

Défi santé du personnel

Activité

Ressource: Idées pour passer à l'action

Année(s): 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

Qu'est-ce que c'est ?

Les membres du personnel de l'école participent à un défi d'alimentation saine pendant un certain temps afin d'améliorer leur bien-être.

Pourquoi le faire ?

Les membres du personnel serviront de modèles de vie active en relevant un défi santé.

Comment s'y prendre ?

Les membres du personnel se fixent des objectifs santé personnels liés à la saine alimentation.

Les participants notent leurs progrès chaque jour pour la durée du défi.

Les enseignants partagent les résultats avec les élèves.

De quoi avez-vous besoin ?

Rien d'autre selon nous ! N'hésitez pas à utiliser votre imagination.

Comment faire preuve de créativité ?

Lancer un défi universel, comme boire plus d'eau au quotidien ou manger entre 5 et 8 portions de fruits et légumes chaque jour.

Donner un nouveau thème au défi chaque semaine.

Inviter des membres de la communauté à s'adresser aux classes sur le sujet.