

BOUGER POUR MIEUX APPRENDRE

Chers parents,

Il est maintenant démontré que de bien manger et bouger plus, contribue non seulement à la bonne santé des enfants, mais également à leur réussite éducative. En effet, être actif physiquement, à plusieurs moments de la journée, favorise les apprentissages. Les études démontrent que les enfants qui bougent régulièrement sont plus attentifs et ont de meilleures capacités de mémorisation.

LES ENFANTS ACTIFS ONT UN CERVEAU MUSCLÉ



Source : <http://www.wixmag.ca/articles/les-enfants-actifs-ont-un-cerveau-muscle-1>

C'est pourquoi, nous souhaitons que vos enfants puissent avoir le plus possible d'opportunités de bouger. En plus des cours d'éducation physique et des récréations, nous faisons maintenant des pauses actives en classe. Ces pauses de quelques minutes permettent à votre enfant de dépenser de l'énergie, de développer son tonus, de mieux gérer les transitions, d'activer son cerveau et d'être plus détendu.

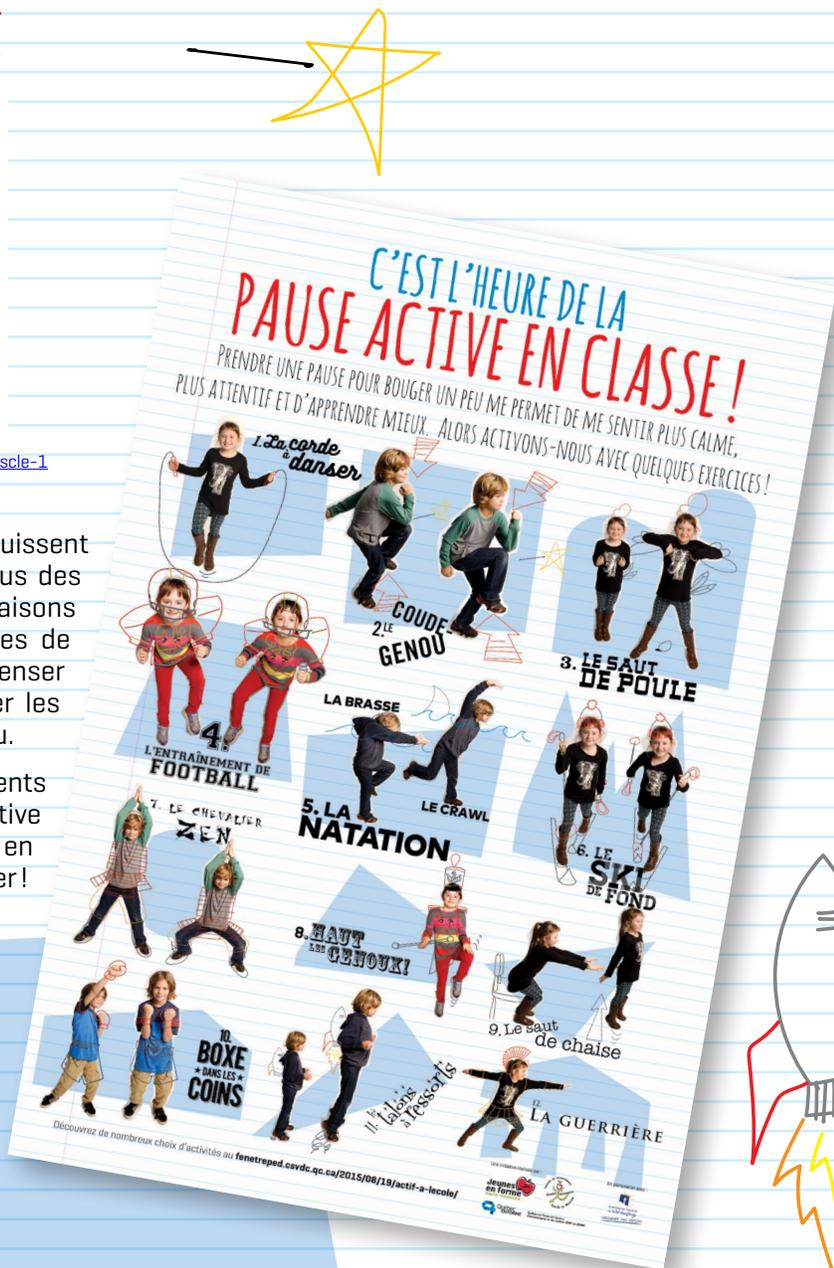
À cet effet, une nouvelle affiche proposant différents mouvements à exécuter pour réaliser une pause active vient d'être ajoutée dans notre classe. Les enfants vous en parleront peut-être, nous vous invitons à les encourager !

Voici quelques trucs pour offrir à vos enfants plus d'opportunités de s'activer physiquement :

- Se rendre à pied ou à vélo à l'école, au parc, chez des amis
- Encourager vos enfants à jouer dehors
- Prendre des marches en famille
- Réduire le temps passé devant des écrans

Pour plus d'informations sur le développement des saines habitudes de vie et la réussite éducative, visitez la fenêtre pédagogique de la CSVDC :

<http://fenetreped.csvdc.qc.ca/2016/08/18/en-sante-pour-reussir-2/>



Une initiative réalisée par :



En partenariat avec :



Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir JEFFY et JEMM