

LIVRET D'ACTIVITÉS BONNES POUR LA SANTÉ

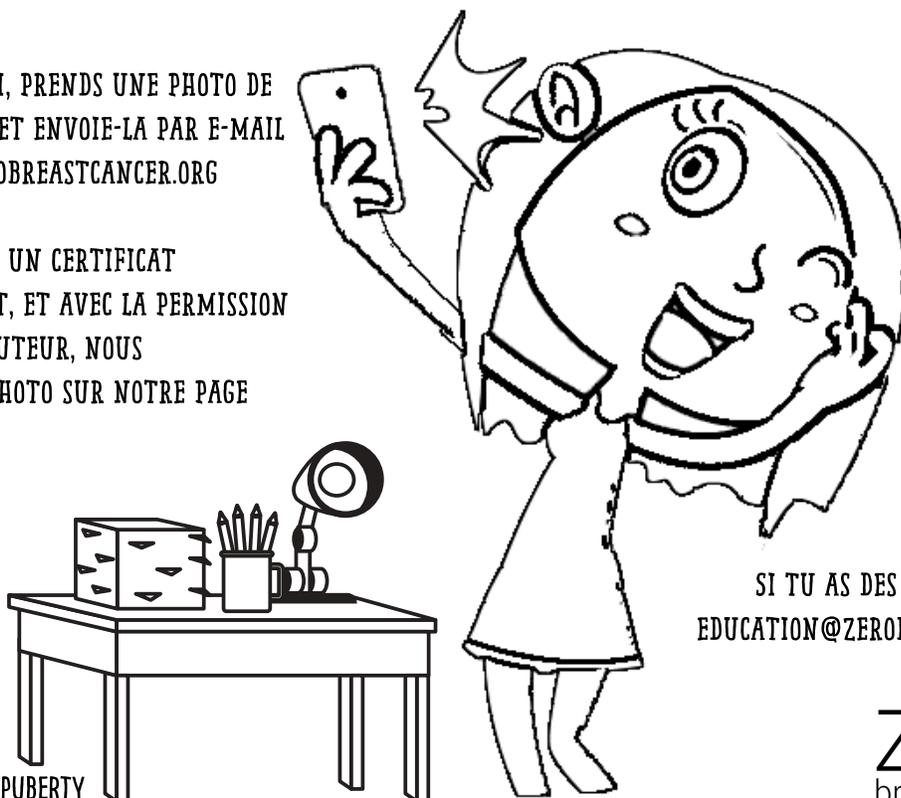
ÊTRE EN BONNE SANTÉ, C'EST SE SENTIR AU TOP!

POUR ENFANTS DE 5 ANS ET PLUS, AFIN DE DÉCOUVRIR DES
ACTIVITÉS QUI CONTRIBUENT À UNE BONNE SANTÉ TELLES QUE

- BOUGER PLUS ET PLUS SOUVENT
- MANGER SAINEMENT
- DORMIR SUFFISAMMENT
- GÉRER SON STRESS
- LIMITER L'UTILISATION DE PRODUITS CHIMIQUES

DÈS QUE TU AS FINI, PRENDS UNE PHOTO DE
TA PAGE PRÉFÉRÉE ET ENVOIE-LA PAR E-MAIL
À EDUCATION@ZEROBREASTCANCER.ORG

NOUS T'ENVERRONS UN CERTIFICAT
D'ACCOMPLISSEMENT, ET AVEC LA PERMISSION
D'UN PARENT OU TUTEUR, NOUS
PARTAGERONS TA PHOTO SUR NOTRE PAGE
FACEBOOK !



