ | TEMPÉRATURE | LIQUIDE | |



Pause de deux minutes

C'est le moment de prendre une pause! Étire-toi, détends-toi et



Directives

- Découpe la roue d'activités de Youppil! (tu peux aussi la coller sur un morceau de carton de même format pour qu'elle soit plus rigide).
- Insère un cure-dent dans le milieu de la roue et fais-le glisser jusqu'à la moitié.
- Place la partie du bas du cure-dent sur une surface plane et en te servant de tes doigts, fais tourner la roue.
- Fais l'activité sur laquelle la roue s'est arrêté!

Relaxation et sommeil

Ton cerveau a besoin de dormir

Ton corps et ton cerveau ont besoin de dormir. À chacun son sommeil, certaines personnes en ont plus besoin que d'autres. Mais en général, les enfants ont besoin de 10 à 11 heures de sommeil chaque nuit.



Pourquoi on a besoin de dormir

Les enfants ont tous des journées chargées. Rendu à la fin de la journée, ton corps a besoin d'une pause. Le sommeil permet à ton corps de se reposer et de faire le plein d'énergie pour la prochaine journée. Il aide aussi ton système immunitaire à te protéger contre les maladies.

Dors-tu assez?

Écris ton nombre d'heures de sommeil...

1 ^{re} nuit	2 ^e nuit	3 ^e nuit

Nombre total

Nombre d'heures en moyenne par nuit =



Se coucher à la même heure



Pas d'appareils électroniques dans la chambre



Routine relaxante

5 façons pour bien dormir

Éviter aliments contenant caféine

Fermer appareils électroniques 1 heure avant



Coloriages antistress

Les loisirs sont efficaces pour centrer tes pensées sur une activité simple. Ils aident ton cerveau à se détendre. Écouter ta musique préférée, faire du yoga ou aller marcher peut aussi t'aider à te détendre. Ou encore, fais du coloriage! Cette activité calme l'esprit des gens de tous les âges.

