MA PROG SHV

TREMPLIN SANTÉ

Tremplin Santé te propose un outil hors du commun. C'est rapide, simple et même le fun :

On sait que tu as déjà ton gabarit que tu utilises au camp, mais pourquoi ne pas le bonifier en lui mettant *des éléments qui te permettront de visualiser rapidement des démarches en SHV (saines habitudes de vie)?*

COMMENT ?

1. CIBLE TON OBJECTIF DE LA SEMAINE EN SAINES HABITUDES DE VIE (SHV) ET COLLE-LE SUR TA PROG.

OBJECTIF SHV / HH OBJECTIVE ?

_____

Fixe-toi un objectif réaliste, le but ici n'est pas de te décourager, mais bien de t'encourager à bonifier ta programmation en saines habitudes de vie.

VOICI QUELQUES EXEMPLES D'OBJECTIFS :

– J'utilise un nouveau jeu Tremplin Santé ;

– J'utilise les cartons d'aliments pour animer une activité en saine alimentation ;

– Je m'assure que tous les jeunes de mon groupe bougent plus de 60 min dans une journée ;

– Je favorise la consommation d'eau avec les trousses d'activités du Défi Tchin-tchin.

Pour en savoir plus,
Réfère-toi au guide TS dans les sections pour aller plus loin.

2- UTILISE LES COLLANTS FOURNIS PAR TREMPLIN SANTÉ ET DÉCORE TA PROGRAMMATION

- ACTIVITÉ PHYSIQUE MODÉRÉE À ELEVÉE
- TEMPÉRATURE
- SAINE ALIMENTATION
- MOMENTS CALMES
- BIEN-ÊTRE

CE QU'ON TE RECOMMANDE :

Tu devrais retrouver tous les jours des pictogrammes de soulier (l'objectif est d'avoir au moins 60 minutes d'activité physique tous les jours)

— **ACTIVITÉ PHYSIQUE MODÉRÉE À ÉLEVÉE**
Propose des activités physiques pour que les jeunes se sentent essoufflés tout en ayant du plaisir.
Ex : sports, danse

— **TEMPÉRATURE**
Ajuste ton activité en fonction de la température.
Ex : changer de plateau, pratiquer des activités à l'ombre, boire de l'eau plus souvent

— **SAINE ALIMENTATION**
Aborde la saine alimentation avec ton groupe en faisant une activité ou une discussion.
Ex : dégustation , ateliers culinaires

— **MOMENTS CALMES**
Prends le temps avec tes jeunes de faire une activité calme ou un retour au calme après une activité !
Ex : bricolage, se raconter des histoires

— **BIEN-ÊTRE**
Prends le temps avec tes jeunes d'aborder un des sujets suivants ; l'inclusion, la relaxation et la diversité.
Ex : yoga, discussions