SI TU AS DES SUGGESTIONS,
EDUCATION@ZEROBREASTCANCER.ORG

ZBCLINK.ORG/PARENTS
FACEBOOK @GIRLSNEW PUBERTY

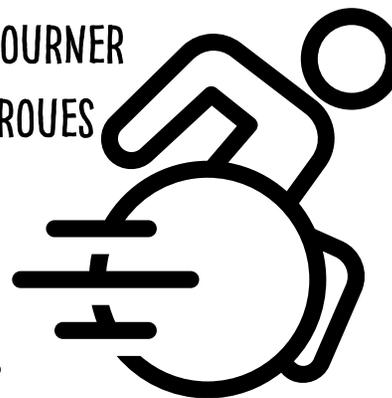
zero
breast cancer

COMMENT BOUGER PLUS ET PLUS SOUVENT ?

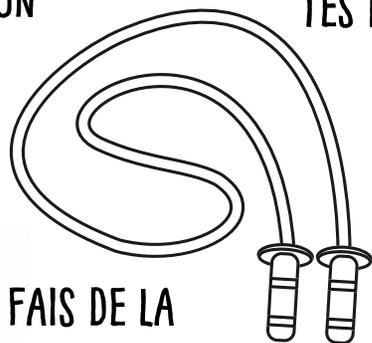


JOUE AU BALLON

FAIS TOURNER
TES ROUES



FAIS POMPER TON
CŒUR AU MOINS 60
MINUTES PAR JOUR!



