

MA PROG SHV



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

Scrapbook ta prog!

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 tes démarchant 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 a bonifié 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 troussees d'activités du Défi Tchín-tchín.



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 [MODÉRÉ]



ACTIVITÉ PHYSIQUE [ÉLEVÉE]



SAINÉ ALIMENTATION



ACTIVITÉ SÉDENTAIRE



DIVERSITÉ CORPORELLE

CE QU'ON TE RECOMMANDE :

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



– INTENSITÉ MODÉRÉE

Le jeune doit être en mesure de parler, mais ne peut pas chanter sa chanson préférée.



– INTENSITÉ ÉLEVÉE

Le jeune n'est pas en mesure de prononcer quelques mots sans s'arrêter pour prendre son souffle.



– Un minimum de deux pommes par semaine (on mise sur un 120 minutes d'activités en saine alimentation chaque semaine.)



– Un maximum de deux divans pour s'assurer de réduire le temps passé en position assise et à l'intérieur pendant la journée. (ex : écouter un film, bricolage, lecture)



– Un cœur par semaine pour prendre le temps de parler de diversité corporelle avec tes jeunes (Tremplin Santé t'a concocté des activités que tu peux utiliser pour intégrer cette thématique)