



*A Way of Life.
Un mode de vie.
Ta'n Tel-mimajimk*

Cher enseignant, chère enseignante,

Mango et l'équipe **5210 Un mode de vie** sont ravis de vous partager ce défi 5210, afin de promouvoir des habitudes de vie saines.

Voici les détails:

- L'objectif est de réaliser autant d'activités que possible sur la carte 5210.
- La carte ([accessible sur notre site web : 5210.ca/ecoles](https://5210.ca/ecoles)) comprend des liens vers les ressources nécessaires aux activités.
- Une copie papier de la Carte d'Activités est au dos de cette lettre pour que votre classe puisse suivre les activités.
- Vous obtenez un billet pour le tirage au sort pour chaque activité complétée.
- Il y aura une classe gagnante par école.
- Le défi est du **15 octobre au 8 novembre, 2024**.
- Répondez au formulaire d'évaluation en utilisant [le code QR ci-dessous](#) avant le **15 novembre, 2024** pour partager vos commentaires et le nombre d'activités complétées.



Comme toujours, n'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions.

Programme Mango
Mango@HorizonNB.ca
506-627-7563





5

Présentez le document "Savourez!" et prenez note des légumes et fruits



2

Présentez le document "Éteignez!" et prenez note du temps passé devant les écrans



1

Présentez le document "Bougez!" et prenez note des minutes d'activité physique



0

Présentez le document "Buvez!" et prenez note des breuvages

Feuille de suivi pour activités ci-dessus

Envoyez 'Conseils pour une boîte à lunch réussie' aux parents

Discutez des bonnes habitudes de sommeil en présentant le document "Dormez bien!"

Complétez la Chasse aux trésors d'automne

Offrez de l'eau aromatisée

Réfléchissez à des idées de collations saines en classe et partagez ces idées avec les parents

Coloriez un dessin de Chi

Montrez une vidéo d'activité physique en classe

Interprétez 5210 Rock en classe. Enregistrez et envoyez-le à: Mango@horizonnb.ca

Demandez à vos élèves d'apporter un fruit ou un légume avec leur collation du matin

Faites une activité de pleine conscience

Apportez votre classe pour une marche en plein air!

Montrez la vidéo "C'est quoi 5210 Un mode de vie?" en classe