FAIS DE LA
CORDE À
SAUTER

MARCHE OU
COURS



DANSE



ROULE À VÉLO



BOUGE PLUS ET PLUS SOUVENT

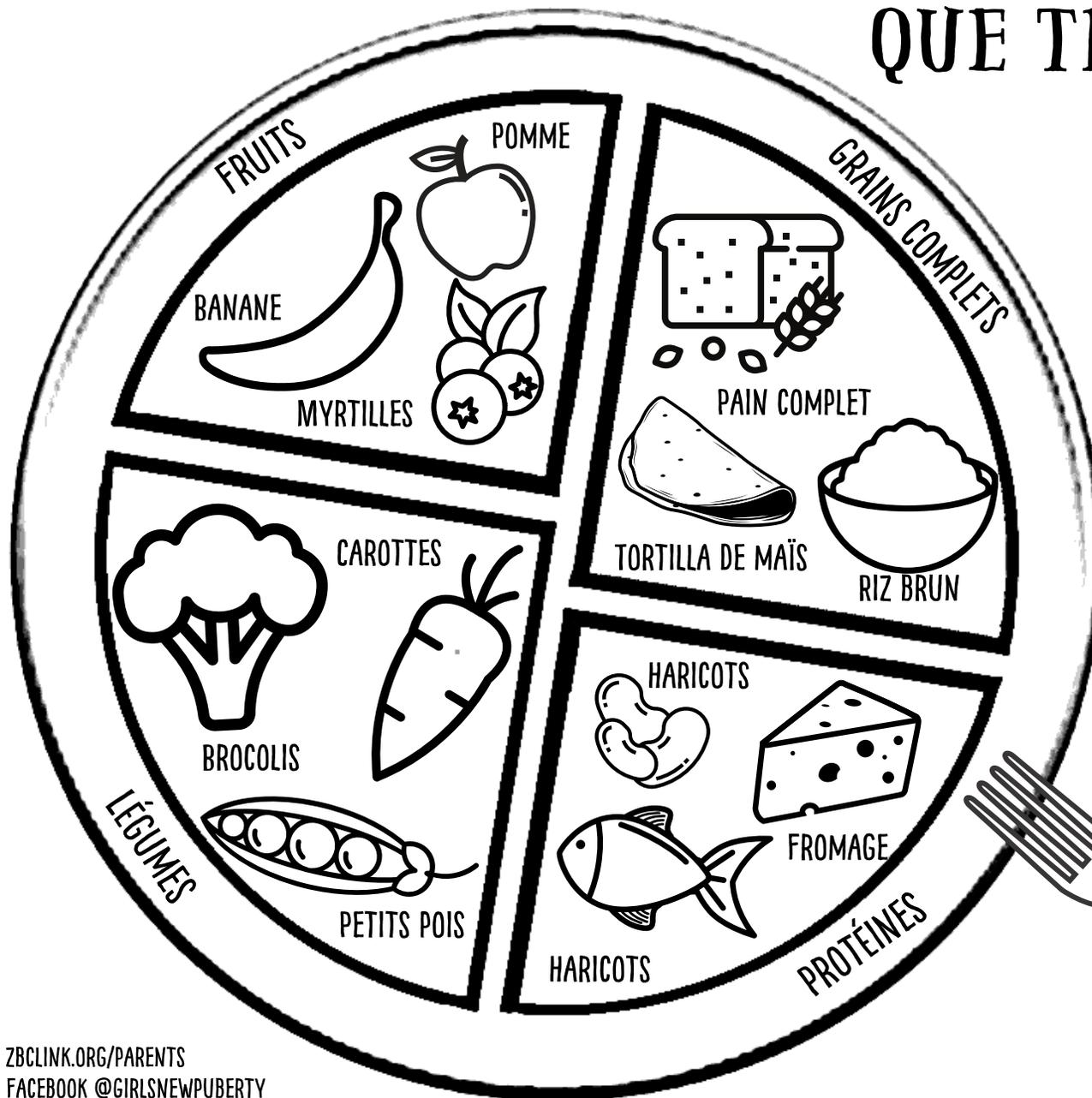
DESSINE TA FAÇON DE BOUGER PRÉFÉRÉE

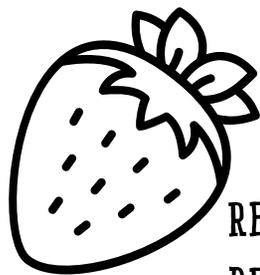
ZBCLINK.ORG/PARENTS
FACEBOOK @GIRLSNEWPUBERTY

zero
breast cancer

QUE TROUVE-T-ON SUR UNE ASSIETTE SEINE?

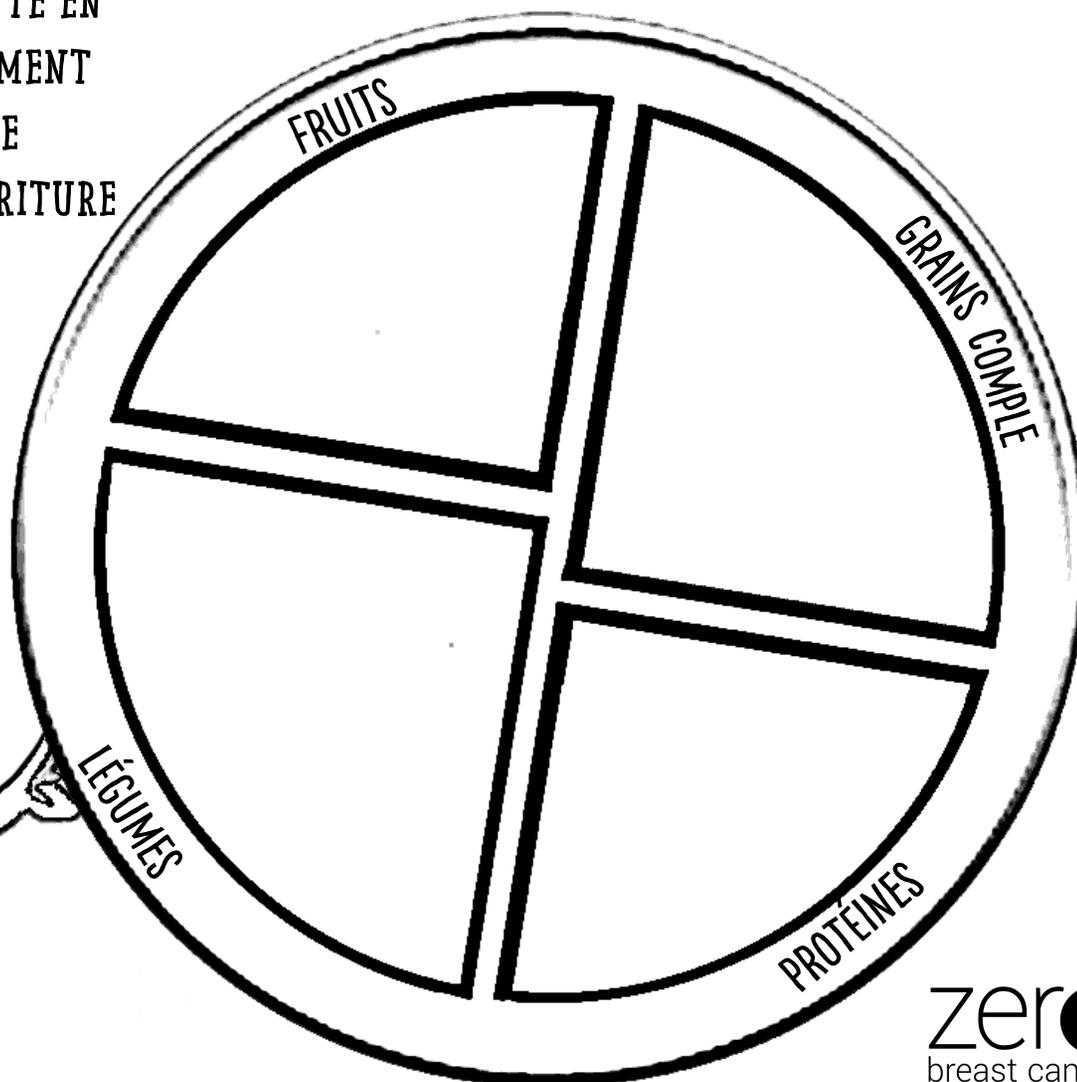
REMP LIS TON
ASSIETTE D'ABORD
AVEC DES GRAINS
COMPLETS OU DES
LÉGUMES. ENSUITE
AJOUTE DES FRUITS
ET DES PROTÉINES





