

Saviez-vous qu'octobre est le Mois international Marchons vers l'école?

À pied ou sur roues, bougeons le mercredi!

Voici une question à poser au souper ce soir pour vous amuser un peu en famille.

Question à choix multiples... Se rendre à l'école à pied ou sur roues peut améliorer :

- A) la santé
- B) le bonheur
- C) le niveau de stress
- D) les notes
- E) la sécurité
- F) Toutes les réponses

Si vous avez répondu F, vous avez raison! La marche et les autres modes de transport actif présentent de nombreux avantages. Ce ne sont là que quelques exemples parmi bien d'autres.

Commencez chaque journée du bon pied : dormez suffisamment, prenez un déjeuner nutritif et rendez-vous chaque jour à l'école à pied ou sur roues. Cela contribuera certainement à améliorer votre rendement scolaire.

L'infirmière de votre école souhaite à tous des déplacements agréables et sécuritaires entre la maison et l'école. Amusez-vous bien le mercredi! Si vous vous déplacez sur roues, n'oubliez pas de porter votre casque de sécurité, de respecter les règles de la route et d'être attentif à la circulation.

Pour obtenir des renseignements ou des conseils ou pour en savoir plus long sur les façons de participer, allez au www.activesaferoutes.ca ou au www.saferoutestoschool.ca/fr/.