








## Perpétuer le message

*Quelques suggestions en vue de perpétuer le message « Débranchons-nous » une fois la semaine terminée*

-  Encouragez vos élèves à limiter le temps qu'ils passent devant un écran et à continuellement trouver d'autres occupations plus actives pour leur temps de loisir.
-  Demandez aux élèves de tenir un registre du temps qu'ils passent devant un écran et de celui où ils sont actifs. Incorporez des graphiques et des illustrations de sorte que les élèves puissent visualiser le temps qu'ils passent devant un écran par comparaison avec celui où ils sont actifs.
-  Organisez un « mercredi sans écran » dans toute l'école - ou désignez un autre jour de la semaine pour être sans écran.
-  Parlez à vos élèves de l'importance de l'activité physique. Obtenez des exemplaires gratuits du *Guide d'activité physique canadien* et du guide pédagogique de Santé Canada (1 800 334-9769 ou [www.santecanada.ca](http://www.santecanada.ca)).
-  Utilisez le jeu *Exercise in Disguise* ou tout autre jeu d'activité physique comme moyen d'apporter davantage d'activité dans votre salle de classe.
-  Encouragez vos élèves à utiliser leur récréation pour devenir actifs. Aidez-les à faire un remue-méninges afin de trouver des activités à faire à l'extérieur.
-  Communiquez avec votre infirmière scolaire pour plus de renseignements sur les façons dont les élèves de votre classe pourraient devenir plus actifs.