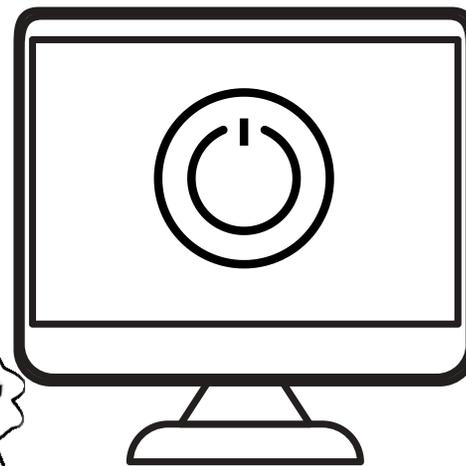
MANGE SAINEMENT

REPLIS TON ASSIETTE EN
DESSINANT TON ALIMENT
FAVORI DANS CHAQUE
CATÉGORIE DE NOURRITURE

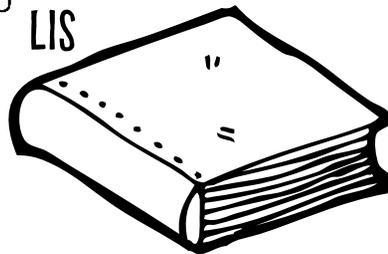


COMMENT DORMIR MIEUX?

