

Annonces par l'entremise du système de diffusion publique

Créez vos propres annonces ou essayez certains des exemples suivants...

De nombreux enfants canadiens de votre âge passent 23 heures par semaine devant un écran. Les médecins recommandent que les enfants ne passent pas plus d'une heure par jour à regarder la télévision et à jouer à des jeux vidéo. De plus, certains enfants du Canada ne font pas assez d'activité physique pour leur permettre de demeurer en santé. Alors, allez-y et devenez actifs!

Faire assez d'activité physique est tout aussi important que manger des aliments sains et se sentir bien dans sa peau afin de créer des corps sains. Choisissez quelque chose de sain à manger et faites de l'activité physique.

Cherchez des façons pour que l'activité physique fasse partie de votre vie de tous les jours. Allez à l'école à pied ou à bicyclette, jouez au basketball avec vos amis ou au hockey avec votre famille.

À la récré, jouez à feu rouge, feu vert, à la marelle, aux pas de géants, aux quatre coins, au chat perché (ou à la tague) ou au basketball, ou encore faites une petite partie de soccer. Vous pourriez aussi envisager de faire le tour de la cour d'école en marchant ou en courant pendant la récré.

L'activité physique, c'est comme vous brosser les dents. Il faut en faire tous les jours, vous vous sentez bien par la suite et elle vous fait sourire à pleines dents.

Allez danser avec vos amis. Faites jouer votre disque préféré ou écoutez la radio et laissez-vous aller!

Pouvez-vous survivre? Êtes-vous capables de relever le défi de laisser tomber la télé et les jeux vidéo et informatiques pendant une semaine? Ne vous laissez pas éliminer en y jetant un coup d'œil en cachette!

Êtes-vous des accros de l'écran? Commencez à penser à tout le temps que vous passez devant un écran, pourquoi vous y êtes rivés et ce que vous manquez...

L'exercice, c'est l'une des meilleures façons de soulager la tension. Rappelez-vous à quel point vous sentiez détendus après votre dernière séance de tague, de natation en compagnie d'un ami ou après avoir fait toute autre activité physique. Cette sensation est contagieuse. Attrapez-la!