

BINGO DES BONNES HABITUDES DE VIE

Devenir actif : Alimentation - Activité physique - Gestion du stress - Relaxation

Comme nous ne nous voyons plus, nous te suggérons un petit jeu actif! Il te suffit de faire l'activité mentionnée dans une case et ensuite y faire un X. Tu devras ainsi compléter 2 lignes de cette carte de Bingo pour le réussir!

S	A	N	T	É
 Marcher 20 min	 Manger 5 fruits/légumes	 Sauter à la corde 50x	 Saut papillon 20x	 Jouer dehors 30 min.
 10 redressements assis et 5 extensions de bras	 Lecture silencieuse 15 min.	 Jeux de société en famille	 Manger 5 fruits/ légumes	 Sauter à la corde 50x
 Manger 5 fruits/légumes	 Marcher avec papa ou maman 20 min.	 Lequel : Découvrir un nouveau fruit ou légume et y goûter	 Jouer dehors 20 min.	 10 redressements assis et 5 extensions de bras
 Jouer dehors 30 min.	 20 redressements assis et 10 extensions de bras	 Marcher 20 min.	 Faire du vélo 20 min.	 Saut papillon 20x
 Inventer un saut de corde	 Faire du vélo 20 min.	 Manger une collation-santé dehors	 20 redressements assis et 10 extensions de bras	 Manger 5 fruits/légumes

Amuse-toi bien! 😊