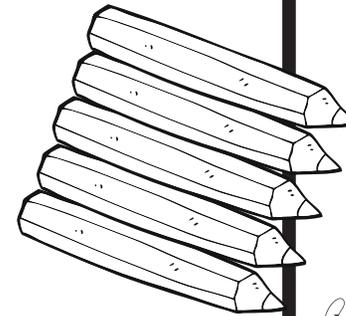
ÉTEINS TES ÉCRANS AU MOINS
30 MINUTES
AVANT D'ALLER DORMIR



LIS



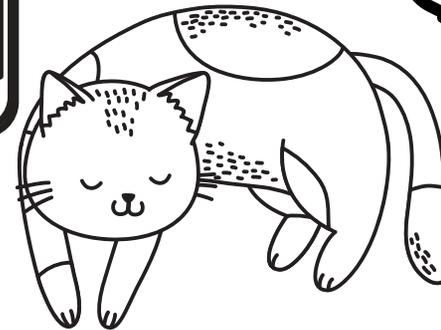
DESSINE OU FAIT
DU COLORIAGE



ÉCOUTE DE LA MUSIC
CALME OU UNE
HISTOIRE REPOSANTE



PASSE UN PEU DE TEMPS AVEC
TON ANIMAL DE COMPAGNIE SOMNOLENT





DORMIR SUFFISAMMENT

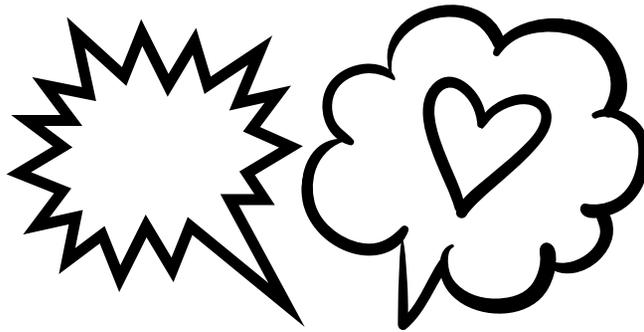
DESSINE CE QUI T'AIDE LE MIEUX À BIEN DORMIR



QU'EST-CE QUI PEUT AIDER QUAND ON EST ANXIEUX OU TRISTE ?



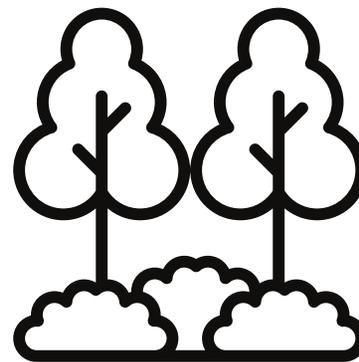
ECRIS CE QUE
TU RESSENS



PARLES-EN

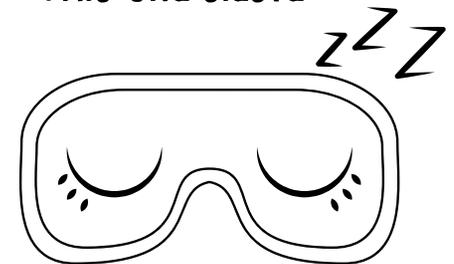


BOUGE



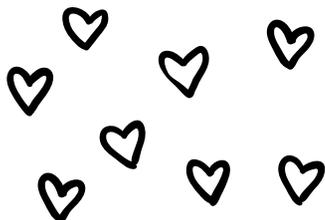
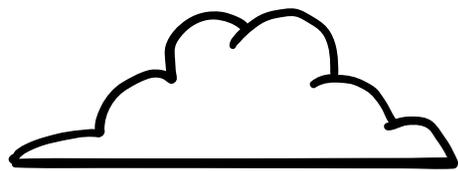
PASSE DU TEMPS DANS LA NATURE

