

À notre santé!

Une mission spéciale pour vous préparer au *Défi Tchîn-tchîn* 2024

Profitez de la **Semaine canadienne de l'eau** pour instaurer une nouvelle habitude afin que l'eau devienne notre meilleure boisson pour nous hydrater. Ainsi, préparez-vous à relever le Défi avec succès en commençant par identifier les objectifs de saines hydratation que vous souhaitez atteindre.

Pour vous y prendre, imprimez les coupons de la page suivante et invitez vos élèves à choisir ensemble un ou plusieurs objectifs Tchîn-tchîn à réaliser en groupe. Inscrivez-le ou les objectifs et affichez le tout de manière visible, comme sur un mur de votre local. N'oubliez pas de participer vous aussi !

Comment rédiger un objectif Tchîn-tchîn ?

D'ici (ajoutez une date de votre choix), notre groupe s'engage à (ajoutez une action concrète en lien avec une hydratation saine).

QUELQUES EXEMPLES D'ÉLÉMENTS À INCLURE DANS VOTRE OBJECTIF :

- Idées de dates :
- **La Journée mondiale de l'eau** (22 mars)
 - **La Journée de la Terre** (22 avril)
 - **Les vacances d'été** (juin)

IDÉES D'ACTIONS CONCRÈTES :

- Boire de l'eau avant et après toute activité physique.
- Partager un tchîn-tchîn avec un ami.es, l'éducatrice ou l'éducateur.
- Préparer une eau aromatisée avec des légumes et des fruits frais tous les vendredis.
- Embellir la fontaine d'eau de l'école avec des éléments décoratifs.
- S'hydrater en buvant quelques gorgées d'eau pendant les devoirs.
- Boire de l'eau le midi pour accompagner mon repas.
- Boire de l'eau pour accompagner ma collation.



J'ai soif de santé!

D'ici, je m'engage à

.....

Signature :

Dessine ton objectif Tchín-tchín