FAIS UNE SIESTE



RIGOLE





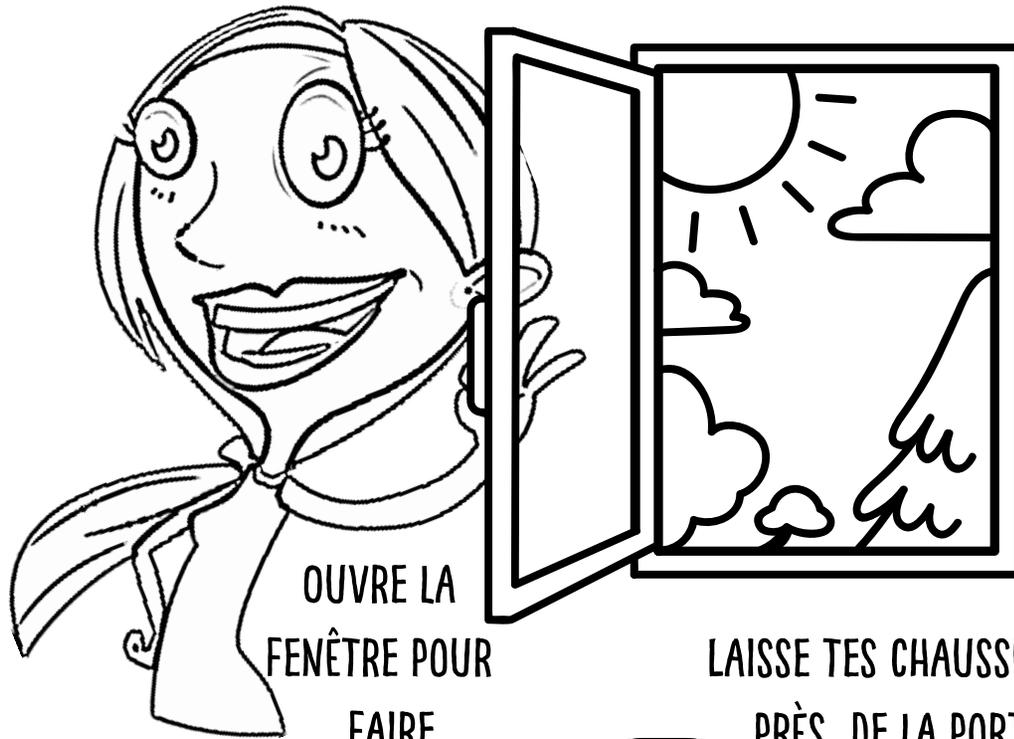
SE SENTIR MIEUX

DESSINE CE QUI TE FAIT TE SENTIR MIEUX

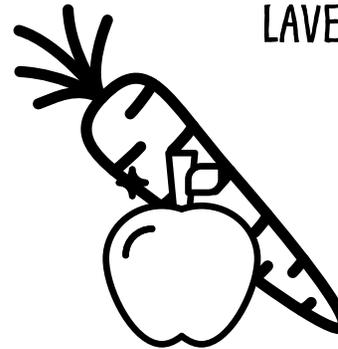
COMMENT CONSOMMER MOINS DE PRODUITS CHIMIQUES ?



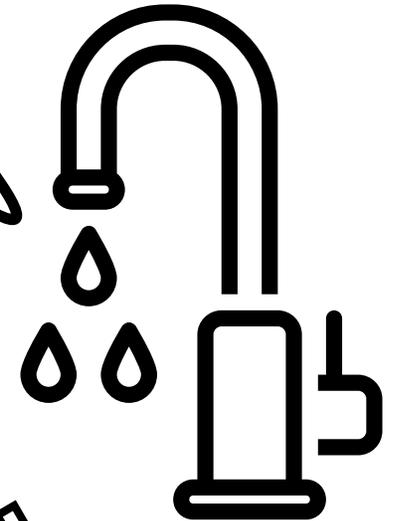
LAVE SOUVENT TES MAINS



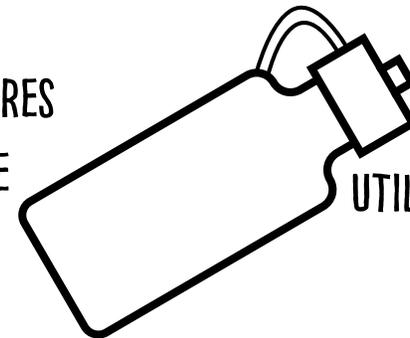
OUVRE LA
FENÊTRE POUR
FAIRE
RENTRE DE
L'AIR FRAIS



LAVE LES FRUITS ET
LÉGUMES



LASSE TES CHAUSSURES
PRÈS DE LA PORTE



UTILISE DES BOUTEILLES EN
VERRE OU EN MÉTAL

BINGO SANTÉ!

COLORIE LES CASES DES
ACTIVITÉS QUE TU
AS PRATIQUÉES

